



# Busque el contenido de azúcar en la etiqueta de los alimentos

Las etiquetas de los alimentos le dice lo que necesita saber para elegir alimentos que tienen menos calorías y azúcar. Aquí tenemos una etiqueta del jugo de uva. La etiqueta le dice:



## 100% Grape Juice

### La cantidad por porción

Las cantidades de los nutrientes para una porción, de modo que si usted come más de una porción, consumirá más calorías y otros nutrientes. Por ejemplo, si toma 2 porciones (2 tazas) de jugo de uva tomará 300 calorías y 64 gramos de azúcar.

### El contenido de calorías y azúcar

Esta es la cantidad de calorías y azúcar en una porción.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (8 fl oz)	
Servings Per Container 15	
Amount Per Serving	
Calories 150	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 15mg	1%
Potassium 170mg	5%
Total Carbohydrate 37g	12%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 32g	
Protein 0g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 120%
Calcium 2%	Iron 2%

### El tamaño de la porción y el número de porciones

El tamaño de la porción es de 1 taza.\* En este envase hay ocho porciones.

### El porcentaje del valor diario

Le ayuda a comparar la cantidad de nutrientes en los productos. No hay un porcentaje de valor diario ni para calorías ni para azúcar. Escoja alimentos con menos cantidad de calorías y azúcar.

## La decisión es suya. ¡Compare!

### ¿Cuál elegiría usted?

El té helado sin azúcar tiene menos calorías y azúcar.

Eso hace al té helado una mejor elección. Lea las etiquetas de los alimentos y escoja los productos para mantener sano a su corazón.

Calories 150	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 15mg	1%
Potassium 170mg	5%
Total Carbohydrates 37mg	12%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 32g	

### 100% jugo de uva

Una taza de jugo de uva tiene 150 calorías y 32 gramos de azúcar.

Calories 5	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Potassium 0	0%
Total Carbohydrates 0mg	0%
Dietary Fiber 0g	
Sugars 0g	

### Té helado sin azúcar

Una taza de té helado sin azúcar tiene 5 calorías y nada de azúcar. Usted puede aprender mucho de la etiqueta de los alimentos.

\*Los porcentajes de los valores diarios que aparecen en las etiquetas de los alimentos se basan en una dieta de 2,000 calorías por día. Los porcentajes de sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.