

ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

Cuantas más porciones tenga de un alimento o una bebida, más calorías tendrá. Si come la lata entera de melocotones en el zumo de fruta, comería 175 calorías. Si usted come la lata entera de melocotones en el jarabe pesado, usted comería 350 calorías.

Melocotones en zumo de fruta

Información Nutricional:	
Tamaño de la porción 1/2 taza (110g) Porciones por contenedor 3	
Cantidad por porción	
Calorías 50	Calorías de grasa 0
% Valor Diario*	
Grasa Total 0g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodio 25mg	1%
Carbohidratos Totales 13g	4%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 9g	
Proteína menor que 1g	
Vitamina A 8%	Vitamina C 2%
Calcio 0%	Hierro 0%

Aquí es donde usted encuentra el 'Tamaño de la porción' en una etiqueta de alimentos. El tamaño de la porción para ambos erases to tipos de melocotones en lata es 1 media taza.

Melocotones en Jarabe Pesado

Información Nutricional:	
Tamaño de la porción 1/2 taza (110g) Porciones por contenedor 3.5	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de grasa 0
% Valor Diario*	
Grasa Total 0g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodio 10mg	0%
Carbohidratos Totales 24g	8%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 23g	
Proteína 0g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 2%
Calcio 0%	Hierro 0%

Aquí es donde usted encuentra las calorías en una etiqueta del alimento. Hay 50 calorías en 1 porción (1/2 taza) de duraznos enlatados en jugo de fruta. Mira la diferencia! Hay 100 calorías en un tamaño de porción de duraznos enlatados en jarabe pesado.

* Por ciento diario basado de 2,000 dieta de calorías. Puede variar de dependiendo de su dieta de calorías.

Tamaños de la porción para los alimentos comunes

Alimentos	Tamaño de la porción
Pan de molde	1 rebanada
Vegetal	una taza de vegetales de hojas crudas o 1/2 taza de jugo de vegetales
Leche sin grasa o baja en grasa	1 taza
Carnes magras, aves de corral y pescado	3 onzas (cortar la piel de las aves de corral)
Frutas o zumos de frutas	1/2 taza de fruta picada, cocida o enlatada o 1/2 taza de jugo a 100%