

Revisa la etiqueta



Información Nutricional en las etiquetas de alimentos...

- Ayuda a elegir alimentos utilizando información adecuada
- Ayuda a seguir la Guía de Alimentos de Canadá (Canada's Food Guide).
- Se requiere en la mayoría de los alimentos empaquetados
- Esta basada en las regulaciones del Ministerio de Salud de Canadá

Declaraciones Nutricionales

Existen dos clases de declaraciones nutricionales

1) Declaraciones sobre contenido nutricional

informan acerca de un nutriente tal como sodio, grasa o azúcar

2) Declaraciones sobre salud

informan acerca de como su dieta puede afectar su salud



Tabla de Información Nutricional

La tabla de Información Nutricional proporciona información sobre el contenido de Calorías y 13 nutrientes en una porción del tamaño indicado.

Información Nutricional

Por 1/2 taza (125 ml)	
Cantidad	% Valor Diario
Calorías 70	
Grasa 0 g	0 %
Saturada 0 g	0 %
+Trans 0 g	
Colesterol 0 mg	
Sodio 5 mg	0 %
Carbohidratos 17 g	6 %
Fibra 3 g	12 %
Azúcares 14 g	
Proteína 0 g	
Vitamina A 0 %	Vitamina C 4 %
Calcio 0 %	Hierro 4 %

Nutrition Facts

Per 1/2 cup (125 mL)	
Amount	% Daily Value
Calories 70	
Fat 0 g	0 %
Saturated 0 g	0 %
+ Trans 0 g	
Cholesterol 0 mg	
Sodium 5 mg	0 %
Carbohydrate 17 g	6 %
Fibre 3 g	12 %
Sugars 14 g	
Protein 0 g	
Vitamin A 0 %	Vitamin C 4 %
Calcium 0 %	Iron 4 %

Lista de Ingredientes

La lista de ingredientes informa acerca de los ingredientes que contienen los alimentos empaquetados



Healthy Eating is in Store for You
Faites provision de saine alimentation™

www.healthyeatinginstore.ca

CANADIAN DIABETES ASSOCIATION | **ASSOCIATION CANADIENNE DU DIABÈTE**

ADVISORY COMMITTEE:

- Canadian Council of Food & Nutrition • Canadian Council of Grocery Distributors • Canadian Home Economics Association
- Canadian Public Health Association • Consumers' Association of Canada • Food and Consumer Products of Canada
- Heart and Stroke Foundation of Canada - Health Check™ Program • Kraft Canada Inc. • Shop Smart Tours Inc.

Dietitians of Canada
Les diététistes du Canada

© 2007 Canadian Diabetes Association and Dietitians of Canada. Reprint permission not required. Translation and adaptation of this Fact Sheet was supported by an unrestricted educational grant provided by SPLENDA® Brand.

Splenda
Brand/Marque