



Guía recomendada para leer etiquetas de información nutricional			
Calorías	40 es bajo	100 es moderado	400 es muy alto
Grasa total	Menos de 3g por porción		<p>Menos de 5% es bajo</p> <p>20% es muy alto</p>
Colesterol	Menos de 20g por porción		
Sodio	Menos de 140mg por porción		
Carbohidratos totales	15g equivale a una porción de carbohidratos		
Fibra	2.5g o más es buena fuente de fibra		
Azúcar	Ya está incluida en los carbohidratos		

Guía recomendada para leer etiquetas de información nutricional			
Calorías	40 es bajo	100 es moderado	400 es muy alto
Grasa total	Menos de 3g por porción		<p>Menos de 5% es bajo</p> <p>20% es muy alto</p>
Colesterol	Menos de 20g por porción		
Sodio	Menos de 140mg por porción		
Carbohidratos totales	15g equivale a una porción de carbohidratos		
Fibra	2.5g o más es buena fuente de fibra		
Azúcar	Ya está incluida en los carbohidratos		