

El conocimiento es poder Léalo ante de comer



Imagen cortesía de http://drdolhoff.com/blog/wp-content/uploads/2011/08/getty_rm_photo_of_girl_studying_nutrition_label.jpg

Nutrientes clave



Grasas- nos de energía, ayuda a que nos sintamos llenos, bueno para nuestra piel y los nervios.

Fibra – ayuda a que nos sintamos llenos, ayuda a regular el azúcar en la sangre y mantiene un sistema digestivo saludable.

Sodio – mantiene el equilibrio normal entre el agua y los electrolitos.

Azúcar – un fuente principal de energía.



NURTURE

www.nurtureyourfamily.org



INGREDIENTS: TOMATOES (WATER, TOMATO PASTE), ENRICHED FLOUR (WHEAT FLOUR, NIACIN, FERROUS SULFATE, THIAMIN MONONITRATE, RIBOFLAVIN, FOLIC ACID), COOKED PORK PIZZA TOPPING (COOKED PORK SAUSAGE [PORK, WATER, SALT, SPICE, NATURAL FLAVOR], WATER, TEXTURED VEGETABLE PROTEIN [SOY FLOUR, CARAMEL COLOR], SUGAR, HYDROLYZED CORN GLUTEN AND SOY PROTEIN, SOY FLOUR, HYDROGENATED SOYBEAN OIL, TORULA YEAST, BHA AND BHT AND CITRIC ACID ADDED TO PROTECT FLAVOR], CHEESE BLEND (MOZZARELLA CHEESE SUBSTITUTE [WATER, PARTIALLY HYDROGENATED SOYBEAN OIL, RENNET CASEIN, POTATO STARCH, VITAL WHEAT GLUTEN, SODIUM ALUMINUM PHOSPHATE, SALT, POTASSIUM CHLORIDE, CITRIC ACID, POTASSIUM SORBATE (PRESERVATIVE), SODIUM PHOSPHATE, SODIUM CITRATE, TITANIUM DIOXIDE (ARTIFICIAL COLOR), MALTODEXTRIN, MAGNESIUM OXIDE, ZINC OXIDE, VITAMIN A PALMITATE, RIBOFLAVIN, VITAMIN B₁₂], REHYDRATED PASTEURIZED PROCESS NONFAT MOZZARELLA CHEESE [WATER, NONFAT MILK, CHEESE CULTURES, SALT, ENZYMES, CITRIC ACID, VITAMIN A PALMITATE, VITAMIN B₁₂, SODIUM ALUMINUM PHOSPHATE, SODIUM CITRATE, SODIUM PHOSPHATE], REHYDRATED ENZYME MODIFIED CHEESE [WATER, MILK, CHEESE CULTURES, SALT, ENZYMES]), PARTIALLY HYDROGENATED SOYBEAN OIL, PEPPERONI PIZZA TOPPING (PEPPERONI [PORK, BEEF, SALT, WATER, DEXTROSE, LACTIC ACID STARTER CULTURE, OLEORESIN OF PAPRIKA, SODIUM NITRITE, BHA AND BHT AND CITRIC ACID ADDED TO PROTECT FLAVOR. MAY ALSO CONTAIN SPICE, GARLIC POWDER, NATURAL FLAVOR], WATER, SOY PROTEIN ISOLATE), GREEN SWEET PEPPERS, DRIED ONION, MODIFIED CORN STARCH, DRIED MUSHROOMS, SUGAR, SALT, DEFATTED SOY FLOUR, WHEY, SPICE, ONION POWDER, METHYLCELLULOSE.
(10.5% SAUSAGE AND PEPPERONI)

CONTAINS WHEAT, MILK AND SOY INGREDIENTS.

Nutrition Facts

Serving Size 6 rolls (85g)
Servings Per Container 2.5

Amount Per Serving

Calories 210 Calories from Fat 80

% Daily Value*

Total Fat 9g **14%**

Saturated Fat 2g **11%**

Trans Fat 1.5g

Cholesterol 10mg **3%**

Sodium 390mg **16%**

Total Carbohydrate 25g **8%**

Dietary Fiber 2g **7%**

Sugars 3g

Protein 7g

Vitamin A 8% • Vitamin A 2%

Calcium 4% • Iron 8%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

DISTRIBUTED BY **General Mills Sales, Inc.**

GENERAL OFFICES, MINNEAPOLIS, MN 55440 USA

© 2005 General Mills Pat. Pend. CT LI 9440 3060328104

EJEMPLO

	Refrigerio #1	Refrigerio #2	Refrigerio #3	Refrigerio #4
GRASA TOTAL ↓	8 gramos	1 gramo	5 gramos	7 gramos
Saturado (parte de la grasa total)	5 gramos	1 gramo	2 gramos	3 gramos
Trans (parte de la grasa total)	0 gramos	0 gramos	0 gramos	1 gramo
SODIO ↓	450 miligramos	200 miligramos	150 miligramos	60 miligramos
FIBRA ↑	3 gramos	5 gramos	1 gramo	0 gramos
AZÚCAR ↓	11 gramos	12 gramos	30 gramos	44 gramos

Actividad



1. Escriba el nombre del refrigerio que está evaluando.
2. Escriba el número de gramos o miligramos por cada refrigerio en el espacio proporcionado.
3. Compara los 4 refrigerios.
 - ¿Cuál tiene la menor cantidad de grasa? Encierra lo en un círculo.
 - ¿Cuál tiene la menor cantidad de sodio? Encierra lo en un círculo.
 - ¿Cuál tiene más fibra? Encierra lo en un círculo.
 - ¿Cuál tiene menos azúcar? Encierra lo en un círculo.
4. ¿Qué refrigerio debería escoger?