



# ¡Compra con Confianza!

Elegir comidas más saludables cuando vayas de compras puede ser más fácil si lees la etiqueta de información nutricional, la lista de ingredientes, **e incluyes muchas frutas y verduras.**

## CONSEJOS PARA LAS COMPRAS BUENAS:

- *Compra alimentos que se encuentren en el perímetro de la tienda. Aquí es donde encontrarás la mayoría de los alimentos frescos y saludables.*
- *Escoge frutas y verduras en su temporada ideal; eso mantiene los precios bajos.*
- *Verduras y frutas congeladas son nutritivas. Pueden estirar tu presupuesto y duran más que las frutas y verduras frescas.*
- *Los datos de información nutricionales son una herramienta que puedes usar para tomar decisiones inteligentes.*

Lléva a tu niño **AL SUPERMERCADO ESTA SEMANA.**

*La etiqueta de información  
nutricional describe una porción para un adulto.*

**TU HIJO/A NECESITA UNA PORCIÓN MÁS PEQUEÑA.**

## Chequea la Etiqueta (antes de comprar)

- La mayoría del alimento está compuesto del primer ingrediente en la lista de ingredientes.
- Ten cuidado con los alimentos con azúcares ocultos.
- Palabras que significan lo mismo que azúcar incluyen:
  - JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA
  - MIEL DE CAÑA EVAPORADA
  - CUALQUIER PALABRA QUE TERMINE EN “OSA,” COMO LA DEXTROSA.
- Azúcares ocultos se encuentran en:
  - YOGURES DE SABOR
  - BARRAS DE GRANOLA
  - CEREALES
  - BOTANAS DE FRUTA / “FRUIT SNACKS”

### **Nutrition Facts**

Serving Size 1 cup (228g)  
Servings Per Container about 2

#### **Amount Per Serving**

**Calories** 250      Calories from Fat 110

#### **% Daily Value\***

**Total Fat** 12g      **18%**

Saturated Fat 3g      **15%**

Trans Fat 3g

**Cholesterol** 30mg      **10%**

**Sodium** 470mg      **20%**

**Total Carbohydrate** 31g      **10%**

Dietary Fiber 0g      **0%**

Sugars 5g

**Proteins** 5g

Vitamin A      4%

Vitamin C      2%

Calcium      20%

Iron      4%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.  
Your Daily Values may be higher or lower depending on  
your calorie needs:

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

For educational purposes only. This label does not meet the labeling requirements described in 21 CFR 101.9.

*Compra productos derivados de los cereales que tengan por lo menos  
3 GRAMOS DE FIBRA.*