

# Learn how to read food labels

**Food labels can help you make healthy food choices.** Here are some tips for reading labels:

- 1. Check serving size.** The serving size gives the total number of calories and nutrients in one serving. There may be one or many servings in the package. One serving may be much smaller than you think.
- 2. Check the calories.** How many calories do you eat in a day? The Nutrition Facts label is based on a 2,000 calorie diet, but your needs may be different.
- 3. Choose foods wisely.** Select foods that are lower in saturated and *trans* fat, cholesterol, and sodium.

Select foods that are higher in fiber and limit foods that contain added sugars.

For more information on reading nutrition labels, visit: [www.choosemyplate.gov/downloads/NutritionFactsLabel.pdf](http://www.choosemyplate.gov/downloads/NutritionFactsLabel.pdf).

## Sample label for cooked pinto beans

### Nutrition Facts

Serving Size: 1/2 cup (86g)

Amount Per Serving

**Calories** 120      **Calories from Fat** 5

**% Daily Value\***

**Total Fat** 0.5g      1%

Saturated Fat 0.5g      0%

*Trans* Fat 0g

**Cholesterol** 0mg      0%

**Sodium** 0mg      0%

**Total Carbohydrate** 22g      7%

Dietary Fiber 8g      32%

Sugars 0g

**Protein** 8g

Vitamin A      0%

Vitamin C      2%

Calcium      0%

Iron      10%

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

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat 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



Revised July 2013

# Aprenda a leer la etiqueta de los alimentos

## Etiqueta de muestra para frijoles pinto cocidos

La etiqueta de los alimentos le puede ayudar a hacer selecciones saludables. A continuación le damos algunos consejos para leer las etiquetas:

- 1. Vea cuál es el tamaño de la porción (“*serving size*”).** El tamaño de la porción le indicará el número total de calorías y nutrientes en el paquete. Un paquete puede tener una o más porciones (“*servings per container*”). Una porción puede ser mucho más pequeña de lo que usted piensa.
- 2. Verifique las calorías.** ¿Cuántas calorías come por día? Los datos de nutrición se basan en una dieta de 2,000 calorías, pero sus necesidades pueden ser diferentes.
- 3. Elija sus comidas inteligentemente.** Elija alimentos con un menor contenido de grasas saturadas (“*saturated fats*”) y grasas trans (“*trans fats*”), colesterol (“*cholesterol*”) y sodio (“*sodium*”).  
  
Seleccione alimentos que tienen un mayor contenido de fibra (“*fiber*”) y limite los alimentos que tienen azúcares añadidos (“*added sugars*”).

Para más información en inglés sobre cómo leer la etiqueta con la información nutricional, visite: [www.choosemyplate.gov/downloads/NutritionFactsLabel.pdf](http://www.choosemyplate.gov/downloads/NutritionFactsLabel.pdf).

### Nutrition Facts

Serving Size: 1/2 cup (86g)

Amount Per Serving

**Calories** 120      **Calories from Fat** 5

**% Daily Value\***

**Total Fat** 0.5g      1%

Saturated Fat 0.5g      0%

*Trans Fat* 0g

**Cholesterol** 0mg      0%

**Sodium** 0mg      0%

**Total Carbohydrate** 22g      7%

Dietary Fiber 8g      32%

Sugars 0g

**Protein** 8g

Vitamin A      0%

Vitamin C      2%

Calcium      0%

Iron      10%

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

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat 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



Revisado julio 2013



National Diabetes Education Program

Un programa de los Institutos Nacionales de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades