Etiquetas de Datos Nutricionales

Etiqueta de leche baja en grasa
(2 por ciento)

Datos Nutricionales

Tamaño por Ración 1 taza (236ml)
Porciones en el paquete 1

Cantidad por Ración
Calorías 120 Calorías de Grasa 45

	% Valor Diario*
Grasa Total 5g	**8%**
Grasa Saturada 3g	**15%**
Acido Graso *Trans* 0g	
Colesterol 20g	**7%**
Sodio 120mg	**5%**
Carbohidrato Total 11g	**4%**
Fibra Dietética 0g	**0%**
Azúcares 11g	
Proteínas 9g	**17%**

Vitamina A 10% • Vitamina C 4%
Calcio 30% • Hierro 0% • Vitamina D 25%

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

Etiqueta de leche sin grasa

Datos Nutricionales

Tamaño por Ración 1 taza (236ml)
Porciones en el paquete 1

Cantidad por Ración
Calorías 80 Calorías de Grasa 0

	% Valor Diario*
Grasa Total 0g	**0%**
Grasa Saturada 0g	**0%**
Acido Graso *Trans* 0g	
Colesterol Menos de 5mg	**0%**
Sodio 120mg	**5%**
Carbohidrato Total 11g	**4%**
Fibra Dietética 0g	**0%**
Azúcares 11g	
Proteínas 9g	**17%**

Vitamina A 10% • Vitamina C 4%
Calcio 30% • Hierro 0% • Vitamina D 25%

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

Adaptado de http://www.fda.gov/Food/LabelingNutrition/ConsumerInformation/ucm110019.htm

2010
El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes del Departamento de Salud y Servicios Humanos (NDEP) de los Estados Unidos es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y cuenta con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.