



En busca de los datos de nutrición

Nombre: _____ Fecha: _____

Instrucciones:

1. Elige dos comidas o bebidas (al menos una tiene que ser una bebida) de tu refrigerador o despensa.
2. Copia la información del producto de la etiqueta de información nutricional en las muestras de etiquetas que aparecen abajo.
3. Responde a las preguntas bajo cada etiqueta.
4. Trae tus etiquetas a la clase para hablar de ellas.

Nombre del producto: _____

Nombre del producto: _____

Nutrition Facts/Datos de nutrición	
Serving Size/Tamaño de porción	
Servings Per Container/Porciones por envase	
Amount Per Serving/Cantidad por porción	
Calories/Calorías	Calories from Fat/Calorías de grasa
% Daily Value/% Valor diario*	
Total Fat/Grasas	g %
Saturated Fat/Grasa saturada	g %
Trans Fat/Grasa trans	g
Cholesterol/Colesterol	mg %
Sodium/Sodio	mg %
Total Carbohydrate/Carbohidratos	g %
Dietary Fiber/Fibra dietética	g %
Sugars/Azúcares	g
Protein/Proteínas	g
Vitamin A/Vitamina A	% • Vitamin C/Vitamina C %
Calcium/Calcio	% • Iron/Hierro %
*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet. * El porcentaje de valores diarios (VD) está basado en una dieta de 2,000 calorías.	

Nutrition Facts/Datos de nutrición	
Serving Size/Tamaño de porción	
Servings Per Container/Porciones por envase	
Amount Per Serving/Cantidad por porción	
Calories/Calorías	Calories from Fat/Calorías de grasa
% Daily Value/% Valor diario*	
Total Fat/Grasas	g %
Saturated Fat/Grasa saturada	g %
Trans Fat/Grasa trans	g
Cholesterol/Colesterol	mg %
Sodium/Sodio	mg %
Total Carbohydrate/Carbohidratos	g %
Dietary Fiber/Fibra dietética	g %
Sugars/Azúcares	g
Protein/Proteínas	g
Vitamin A/Vitamina A	% • Vitamin C/Vitamina C %
Calcium/Calcio	% • Iron/Hierro %
*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet. * El porcentaje de valores diarios (VD) está basado en una dieta de 2,000 calorías.	

1. ¿Cuántas porciones contiene el producto? _____
2. Calcula el total de calorías en este producto: _____

$$\text{Calorías por porción} \times \text{Número de porciones} = \text{Total de calorías}$$

1. ¿Cuántas porciones contiene el producto? _____
2. Calcula el total de calorías en este producto: _____

$$\text{Calorías por porción} \times \text{Número de porciones} = \text{Total de calorías}$$

3. Calcula el total de gramos de azúcar en este producto: _____

$$\text{g de azúcar por porción} \times \text{Número de porciones} = \text{Total de azúcar}$$

_____g _____g

3. Calcula el total de gramos de azúcar en este producto: _____

$$\text{g de azúcar por porción} \times \text{Número de porciones} = \text{Total de azúcar}$$

_____g _____g

