Ejemplo de etiqueta para Macarrón con Queso

Comience Aquí (1) ➡

(2)

(3) Limitar estos Nutrientes

(4) Consiga Suficientes de estos Nutrientes

(6) Nota

Hechos de Nutrición

Tamaño de Porción 1 taza (228 g)
Porciones Por Recipiente 2

Cantidad Por Porción

Calorías 250 Calorías de Gordura 110

% de Valor Por Día*

Gordura Total 12 g	18%
Gordura Saturada 3 g	**15%**
Gordura No-Saturada 1.5 g	
Colesterol 30 mg	**10%**
Sodio 470 mg	**20%**
Total de Carbohidratos 31 g	**10%**
Fibra dietética 0 g	**0%**
…Azúcar 5 g	
Proteína 5 g	
Vitamina A	**4%**
Vitamina C	**2%**
Calcio	**20%**
Hierro	**4%**

*Porcentaje de Valor por Día se basa en una dieta de 2,000 calorías.
Sus Valores por Dic pueden ser mas altos o bajos dependiendo en sus necesidades de calorías:

	Calorías:	2,000	2,500
Gordura total	Menos de	65g	80g
Gordura Saturada	Menos de	20 g	25 g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Total de Carbohidratos		300 g	375 g
Fibra Dietética		25 g	30 g

Guía Rápida para el % de Valor-Día (5)

5% o menos es Bajo

20% o mas es Alto