

How to Read the Nutrition Facts Panel

The Nutrition Facts Panel found on packaged foods and beverages can help you make healthier choices when deciding which foods to eat or drink. Read below to learn how to make the label easier to navigate!

1

Look at the Serving Size

The nutrition information on the label is **based on 1 serving size**. If you eat more than what is listed as a serving size, then you will consume more calories and other nutrients. Packages usually contain more than 1 serving, so be aware of how many servings you're consuming!

4

Limit These Nutrients

Eating too much **saturated fat, trans fat, cholesterol, sodium** or **added sugar** may increase your risk of certain chronic diseases.

Nutrition Facts

8 servings per container

1 **Serving size** 2/3 cup (55g)

Amount per serving

Calories

230

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

4 **Cholesterol** 0mg 0%

Sodium 160mg 7%

Total Carbohydrate 37g 13%

Dietary Fiber 4g 14% 5

Total Sugar 12g

4 **Includes 10g Added Sugars** 20%

Protein 3g

Vit. D 2mcg 10% • Calcium 260mg 20% 5

Iron 8mg 45% • Potassium 240mg 6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

2

Check Calories

Look at the number of **calories per serving**, and consider how many calories **YOU** need in a day — everyone is different!

3

Daily Value

The Daily Value (%DV) is based on a **2,000 calorie diet**. When looking at the % Daily Value, keep in mind that **5% DV or less is low** and **20% DV or more is high**.

5

Get Enough of These Nutrients

Eating enough **fiber, vitamin D, calcium, iron** and **potassium** has been shown to improve overall health.



QUESTIONS?

Call or email our "Ask the Nutritionist" line at (202)735-3053 or education@capitalareafoodbank.org.

Source: FDA

Cómo leer la información nutricional

La etiqueta de información nutricional que se encuentra en los alimentos y bebidas envasados puede ayudarle a tomar decisiones más saludables al decidir qué alimentos comer o beber. ¡Lea a continuación para aprender a navegar por la etiqueta con mayor facilidad!

1

Mira el tamaño de la porción

La información nutricional de la etiqueta se **basa en una porción**. Si consume más de la cantidad indicada como porción, consumirá más calorías y otros nutrientes. Los paquetes suelen contener más de una porción, así que tenga cuidado con la cantidad que consume.

4

Limite estos nutrientes

Comer demasiadas **grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sodio o azúcar agregada** puede aumentar el riesgo de padecer ciertas enfermedades crónicas.

Nutrition Facts

8 servings per container

1 **Serving size** 2/3 cup (55g)

Amount per serving

Calories 230

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

4 **Cholesterol** 0mg 0%

Sodium 160mg 7%

Total Carbohydrate 37g 13%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugar 12g

4 **Includes 10g Added Sugars** 20%

Protein 3g

Vit. D 2mcg 10% • Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45% • Potassium 240mg 6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

2

Verificar calorías

Observa la cantidad de **calorías por porción** y considera cuántas calorías necesitas **TÚ** en un día: ¡cada persona es diferente!

3

Valor diario

El valor diario (%VD) se basa en una **dieta de 2000 calorías**. Al consultar el % del valor diario, tenga en cuenta que un **5 % del VD o menos es bajo** y un **20 % del VD o más es alto**.

5

Obtenga suficiente de estos nutrientes

Se ha demostrado que comer suficiente **fibra, vitamina D, calcio, hierro y potasio** mejora la salud general.



¿PREGUNTAS?

Llame o envíe un correo electrónico a nuestra línea “Pregúntele al nutricionista” al (202) 735-3053 o education@capitalareafoodbank.org.