



January Family Corner



Be a Supermarket Sleuth: Learn How to Read Nutrition Panels

Reading and understanding nutrition panels on prepared foods can be tricky, even for savvy shoppers. However, the information listed on those labels is important as you pick and choose what to feed your family. The Nutrition Facts tell you about **what's in the product, and how much you're getting**. Look below to get the basics on how to read labels so you can make informed decisions as you stroll the supermarket aisles...

SERVING SIZE tells you what one serving is. **Servings Per Container** tells you *how many* servings are included in the entire container.

TIP: Make sure to compare *your* serving size to the serving size on the package. Is yours the same/more/less? If there are 2 servings per container and you eat the whole package, then the number of calories you eat is doubled.

TOTALS: The left column lists total amounts for calories, fat, cholesterol, sodium (salt), carbohydrates, and protein, *per single serving*.

| Nutrition Facts | |
|---------------------------|-----------------------|
| Serving Size 1 cup (228g) | |
| Servings Per Container 2 | |
| Amount Per Serving | |
| Calories 250 | Calories from Fat 110 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 12g | 18% |
| Saturated Fat 3g | 15% |
| Trans Fat 1.5g | |
| Cholesterol 30mg | 10% |
| Sodium 470mg | 20% |
| Total Carbohydrate 31g | 10% |
| Dietary Fiber 0g | 0% |
| Sugars 5g | |
| Protein 5g | |
| <hr/> | |
| Vitamin A | 4% |
| Vitamin C | 2% |
| Calcium | 20% |
| Iron | 4% |

Percent Daily Values tells you what percentage of your *total* recommended daily intake is contained in this item.

TIP: Generally, 5% is considered low and 20% is considered high for fat. Consider this when filling your cart.



Do the Math! **For the Whole Family:**

Use the nutrition fact panel above to fill in the blanks to the right. Calculate the **total** amount of calories, fat, cholesterol, sodium, carbohydrates and protein for the **entire** package.

TIP: Beware! There can be more than one serving per package. How many servings are contained in the **WHOLE PACKAGE** per this nutrition fact panel?

Remember: fill in the total for the ENTIRE container.

Nutrition Facts

Serving Size _____ (____ g)
 Servings Per Container: _____
TOTAL Calories _____
Total Fat ____ g
 Saturated Fat ____ g
 Trans Fat ____ g
Cholesterol ____ mg
Sodium ____ mg
Total Carbohydrate ____ g
Protein ____ g



Rincón de la Familia Enero



Sea un detective en el supermercado: Aprenda a leer los paneles de nutrición

El leer y comprender los paneles de nutrición en las comidas preparadas puede ser difícil hasta para el comprador más astuto. De todos modos, al elegir y decidir lo que usted le sirve a su familia, la información enumerada en esas etiquetas es importante. Los datos de nutrición indican **lo que el producto contiene y cuanto está consumiendo usted**. Lea a continuación para tener una idea básica acerca de como se leen las etiquetas para que usted pueda hacer buenas decisiones al hacer sus compras en el supermercado....

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: indica el equivalente de una porción. Porciones por envase: indica *cuantas porciones* incluye el envase entero.

Consejo: Asegúrese de comparar el tamaño de *su* porción al tamaño de la porción indicado en el paquete. ¿Es *su* porción igual/más/menos? Si hay dos porciones por envase y usted come el paquete entero, entonces usted consume el doble de calorías.



| Nutrition Facts | |
|---------------------------|-----------------------|
| Serving Size 1 cup (228g) | |
| Servings Per Container 2 | |
| Amount Per Serving | |
| Calories 250 | Calories from Fat 110 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 12g | 18% |
| Saturated Fat 3g | 15% |
| Trans Fat 1.5g | |
| Cholesterol 30mg | 10% |
| Sodium 470mg | 20% |
| Total Carbohydrate 31g | 10% |
| Dietary Fiber 0g | 0% |
| Sugars 5g | |
| Protein 5g | |
| Vitamin A | 4% |
| Vitamin C | 2% |
| Calcium | 20% |
| Iron | 4% |

Porcentaje del valor diario: indica qué porcentaje del *total de las Ingestas diarias recomendadas* contiene este artículo.

Consejo: Generalmente para las grasas, 5% se considera bajo y 20% alto. Al llenar su carro de compras, tome esto en consideración.



TOTALES: La columna a la izquierda enumera las cantidades totales de calorías, grasa, colesterol, sodio, (sal), carbohidratos y proteína por porción *única*.



¡Haga las matemáticas! Para toda la familia:

Use el panel de datos de nutrición dado como ejemplo en esta página para completar el panel a mano derecha. Calcule la cantidad **total de** calorías, grasa, colesterol, sodio, carbohidratos y proteína para el paquete **entero**.

Consejo: ¡Advertencia! Puede haber más de una porción por paquete. De acuerdo al panel de datos de nutrición, ¿cuántas porciones hay en el paquete entero?

Recuerde: complete el total para el envase entero.

Nutrition Facts

Serving Size _____ (___ g)
 Servings Per Container: _____
TOTAL Calories _____
Total Fat ___ g
 Saturated Fat ___ g
 Trans Fat ___ g
Cholesterol ___ mg
Sodium ___ mg
Total Carbohydrate ___ g
Protein ___ g