



## Etiqueta de los alimentos

Nutrition Facts	
1/2 cup serving	
Calories	95
total fat	0g
sat. fat	0%
trans fat	0%
fiber	1.5 g

- Las etiquetas de los alimentos que se colocan en los paquetes contienen información sobre su contenido.
- Los requerimientos de ciertos nutrientes indicados en las etiquetas de los alimentos hace que existan reclamos de salud específicos sobre ellos.
- Los ocho grupos de alimentos alergénicos deben estar indicados en las etiquetas de forma que sea fácil su visualización y comprensión.
- La información nutricional que se encuentra en las etiquetas facilita la comprensión sobre el contenido de los alimentos que se consumen, permitiendo comparar con otros alimentos y tomar decisiones informadas sobre la elección de los mismos.

### Mini-objetivos

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



UNIVERSITY OF ILLINOIS  
**EXTENSION**  
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION  
EXPANDED FOOD AND NUTRITION  
EDUCATION PROGRAM

University of Illinois \* United States Department of Agriculture  
\* Local Extension Councils Cooperating

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.  
This material was funded by USDA's Food Stamp Program.

# ALIMENTOS ALERGÉNICOS COMUNES

Los ocho alergénicos comunes son:

- Tres nueces –ejemplos: almendras, nueces, pecanes
- Leche
- Huevos
- Pescado
- Concha de crustáceos
- Cacahuetes
- Soja
- Trigo

**“Verifique la información” – Lea la información nutricional de las etiquetas.**

Sample Label for  
Macaroni and Cheese

**Start Here**

**Limit these  
Nutrients**

**Get Enough  
of these  
Nutrients**

**Footnote**

<b>Nutrition Facts</b>	
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%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

**Quick Guide  
to % DV**

**5% or less**

**is low**

**20% or more**

**is high**



UNIVERSITY OF ILLINOIS  
**EXTENSION**  
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION  
EXPANDED FOOD AND NUTRITION  
EDUCATION PROGRAM

University of Illinois \* United States Department of Agriculture  
\* Local Extension Councils Cooperating

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.  
This material was funded by USDA's Food Stamp Program.