EMPOWER YOURSELF WITH HEALTHY EATING

UNDERSTAND THE FOOD LABEL SO YOU KNOW WHAT YOU ARE EATING!

HOW MANY CALORIES ARE YOU GETTING PER SERVING?

HOW MANY SERVINGS ARE YOU GETTING?

GET MORE FIBER!
Aim for **25-35 GRAMS** of fiber per day. Fiber keeps you full longer!

GET LESS SATURATED FAT!
- **5% OR LESS** is good!
- **20% OR MORE** is high for 1 serving

GET ENOUGH VITAMINS AND MINERALS!
- **5% OR LESS** is too low
- **20% OR MORE** is good!

This guide provides dietary recommendations for the general population.

Nutrition Facts

Serving Size	1 cup (85g) (3 oz.)
Servings per container	2.5
Amount per serving	
Calories 45	Calories from Fat 0
	%Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 55mg	2%
Total Carbohydrate 10g	3%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 5g	
Protein 1g	
Vitamin A 380% · Vitamin C 80% · Calcium 2% · Iron 0%	

* 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		300mg	375mg
Dietary Fiber		25g	20g

Calories per gram: Fat 9 · Carbohydrate 4 · Protein 4

USE THE % DAILY VALUE (DV) TO SELECT FOODS HIGH IN FIBER, VITAMINS AND MINERALS (CALCIUM AND IRON), AND LOW IN FATS, CHOLESTEROL, AND SODIUM. THE %DVS ARE BASED ON A 2,000 CALORIE DIET.

HEALTHY EATING TIPS

- Before you snack or eat, ask yourself if you're really hungry. If you're not, hold off.
- To prevent unhealthy snacking and over-eating, make sure you don't skip meals.
- Fill half of your plate with fruit or vegetables.
- Switch to whole-grain bread, cereal, pasta and rice instead of white bread, white rice, and sugary cereal.
- Try water (eight glasses a day), natural unsweetened tea, or low-fat milk. Cut back on soda, sports drinks, and juice. If you must have juice, have 100% juice and limit to 8-12oz a day.
- Be a mindful eater; take your time and chew your food. It takes about 20 minutes for your stomach to tell your brain that you are full, so wait before taking that second helping.

La Clínica
AHWG Adolescent Health Working Group

CONCENTRATE EN UNA ALIMENTACION SALUDABLE

¡APRENDE A LEER LA ETIQUETA DE ALIMENTOS PARA QUE PUEDAS SABER LO QUE COMES!

¿CUANTAS CALORIAS COMES POR PORCION?

¿CUANTAS PORCIONES TIENE UN ENVASE?

¡CONSUME MAS FIBRA!
Trata de comer **25-35 GRAMOS** de fibra por día. ¡La fibra te mantiene satisfecho(a) por más tiempo!

¡CONSUME MENOS GRASA SATURADA!
- **¡5% O MENOS** es bueno!
- **20% O MÁS** es alto para 1 porción

¡CONSUME SUFICIENTES VITAMINAS Y MINERALES!
- **5% O MENOS** es muy poco
- **20% O MÁS** es bueno!

Esta guía ofrece recomendaciones alimenticias para la población general.

Información Nutricional

Tamaño de porción	1 taza (85g) (3 oz.)
Porciones por envase	2.5
Cantidad por porción	
Calorías 45	Calorías de grasa 0
	% de ingesta diaria recomendada*
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 55mg	2%
Carbohidratos Totales 10g	3%
Fibra Dietética 3g	12%
Azucares 5g	
Proteína 1g	
Vitamina A 380% · Vitamina C 80% · Calcio 2% · Hierro 0%	

* Porcentajes de ingesta diaria recomendada son basados en una dieta de 2,000 calorías. Tu ingesta diaria recomendada puede ser más alta o baja dependiendo de tus necesidades de calorías.

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300mg	375m
Fibra Dietética		25g	20g

Calorías por gramo: Grasa 9 · Carbohidrato 4 · Proteína 4

USA EL % DE CONSUMO DIARIO PARA SELECCIONAR COMIDAS ALTAS EN FIBRA, VITAMINAS Y MINERALES (CALCIO Y HIERRO) Y BAJAS EN GRASAS, COLESTEROL Y SODIO. EL % DE CONSUMO DIARIO ES BASADO EN UNA DIETA DE 2000 CALORIAS.

CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACION SANA

- Antes de comer un snack o comida, pregúntate si realmente tienes hambre. Si no es así, resístelo.
- Para evitar comer un snack no saludables y comer demasiado, asegúrate de no pasar por alto ninguna comida.
- Llena la mitad de tu plato con frutas y verduras.
- Prefiere pan, cereales, arroz y pastas integrales en vez de pan o arroz blanco y cereales azucarados.
- Procura tomar agua (ocho tazas por día), te natural sin azúcar, o leche baja en grasa.
- Limita la soda, las bebidas deportivas y el jugo. Si tienes que tomar jugo, toma el jugo 100% natural y limítalo a 8-12 onzas al día.
- Come conscientemente; tómate tu tiempo y mastica la comida. El estómago tarda aproximadamente 20 minutos en comunicarle a tu cerebro que estás satisfecho(a), así que espera antes de servirte una segunda porción.

La Clínica
AHWG Adolescent Health Working Group