



¿Cuándo fue la última vez
que usted leyó algo bueno?



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

www.bcbsil.com

Una división de Health Care Service Corporation, una compañía mutua de reserva legal, un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

Leer las etiquetas de los alimentos puede brindarle información nutricional importante para mantener una dieta saludable. A continuación le presentamos algunas pautas sencillas para comenzar:

- Busque en la parte superior de la etiqueta la información sobre tamaño de la porción, calorías y nutrientes.
- Verifique la parte inferior para obtener el Valor Diario Recomendado (DV) para dietas de 2,000 a 2,500 calorías y la información alimenticia sobre grasas, sodio y fibras.
- Preste atención al tamaño de la porción y la cantidad de porciones que contiene el paquete del alimento
- Recuerde que 40 calorías se considera una cantidad baja, 100 es una cantidad moderada y 400 o más equivalen a una cantidad alta.

Las etiquetas de los alimentos tal vez no sean bestsellers, pero cuando usted las lea, comenzará un nuevo capítulo de una vida más saludable.