EAT SMART

with food nutrition labels

MAKE HEALTHIER CHOICES

Food labels give you information about which nutrients are in the food, which can help you make better food choices

MANAGE HEALTH CONDITIONS

Food labels provide the content of sugars and fats, which can help you manage diabetes, heart disease, and weight

KNOW WHAT YOU'RE EATING

Food labels list all of the ingredients that is in the product, which can help you avoid potential allergens

Want to learn more?

www.nia.nih.gov/health/reading-food-labels

www.eatright.org/food

www.myplate.gov/

Healthy Habits

Simplifying Food Labels

Understanding Food Labels

2 Fats

Here you will find out the type and amount of fat that is found in each serving. Keep these amounts low for heart health!

3 Carbohydrates

Here you can find out how much sugars are found in each serving, and more importantly, how much added sugar it contains!

Nutrition Facts

About 7 servings per container

Serving size 1 1/4 cup (39g)

Amount per serving

Calories 150

	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 115mg	5%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 3g	
Incl. 3g Added Sugars	6%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 0.1mg	0%
Potassium 40mg	0%

* 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.

Ingredients: Organic Milled Corn, Organic Cane Sugar, Sea Salt.

1 Servings

This is where you will find the serving size, how many calories per serving, as well as how many servings there are in the package.

4 Daily Value

Look here to help you meet your daily nutrient needs! Daily values help determine if a serving of food is high or low in a specific nutrient.

5 Nutrients

This section lists the amount of specific vitamins and minerals that are in each serving.

COMA DE MANERA INTELIGENTE CON LAS ETIQUETAS DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

TOMAR DECISIONES MÁS SALUDABLES

Las etiquetas de los alimentos le brindan información sobre los nutrientes que se encuentran en los alimentos, lo que puede ayudarlo a elegir mejor los alimentos.

MANEJAR CONDICIONES DE SALUD

Las etiquetas de los alimentos proporcionan el contenido de azúcares y grasas, que pueden ayudarlo a controlar la diabetes, las enfermedades cardíacas y el peso.

SABER LO QUE ESTÁ COMIENDO

Las etiquetas de los alimentos enumeran todos los ingredientes que se encuentran en el producto, lo que puede ayudarlo a evitar posibles alérgenos.

¿Quiere aprender más?

www.nia.nih.gov/health/reading-food-labels

www.eatright.org/food

www.myplate.gov/

Hábitos Saludables

Simplificando las etiquetas de los alimentos

Comprendiendo las etiquetas de los alimentos

1 Porciones

Aquí es donde encontrará el tamaño de la porción, cuántas calorías por porción, así como cuántas porciones hay en el paquete.

2 Grasas

Aquí encontrará el tipo y la cantidad de grasa que se encuentra en cada ración. ¡Mantenga estas cantidades bajas para un corazón saludable!

3 Carbohidratos

Aquí puede averiguar cuántos azúcares se encuentran en cada porción y, lo que es más importante, ¡cuánta azúcar agregada contiene!

Nutrition Facts

About 7 servings per container

Serving size 1 1/4 cup (39g)

Amount per serving

Calories 150

	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 115mg	**5%**
Total Carbohydrate 34g	**12%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Total Sugars 3g	
Incl. 3g Added Sugars	**6%**
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 0.1mg	0%
Potassium 40mg	0%

* 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.

Ingredients: Organic Milled Corn, Organic Cane Sugar, Sea Salt.

4 Valor Diario

¡Mire aquí para ayudarlo a satisfacer sus necesidades diarias de nutrientes! Los valores diarios ayudan a determinar si una porción de comida es alta o baja en un nutriente específico.

5 Nutrientes

Esta sección enumera la cantidad de vitaminas y minerales específicos que hay en cada porción.

食得聰明
藉食物營養標籤

作出更健康的選擇

食品標籤為您提供有關食品中含有那些營養成份的信息，這可以幫助您作出更好的食品選擇。

管理健康狀況

食品標籤提供糖和脂肪的含量，可以幫助您控制糖尿病、心髒病和體重。

知道你在吃什麼

食品標籤列出了產品中的所有成份，這可以幫助您避免潛在的過敏原。

想瞭解更多?

www.nia.nih.gov/health/reading-food-labels

www.eatright.org/food

www.myplate.gov/

健康習慣

簡化食品標籤

瞭解食品標籤

1 份量

在這裡，您可以找到份量資料，每份有多少卡路里，以及包裝中有多少份。

2 脂肪

在這裡，您將瞭解每份食物中脂肪的類型和數量。將這些數量保持在低水平，以保護心臟健康！

3 碳水化合物

在這裡，您可以瞭解每份食物中含有多少糖，更重要的是，它含有多少添加糖！

4 每日數值

看這裡可以幫助您滿足您的日常營養需求！每日數值有助於確定一份食物中特定營養素的含量是高還是低。

5 營養素

本節列出了每份食物中特定維生素和礦物質的含量。

Nutrition Facts

About 7 servings per container

Serving size 1 1/4 cup (39g)

Amount per serving

Calories 150

	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 115mg	**5%**
Total Carbohydrate 34g	**12%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Total Sugars 3g	
Incl. 3g Added Sugars	**6%**
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 0.1mg	0%
Potassium 40mg	0%

* 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.

Ingredients: Organic Milled Corn, Organic Cane Sugar, Sea Salt.

ĐỌC NHÃN HIỆU THỰC PHẨM DINH DƯỠNG NƠI BAO BÌ GIÚP ĂN UỐNG TỐT HƠN

SỰ LỰA CHỌN LÀNH MẠNH HƠN

Nhãn hiệu thực phẩm cho biết loại dinh dưỡng nào có trong thực phẩm đó, hầu giúp quý vị chọn thực phẩm tốt hơn.

KIỂM SOÁT ĐIỀU KIỆN SỨC KHỎE

Nhãn hiệu thực phẩm cho biết số lượng đường và chất béo trong thực phẩm đó, hầu giúp quý vị kiểm soát bệnh tiểu đường, bệnh tim mạch và số cân nặng

CHO BIẾT QUÝ VỊ ĐANG ĂN GÌ

Nhãn hiệu thực phẩm liệt kê tất cả thành phần nguyên liệu trong thực phẩm đó, hầu giúp quý vỉ tránh các chất dị ứng

Muốn biết thêm chi tiết?

www.nia.nih.gov/health/reading-food-labels

www.eatright.org/food

www.myplate.gov/

Những thói quen khỏe mạnh

Làm đơn giản các nhãn hiệu thực phẩm

Đọc và hiểu về nhãn hiệu thực phẩm

1 Khẩu phần ăn

Đọc phần này quý vị sẽ biết thêm về khẩu phần ăn, có bao nhiêu calorie trong mỗi phần ăn, cũng như có bao nhiêu phần ăn trong mỗi gói thực phẩm.

2 Chất béo

Đọc phần này quý vị sẽ biết thêm về thể loại và số lượng chất béo chứa đựng trong mỗi phần ăn. Hãy chọn thức ăn có thành phần này ít thôi để giúp trái tim khỏe mạnh!

3 Bột tinh chế

Đọc phần này quý vị sẽ biết thêm có bao nhiêu đường trong mỗi phần ăn , và quan trọng hơn cả, thực phẩm này chứa bao nhiêu đường hóa học

Nutrition Facts

About 7 servings per container

Serving size 1 1/4 cup (39g)

Amount per serving

Calories 150

	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 115mg	5%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 3g	
Incl. 3g Added Sugars	6%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 0.1mg	0%
Potassium 40mg	0%

* 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.

Ingredients: Organic Milled Corn, Organic Cane Sugar, Sea Salt.

4 Giá trị hằng ngày

Phần giúp quý vị biết cần ăn bao nhiêu để có đủ chất dinh dưỡng cho mỗi ngày! Phần này giúp quyết định mức của từng chất dinh dưỡng trong mỗi phần ăn là cao hay thấp

5 Chất dinh dưỡng

Phần này liệt kê số lượng của từng loại vitamin và khoáng chất trong mỗi phần ăn.

현명하게 드세요

식품영양표시와 함께

더 건강하게 선택을 하세요

식품라벨은 식품에포함된 영양정보를표시하여 더나은 선택을할수 있도록도와줍니다

건강상태를 관리하세요

식품라벨은 설탕과지방함량을 표시하여당뇨, 심혈관질환과 비만을관리하도록 도와줍니다.

당신이 무엇을 먹고 있는지 파악하세요

식품라벨은 식품에포함된 모든재료를 표시하도록되어있어서 잠재적알러지 유발을피할 수 있도록 도와줍니다.

더 알기 원하세요?

www.nia.nih.gov/health/reading-food-labels

www.eatright.org/food

www.myplate.gov/

건강한 습관들

식품 라벨의 단순화

식품라벨의 이해

1 하루권장량

하루필요한 영양소를찾기 위해여기를 보세요! 일일 권장양은특정 영양소로서음식의 1회섭취량이 높거나낮은지를 결정하는데 도움이됩니다.

2 지방

1회제공량당지방의 유형과양을 확인할수 있습니다. 심장 건강을 위해 적게섭취하세요!

3 탄수화물

1회제공량당 당의섭취량을 알수있고, 더중요한 것은얼마나 많은추가 설탕량이있는지 알수 있습니다!

4 하루권장량

하루필요한 영양소를찾기 위해여기를 보세요! 일일 권장양은특정 영양소로서음식의 1회섭취량이 높거나낮은지를 결정하는데 도움이됩니다.

5 영양소

이섹션에는 1회제공량당 포함된특정 비타민과미네랄의 양이나와있습니다.

Nutrition Facts

About 7 servings per container

Serving size 1 1/4 cup (39g)

Amount per serving

Calories 150

	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 115mg	**5%**
Total Carbohydrate 34g	**12%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Total Sugars 3g	
Incl. 3g Added Sugars	**6%**
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 0.1mg	0%
Potassium 40mg	0%

* 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.

Ingredients: Organic Milled Corn, Organic Cane Sugar, Sea Salt.

COMER INTELIGENTE
COM RÓTULOS DE ALIMENTOS

FAÇA ESCOLHAS MAIS SAUDÁVEIS

Os rótulos dos alimentos fornecem informações sobre quais nutrientes estão nos alimentos, o que pode ajudá-lo a fazer melhores escolhas alimentares

GERENCIE AS CONDIÇÕES DE SAÚDE

Os rótulos dos alimentos fornecem o conteúdo de açúcares e gorduras, o que pode ajudá-lo a controlar diabetes, doenças cardíacas e peso

SAIBA O QUE ESTÁ COMENDO

Os rótulos dos alimentos listam todos os ingredientes que estão no produto, o que pode ajudá-lo a evitar possíveis alérgenos

Quer aprender mais?

www.nia.nih.gov/health/reading-food-labels

www.eatright.org/food

www.myplate.gov/

Hábitos Saudáveis

Simplificando Rótulos de Alimentos

Entendendo os Rótulos dos Alimentos

1 Porções

É aqui que você encontrará o tamanho da porção, quantas calorias por porção e quantas porções há na embalagem

2 Gorduras

Aqui você descobrirá o tipo e a quantidade de gordura encontrada em cada porção. Mantenha essas quantidades baixas para o coração saúde!

3 Carboidratos

Aqui você pode descobrir quantos açúcares são encontrados em cada porção e, mais importante, quanto açúcar adicionado contém!

4 Nutrição Diária

Veja aqui para ajudá-lo a atender às suas necessidades diárias de nutrientes! Os valores diários ajudam a determinar se uma porção de alimento é alta ou baixa em um nutriente específico.

5 Nutrientes

Esta seção lista a quantidade de vitaminas e minerais específicos que estão em cada porção

Nutrition Facts

About 7 servings per container

Serving size 1 1/4 cup (39g)

Amount per serving

Calories 150

	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 115mg	**5%**
Total Carbohydrate 34g	**12%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Total Sugars 3g	
Incl. 3g Added Sugars	**6%**
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 0.1mg	0%
Potassium 40mg	0%

* 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.

Ingredients: Organic Milled Corn, Organic Cane Sugar, Sea Salt.