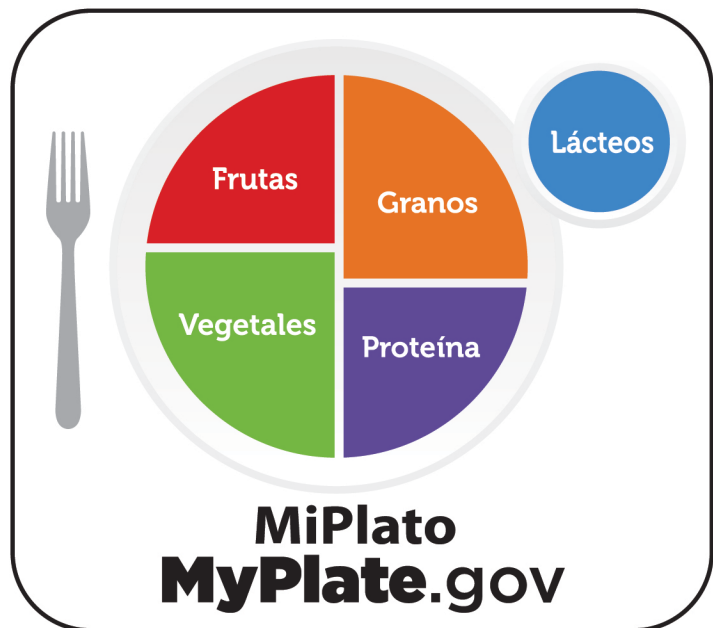


Uso de la etiqueta de información nutricional y MiPlato para tomar decisiones más saludables

El diseño renovado y la información actualizada de la etiqueta de información nutricional le facilitarán la selección de alimentos que contribuyan a hábitos alimenticios saludables de por vida. El uso de la etiqueta de información nutricional junto con MiPlato puede ayudarle a estar más saludable ahora y en el futuro. Después de todo, [lo que come y bebe con el tiempo es importante](#).

Nutrition Facts	
About 13 servings per container	
Serving size 6 crackers (30g)	
Amount per serving	
Calories	120
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 30mg	2%
Iron 0.7mg	4%
Potassium 120mg	2%

* 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.



¿Qué hay de nuevo en la etiqueta de información nutricional?

Las calorías y los tamaños de las porciones ahora aparecen en letra más grande. Se han actualizado los Valores Diarios y los tamaños de las porciones. Los azúcares añadidos, la vitamina D y el potasio ahora aparecen en la etiqueta y los fabricantes deben declarar la cantidad además del porcentaje de Valor Diario de vitaminas y minerales.

Cree un estilo de alimentación más saludable con MiPlato

[MiPlato](#) es un recordatorio para encontrar su estilo de alimentación saludable y desarrollarlo durante toda su vida. MiPlato ofrece ideas y consejos para ayudarlo a crear un estilo de alimentación que satisfaga sus necesidades individuales y pueda mejorar su salud. MiPlato ofrece [recetas](#), [consejos para comer sano con un presupuesto limitado](#) y muchos otros [recursos](#) útiles.

Descubra cuántas calorías necesita y los objetivos de su grupo de alimentos con el Plan MiPlato

El [Plan MiPlato](#) es un plan alimenticio personalizado basado en su edad, sexo, altura, peso y nivel de actividad física. Le ayuda a determinar cuántas calorías necesita cada día y le muestra los objetivos del grupo de alimentos: qué y cuánto comer dentro de su límite de calorías. Obtenga su Plan MiPlato en <https://www.myplate.gov/myplate-plan> (también disponible en [español](#)).

Use el Plan MiPlato y la etiqueta de información nutricional juntos

Ahora que tiene su Plan MiPlato, intente cumplir con los objetivos de su grupo de alimentos MiPlato para [vegetales](#), [frutas](#), [granos](#), [alimentos con proteínas](#) y [lácteos](#). Puede usar la etiqueta de información nutricional para controlar las calorías y los nutrientes en las bebidas y alimentos envasados y, con mayor frecuencia, elegir productos con mayor contenido de fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio y menos contenido de grasas saturadas, sodio y azúcares añadidas.

Obtenga más información sobre la nueva etiqueta de información nutricional en:

www.FDA.gov/NewNutritionFactsLabel