

COMA BIEN EN CASA



Revise las etiquetas

FAT-FREE = SIN GRASA

Menos de 0.5 g de grasa por ración

LOW-FAT = BAJO EN GRASA

Menos de 3 g por ración

REDUCED-FAT = GRASA REDUCIDA

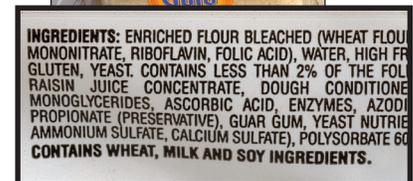
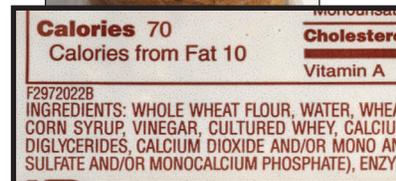
25% menos grasa que el producto original

LIGHT/LITE = LIGERO

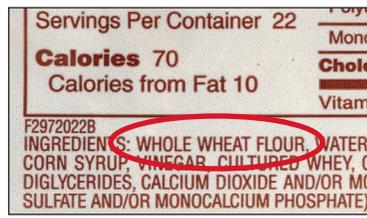
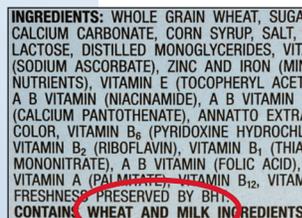
50% menos grasa o bien, una tercera parte de menos calorías que el producto normal

¿QUÉ SIGNIFICA “GRANOS INTEGRALES”?

- ¿Qué es lo que nota sobre los ingredientes de estos dos productos?
- ¿La lista de ingredientes nos da alguna pista que nos indique cuál producto contiene más granos integrales?



REVISE LOS INGREDIENTES



EFNEP
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

NC STATE UNIVERSITY



United States Department of Agriculture
National Institute of Food and Agriculture



Nutrition Facts

Serving Size 1/6 of recipe

Amount Per Serving

Calories 370 Calories from Fat 100

% Daily Value*

Total Fat 11 g **17%**

Sodium 530mg **22%**

Total Carbohydrate 35g **12%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Protein 32g

Nutrition Facts

Serving Size 1 order

Amount Per Serving

Calories 650 Calories from Fat 333

% Daily Value*

Total Fat 37 g **57%**

Sodium 1130mg **47%**

Total Carbohydrate 36g **12%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Protein 41g

LASAÑA FÁCIL DE PREPARAR

LASAÑA CONGELADA



Comer bien

- ¿Cuál lasaña tiene menos calorías?
- ¿Cuál lasaña tiene menos calorías provenientes de grasa?
- ¿Cuál lasaña tiene más fibra dietética?
- ¿Cuál lasaña tiene menos sodio?
- En base a estos datos, ¿cuál lasaña preferiría para su familia?

