

# Hacer una buena elección.

Mire a la etiqueta de  
Nutrición y use la regla de

# 10-10-5



para elegir un bocadillo saludable.

[www.adph.org/nutrition](http://www.adph.org/nutrition)

[www.aces.edu/nep](http://www.aces.edu/nep)

USDA provee igualdad de oportunidades en el empleo.

Vea el ejemplo en el otro lado de un bocadillo que cumple con la regla de 10-10-5.

## BUSQUE ESTOS LÍMITES

# 10%

o menos Valor Diario de  
grasa total

# 10%

o menos Valor Diario de  
Carbohidrato Total

# 5%

o más Valor Diario (VD)  
de al menos uno: fibra,  
vitamina D, calcio,  
potasio, o hierro

# 200

calorías o menos

# 230

mg sodio o menos

- Productos que contienen nueces y semillas son exentos de la norma para la grasa. Estos contienen más grasa no saturada, la cual le ayuda a reducir su colesterol "malo." El producto debe de cumplir los otros requisitos de la regla de 10-10-5.
- La fruta (seca o deshidratada) no es restringida por los límites de carbohidrato. La fruta provee nutrimentos que benefician a una dieta balanceada. El producto debe de cumplir los otros requisitos de la regla de 10-10-5.

# Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 barra	Raciones por Envase 1		
<b>Cantidad por Ración</b>			
<b>Calorías 140</b>	<b>Calorías de Grasa 25</b>		
<b>% Valores Diarios*</b>			
<b>Grasa Total 3g</b>			<b>5%</b>
Grasa Saturada 0.5g			3%
<b>Colesterol 0mg</b>			<b>0%</b>
<b>Sodio 110mg</b>			<b>5%</b>
<b>Carbohidrato Total 27g</b>			<b>9%</b>
Fibra Dietética 1g			4%
Azúcar 9g			
<b>Proteína 2g</b>			
<b>Vitamina D 15%</b>			<b>Potasio 0%</b>
<b>Calcio 20%</b>			<b>Hierro 10%</b>
* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas			
	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		300g	375g
Fibra		25g	30g
Calorías por gramo: Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4			

**Ingredientes:** avena entera, arroz (arroz, azúcar, sal, jarabe de maíz con alta fructosa, sabor de malta). Jarabe de maíz con alta fructosa, azúcar morena, trigo entero, pasas, aceite de algodón, jarabe de maíz, fructosa, glicerina, dextrosa, sabor natural y artificial, soya, canela, sal, niacina, leche en polvo sin grasa, hierro reducido, vitamina A, vitamina B6, riboflavina, clorhidrato de tiamina, y ácido fólico.