

Cómo leer la etiqueta de los alimentos

Tamaño de la porción:

Cantidad de comida que forma 1 porción. En esta etiqueta la porción es 1 taza. Esta etiqueta indica que 1 taza es una porción.

Carbohidratos totales nutritivos:

incluye la fibra nutricional y total de azúcares.

Azúcares totales:

Azúcares naturales en el alimento como en fruta fresca.

Azúcares agregadas:

Azúcar que no se encuentra naturalmente en el alimento como en dulces, pasteles, helado, donas y alimentos procesados.

Nutrition Facts	
18 servings per container	
Serving size	1 cup (28g)
Amount per serving	
Calories	100
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 140mg	6%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 1g	
Includes 1g Added Sugars	9%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	10%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%
*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: WHOLE GRAIN OATS (INCLUDES THE OAT BRAN), MODIFIED CORN STARCH, SUGAR, SALT, TRIPOTASSIUM PHOSPHATE, WHEAT STARCH, VITAMIN E.	
CONTAINS: WHEAT	

Peso:

Peso de 1 porción. Es útil si pesa alimentos en una báscula. Para pesar líquidos, el volumen está en ml (mililitros).

Grasas Trans (grasas hidrogenadas):

Trate de evitar alimentos con más de 0 gramos de grasas trans por porción.

Sodio:

Los alimentos bajos en sodio contienen menos de 140 mg por porción.

Alimentos altos en sodio tienen 400 mg o más por porción.

Ingredientes:

Busque alimentos con una lista corta de ingredientes y que los reconozca.

Alergias:

Se incluyen los 8 alérgenos principales presentes en alimentos como leche, huevos, pescados, mariscos crustáceos, frutos secos con cáscara, cacahuates, trigo y soya.

Más información

- Nutrición - 206-987-4758
- Consulte con el proveedor de atención médica
- seattlechildrens.org

Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital solicítelo al personal de enfermería.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígame al intérprete el nombre de la persona o la extensión que necesita.



Seattle Children's[®]
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Seattle Children's ofrece servicio gratuito de interpretación para pacientes, familiares y representantes legales sordos, con problemas de audición o que hablen un idioma que no sea inglés. Seattle Children's tendrá disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor llame al Centro de Recursos para la Familia al 206-987-2201. Este volante fue revisado por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, como las necesidades de cada persona son únicas, antes de depender de esta información, por favor consulte con el proveedor de atención médica.

© 2023 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Todos los derechos reservados.

2/23
Rev (lk/
PE1543S

Reading Food Labels

Serving Size:

The amount of food that makes up 1 serving. This label says 1 cup is equal to 1 serving.

Total Dietary Carbohydrates:

This includes Dietary Fiber and Total Sugars.

Total Sugars:

Sugars that are naturally in food like fresh fruit.

Added Sugars:

Sugars that are not naturally in food like candies, cake, ice cream, doughnuts, and processed foods.

Nutrition Facts	
18 servings per container	
Serving size	1 cup (28g)
Amount per serving	
Calories	100
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 140mg	6%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 1g	
Includes 1g Added Sugars	9%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	10%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

*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.

Weight:

The weight of 1 serving. This is useful if you weigh your food on a scale. For fluids, the volume will be listed in mL.

Trans Fat:

Try to avoid foods with any trans fat by choosing foods with 0 grams per serving.

Sodium:

Low sodium foods have less than 140 mg per serving.
High sodium foods have more than 400 mg per serving.

Ingredients:

Look for foods that have a short list of ingredients and ones you recognize.

Allergies:

This includes any of the top 8 allergens that are in the food. Such as milk, eggs, fish, Crustacean shellfish, tree nuts, peanuts, wheat, and soybeans.

INGREDIENTS: WHOLE GRAIN OATS (INCLUDES THE OAT BRAN), MODIFIED CORN STARCH, SUGAR, SALT, TRIPOTASSIUM PHOSPHATE, WHEAT STARCH, VITAMIN E.
CONTAINS: WHEAT

To Learn More

- Nutrition
206-987-4758
- Ask your child's healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



Seattle Children's[®]
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Seattle Children's offers free interpreter services for patients, family members and legal representatives who are Deaf or hard of hearing or speak a language other than English. Seattle Children's will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201. This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children's. However, your needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your healthcare provider.

© 2023 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.

2/23
PE1543