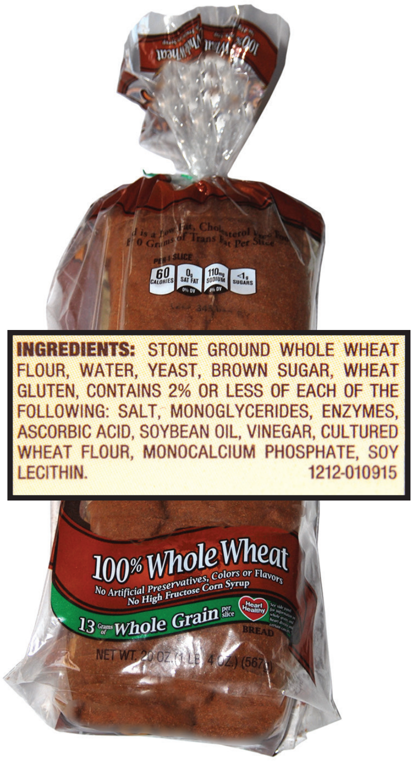
Families Eating Smart and Moving More

Coma bien en casa

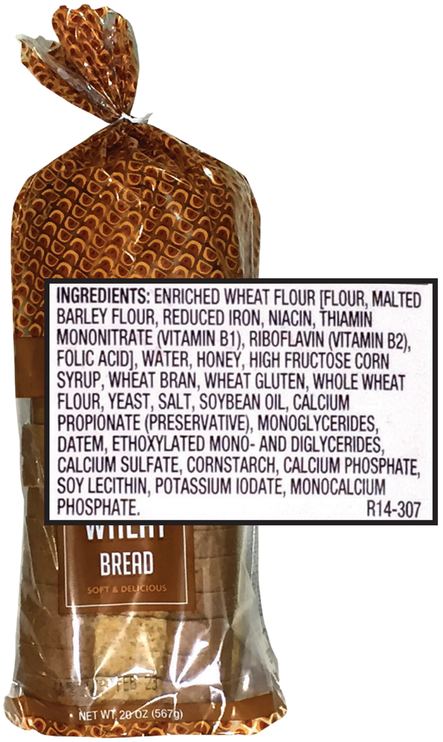
Revise las etiquetas

¿QUÉ ES UN GRANO INTEGRAL?

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


100% Whole Wheat
No Artificial Preservatives, Colors or Flavors
No High Fructose Corn Syrup
13 Grams of Whole Grain per slice
NET WT. 20 OZ (1 LB 4 OZ) (567g)

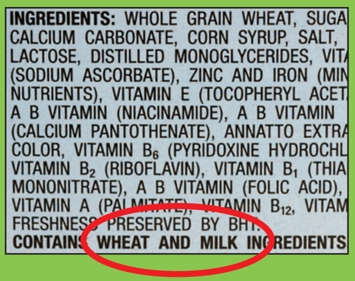
INGREDIENTS: STONE GROUND WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, YEAST, BROWN SUGAR, WHEAT GLUTEN, CONTAINS 2% OR LESS OF EACH OF THE FOLLOWING: SALT, MONOGLYCERIDES, ENZYMES, ASCORBIC ACID, SOYBEAN OIL, VINEGAR, CULTURED WHEAT FLOUR, MONOCALCIUM PHOSPHATE, SOY LECITHIN. 1212-010915



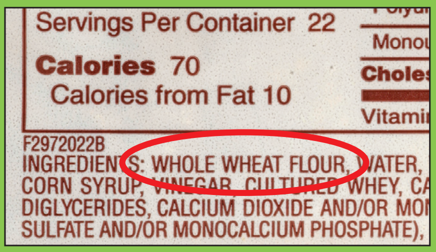
INGREDIENTS: ENRICHED WHEAT FLOUR [FLOUR, MALTED BARLEY FLOUR, REDUCED IRON, NIACIN, THIAMIN MONONITRATE (VITAMIN B1), RIBOFLAVIN (VITAMIN B2), FOLIC ACID], WATER, HONEY, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, WHEAT BRAN, WHEAT GLUTEN, WHOLE WHEAT FLOUR, YEAST, SALT, SOYBEAN OIL, CALCIUM PROPIONATE (PRESERVATIVE), MONOGLYCERIDES, DATEM, ETHOXYLATED MONO- AND DIGLYCERIDES, CALCIUM SULFATE, CORNSTARCH, CALCIUM PHOSPHATE, SOY LECITHIN, POTASSIUM IODATE, MONOCALCIUM PHOSPHATE. R14-307

REVISE LOS INGREDIENTES

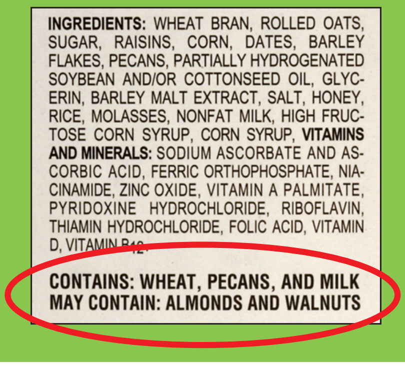
Asegúrese de leer la lista completa de ingredientes. Los ingredientes se listan en orden según el peso del ingrediente utilizado en la elaboración del producto. Para las personas que sufren alergias, leer la lista completa de ingredientes puede ayudar a determinar si se trata de un producto que deben evitar.



INGREDIENTS: WHOLE GRAIN WHEAT, SUGA
CALCIUM CARBONATE, CORN SYRUP, SALT,
LACTOSE, DISTILLED MONOGLYCERIDES, VIT
(SODIUM ASCORBATE), ZINC AND IRON (MIN
NUTRIENTS), VITAMIN E (TOCOPHERYL ACET
A B VITAMIN (NIACINAMIDE), A B VITAMIN
(CALCIUM PANTOTHENATE), ANNATTO EXTRA
COLOR, VITAMIN B_6 (PYRIDOXINE HYDROCHL
VITAMIN B_2 (RIBOFLAVIN), VITAMIN B_1 (THIA
MONONITRATE), A B VITAMIN (FOLIC ACID),
VITAMIN A (PALMITATE), VITAMIN B_{12}, VITAM
FRESHNESS PRESERVED BY BHT.
CONTAINS WHEAT AND MILK INGREDIENTS



Servings Per Container 22
Calories 70
Calories from Fat 10
Monou
Choles
Vitami
F2972022B
INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WATER,
CORN SYRUP, VINEGAR, CULTURED WHEY, CA
DIGLYCERIDES, CALCIUM DIOXIDE AND/OR MON
SULFATE AND/OR MONOCALCIUM PHOSPHATE),



INGREDIENTS: WHEAT BRAN, ROLLED OATS, SUGAR, RAISINS, CORN, DATES, BARLEY FLAKES, PECANS, PARTIALLY HYDROGENATED SOYBEAN AND/OR COTTONSEED OIL, GLYCERIN, BARLEY MALT EXTRACT, SALT, HONEY, RICE, MOLASSES, NONFAT MILK, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, CORN SYRUP, **VITAMINS AND MINERALS:** SODIUM ASCORBATE AND ASCORBIC ACID, FERRIC ORTHOPHOSPHATE, NIACINAMIDE, ZINC OXIDE, VITAMIN A PALMITATE, PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE, RIBOFLAVIN, THIAMIN HYDROCHLORIDE, FOLIC ACID, VITAMIN D, VITAMIN B_{12}.

CONTAINS: WHEAT, PECANS, AND MILK
MAY CONTAIN: ALMONDS AND WALNUTS

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

EFNEP Expanded Food and Nutrition Education Program

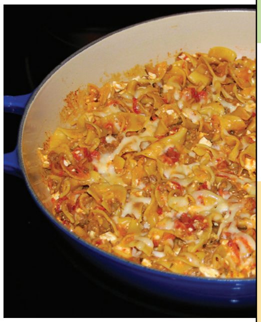
NC STATE UNIVERSITY

NC DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

NCPH North Carolina Public Health

Eat Smart Move More NORTH CAROLINA

Coma bien en casa



Nutrition Facts

6 servings per recipe	
Serving size	**1/6 recipe**
Amount per serving	
Calories	**370**
	% Daily Value*
Total Fat 11g	**17%**
Saturated Fat 6g	**30%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 60mg	**20%**
Sodium 530mg	**22%**
Total Carbohydrate 35g	**12%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	
Protein 32g	

LASAÑA FÁCIL DE PREPARAR

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	**1 cup**
Amount per serving	
Calories	**410**
	% Daily Value*
Total Fat 22g	**28%**
Saturated Fat 10g	**50%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 80mg	**27%**
Sodium 890mg	**39%**
Total Carbohydrate 30g	**11%**
Dietary Fiber 3g	**11%**
Total Sugars 7g	
Includes 2g Added Sugars	**4%**
Protein 23g	

LASAÑA CONGELADA

reshly
made.
no high fructose corn syrup
mply frozen™

- ¿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?

____

El programa *Familias que Comen Bien y se Mueven Más* de EFNEP fue creado mediante una colaboración entre la Extensión Cooperativa de Carolina del Norte, el Programa de Educación sobre Nutrición y Alimentos (EFNEP), la Oficina de Servicios de Nutrición de la División de Salud Pública de Carolina del Norte, y la Oficina de Enlaces Comunitarios y Clínicos para la Salud y Prevención. El Programa de Educación sobre Nutrición y Alimentos (EFNEP) es financiado por el Instituto Nacional de Alimento y Agricultura del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA/NIFA). USDA brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en la prestación de servicios.