Cuando se trata de comer saludablemente, es útil saber cómo leer las etiquetas con información nutricional.

Los siguientes 5 pasos le ayudarán a leer las etiquetas de nutrición para poder tomar decisiones de alimentación saludable:

1. **Comience con el tamaño de la porción.**
2. **Considere la cantidad de calorías.**
3. **Conozca sus valores diarios.**
4. **Comprenda cómo utilizar sus valores diarios.**
5. **Lea los ingredientes.**

¿Desea saber más?

Si desea obtener más información acerca de cómo leer las etiquetas de nutrición, visite **PacificSource.com/nutritionlabels.**

PacificSource HEALTHY LIFE

CLB170_08_0118_SP

Doble por las líneas punteadas y pegue los extremos con cinta.

Cuando se trata de comer saludablemente, es útil saber cómo leer las etiquetas con información nutricional.

Los siguientes 5 pasos le ayudarán a leer las etiquetas de nutrición para poder tomar decisiones de alimentación saludable:

1. **Comience con el tamaño de la porción.**
2. **Considere la cantidad de calorías.**
3. **Conozca sus valores diarios.**
4. **Comprenda cómo utilizar sus valores diarios.**
5. **Lea los ingredientes.**

¿Desea saber más?

Si desea obtener más información acerca de cómo leer las etiquetas de nutrición, visite **PacificSource.com/nutritionlabels.**

PacificSource HEALTHY LIFE

CLB170_08_0118_SP

Doble por las líneas punteadas y pegue los extremos con cinta.