# 5 Pasos para Leer las **Etiquetas de Nutrición**

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:

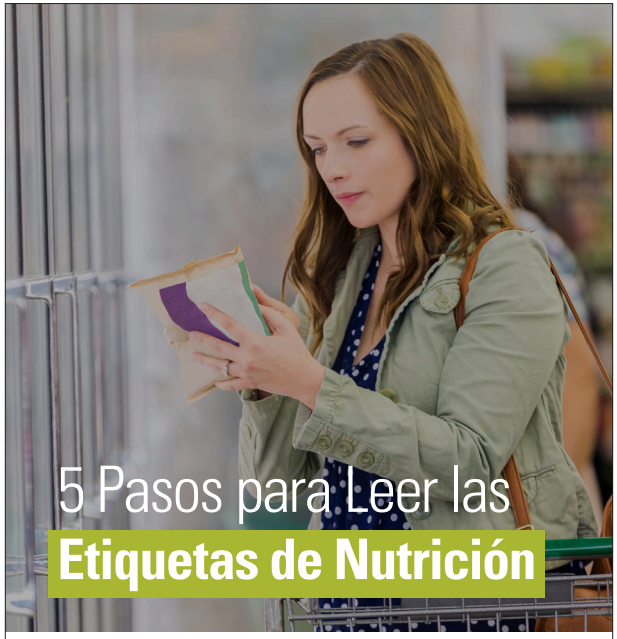
1. **Comience con el tamaño de la porción.**
2. **Considere la cantidad de calorías.**
3. **Conozca sus valores diarios.**
4. **Comprenda cómo utilizar sus valores diarios.**
5. **Lea los ingredientes.**

## ¿Desea saber más?

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

PacificSource HEALTHY LIFE

CLB169_08_0118_SP

5 Pasos para Leer las Etiquetas de Nutrición

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:

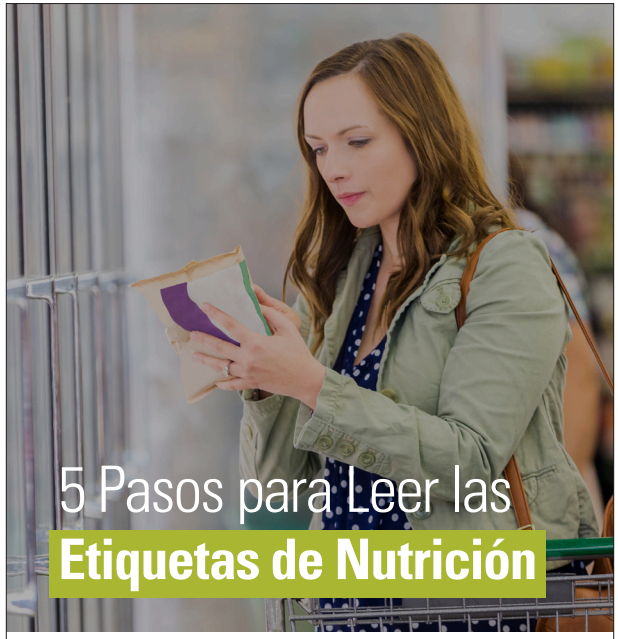
1. Comience con el tamaño de la porción.
2. Considere la cantidad de calorías.
3. Conozca sus valores diarios.
4. Comprenda cómo utilizar sus valores diarios.
5. Lea los ingredientes.

¿Desea saber más?

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

PacificSource HEALTHY LIFE

CLB169_08_0118_SP



5 Pasos para Leer las Etiquetas de Nutrición

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

CLB169_08_0118_SP