

Etiqueta de datos nutricionales

General Mills Frosted Cheerios

1. Considera el tamaño de las porciones

2. Controla las calorías

3. Restringe estos nutrientes

4. Consume bastante de estos nutrientes

5. Nota al pie

Datos nutricionales	
Tamaño de la porción 1 taza (28 g)	
Cantidad por porción	
Calorías 103	Calorías de grasa 15
	% Valor diario*
Grasa total 2g	3%
Grasa saturada 0g	1%
Grasa trans	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 186mg	8%
Carbohidratos totales 21g	7%
Fibra dietética 3g	11%
Azúcares 1g	
Proteína 3g	
Vitamina A	16%
Vitamina C	11%
Calcio	11%
Hierro	49%
* El porcentaje de los valores diarios se basa en una dieta de 2.000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores según las necesidades calóricas.	

6. Guía rápida del % del valor diario

- 5% o menos es bajo
- 20% o más es alto

Basado en el sitio Web de la USFDA (Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos): www.fda.gov y el sitio Web de NutritionData: www.nutritiondata.com.