

# Comparación de los alimentos: ¿cuál es la elección más inteligente?

## Yogur (marca A)

Tamaño de una ración 1 envase (150 g)

### Cantidad por ración

<b>Calorías</b>	100	Calorías de grasa	0
% del valor diario			
<b>Grasas totales</b>	0 g		<b>0%</b>
Grasas saturadas	0 g		<b>0%</b>
Grasas trans	0 g		<b>0%</b>
<b>Colesterol</b>	0 mg		<b>0%</b>
<b>Sodio</b>	55 mg		<b>2%</b>
<b>Carbohidratos totales</b>	6 g		<b>2%</b>
Azúcares	0 g		
<b>Proteínas</b>	10 g		

## Cereales (marca A)

Tamaño de una ración 1 taza (49 g)

Raciones por envase 9

### Cantidad por ración sin leche

<b>Calorías</b>	170	Calorías de grasa	10
% del valor diario			
<b>Grasas totales</b>	1 g		<b>2%</b>
Grasas saturadas	0 g		<b>0%</b>
Grasas trans	0 g		
Grasas poliinsaturadas	0.5 g		
Grasas monoinsaturadas	0 g		
<b>Sodio</b>	0 mg		<b>0%</b>
<b>Carbohidratos totales</b>	40 g		<b>13%</b>
Azúcares	0 g		
<b>Proteínas</b>	5 g		

## Pan (marca A)

Cantidad de una ración

10 onzas líquidas (283 g)

### Cantidad por ración

<b>Calorías</b>	314	Calorías de grasa	72
% del valor diario			
<b>Grasas totales</b>	8 g		<b>12%</b>
Grasas saturadas	5 g		<b>25%</b>
<b>Colesterol</b>	32 mg		<b>11%</b>
<b>Sodio</b>	232 mg		<b>10%</b>
<b>Carbohidratos totales</b>	51 g		<b>17%</b>
Azúcares	17 g		
<b>Proteínas</b>	2 g		<b>4%</b>

## Yogur (marca B)

Cantidad de la ración 1 taza (227 g)

### Cantidad por ración

<b>Calorías</b>	120	Calorías de grasa	0
% del valor diario			
<b>Grasas totales</b>	0 g		<b>0%</b>
Grasas saturadas	0 g		<b>0%</b>
Grasas trans	0 g		<b>0%</b>
<b>Colesterol</b>	5 mg		<b>1%</b>
<b>Sodio</b>	115 mg		<b>5%</b>
<b>Carbohidratos totales</b>	20 g		<b>7%</b>
Fibras dietéticas	0 g		<b>21%</b>
Azúcares	7 g		
<b>Proteínas</b>	8 g		<b>16%</b>

## Cereales (marca B)

Tamaño de una ración 1 taza (33 g/1.2 onza)

Raciones por envase 16

### Cantidad por ración sin leche

<b>Calorías</b>	130	Calorías de grasa	5
% del valor diario			
<b>Grasas totales</b>	1 g		<b>2%</b>
Grasas saturadas	0 g		
Grasas trans	0 g		
<b>Colesterol</b>	0 mg		<b>0%</b>
<b>Sodio</b>	150 mg		<b>6%</b>
<b>Carbohidratos totales</b>	30 g		<b>10%</b>
Fibras dietéticas	1 g		<b>4%</b>
Azúcares	16 g		
<b>Proteínas</b>	1 g		

## Pan (marca B)

Cantidad de una ración 1 taza (244 g)

### Cantidad por ración

<b>Calorías</b>	120	Calorías de grasa	27
% del valor diario			
<b>Grasas totales</b>	3 g		<b>5%</b>
Grasas saturadas	2 g		<b>10%</b>
<b>Carbohidratos totales</b>	7 g		<b>4%</b>
<b>Proteínas</b>	8 g		<b>16%</b>