

# Etiquetas con información nutricional: ¿qué comida aporta menos grasa?

## Malteada de vainilla

Cantidad de una ración 10 onzas líquidas (283 g)

### Cantidad por ración

**Calorías** 314      **Calorías de grasa** 72  
% del valor diario

**Grasas totales** 8 g      **12%**

Grasas saturadas 5 g      **25%**

**Colesterol** 32 mg      **11%**

**Sodio** 232 mg      **10%**

**Carbohidratos totales** 51 g      **17%**

Azúcares 51 g

**Proteínas** 10 g      **20%**

## Hamburguesa con queso

Cantidad de una ración 1 sándwich (154 g)

Raciones 1

**Calorías** 359      **Calorías de grasa:** 180  
% del valor diario

**Grasas totales** 20 g      **31%**

Grasas saturadas 9 g      **45%**

**Sodio** 976 mg      **41%**

**Carbohidratos totales** 28 g      **9%**

Azúcares 8 g

**Proteínas** 18 g      **36%**

## Paleta helada

Cantidad de una ración 1 paleta (61 g)

Raciones por envase 6

### Cantidad por ración

**Calorías** 180      **Calorías de grasa** 90  
% del valor diario

**Grasas totales** 10 g      **15%**

Grasas saturadas 2.5 g      **25%**

Grasas trans 2 g      **25%**

**Colesterol** 10 mg      **3%**

**Sodio** 30 mg      **1%**

**Carbohidratos totales** 22 g      **7%**

Fibra dietética 1 g      **4%**

Azúcares 17 g

**Proteínas** 2 g      **4%**

## Leche al 1% con poca grasa

Cantidad de una ración 1 taza (244)

### Cantidad por ración

**Calorías** 120      **Calorías de grasa** 27  
% del valor diario

**Grasas totales** 3 g      **12%**

Grasas saturadas 2 g      **12%**

**Colesterol** 15 mg      **5%**

**Sodio** 120 mg      **5%**

**Carbohidratos totales** 12 g      **4%**

**Proteínas** 8 g      **16%**

## Sándwich de pavo con pan de trigo integral

Cantidad de una ración 1 sándwich (126 g)

Raciones 1

**Calorías** 267      **Calorías de grasa** 45  
% del valor diario

**Grasas totales** 5 g      **8%**

Grasas saturadas 1 g

**Colesterol** 45 mg      **16%**

**Sodio** 408 mg      **16%**

**Carbohidratos totales** 33 g      **11%**

Fibras 5 g      **21%**

**Proteínas** 24 g      **48%**

## Sandía

Cantidad de una ración 1/2 taza (80 g)

### Cantidad por ración

**Calorías** 25      **Calorías de grasa** 0  
% del valor diario

**Grasas totales** 0 g      **0%**

**Sodio** 2 mg      **0%**

**Carbohidratos totales** 7 g      **2%**

Azúcares 7 g

**Proteínas** 0 g      **0%**