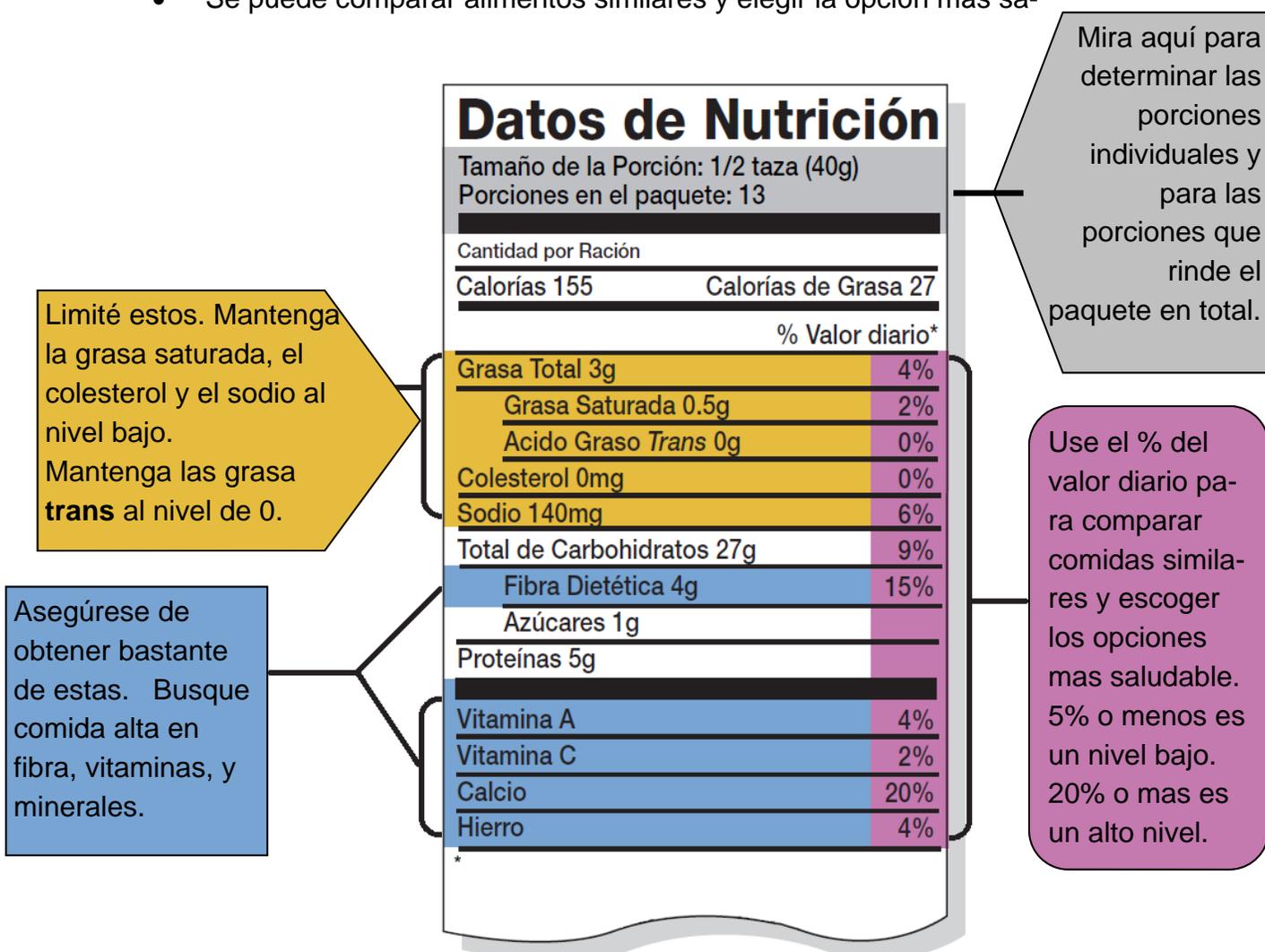


# Las Etiquetas de Alimentos: Como Entenderlas

## ¿ Porque son importantes los datos sobre la nutrición?

- Indican el nivel de nutrición en nuestra comida.
- Ayudan a elegir opciones saludables cuando comemos.
- Se puede comparar alimentos similares y elegir la opción más sa-



## Aviso

- Ponga atención al **Tamaño de la Porción**. Notar la cantidad de comida en una porción y cuántas porciones contiene el paquete es bien importante.