

Hacer una buena elección.

Busque el símbolo de "good choice" cuando este seleccionando un bocadillo saludable de una máquina de variedad de productos. Estos bocadillos cumplen la regla de 10-10-5.



Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 barra	Raciones por Envase 1		
Cantidad por Ración			
Calorías 140	Calorías de Grasa 25		
% Valores Diarios*			
Grasa Total 3g	5%		
Grasa Saturada 0.5g	3%		
Colesterol 0mg	0%		
Sodio 110mg	5%		
Carbohidrato Total 27g	9%		
Fibra Dietética 1g	4%		
Azúcar 9g			
Proteína 2g			
Vitamina D 15%	Potasio 0%		
Calcio 20%	Hierro 10%		
* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas			
	Calorías	2,000	2,500
Grasa Total	menos de	65g	80g
Grasa Saturada	menos de	20g	25g
Colesterol	menos de	300mg	300mg
Sodio	menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra		25g	30g
Calorías por gramo: Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4			

BUSQUE ESTOS LÍMITES

200 calorías o menos por Ración – SOLO una ración

10% o menos Valor Diario de grasa total

230 mg sodio o menos

10% o menos Valor Diario de Carbohidrato Total

5% o más Valor Diario (VD) de al menos uno: fibra, vitamina D, calcio, potasio, o hierro

Ingredientes: avena entera, arroz (arroz, azúcar, sal, jarabe de maíz con alta fructosa, sabor de malta). Jarabe de maíz con alta fructosa, azúcar morena, trigo entero, pasas, aceite de algodón, jarabe de maíz, fructosa, glicerina, dextrosa, sabor natural y artificial, soya, canela, sal, niacina, leche en polvo sin grasa, hierro reducido, vitamina A, vitamina B6, riboflavina, clorhidrato de tiamina, y ácido fólico.

- Nueces y granos son permitidos aunque tienen un alto valor de grasa. Las nueces y granos contienen más grasa no saturada, que le podría ayudar a bajar el colesterol "malo."
- Fruta (seca o deshidratada) no es restringida por los límites de carbohidrato, porque esta provee nutrientes que benefician a una dieta balanceada.