

How to Read Nutrition Labels?

Many sauces and packaged foods contain a lot of sodium and sugar that are not always obvious to us. Added sugars can be found in pastries, sweets, and sugar-sweetened beverages such as milk tea or soda.

Learning how to read nutrition facts label can help us spot the hidden sodium and sugar and make informed food choices at the grocery stores!

What will I find on the label?

- The definition of a serving for that specific product
- Key nutrients we want to reduce and their amount for each serving
- Key nutrients we want to increase and their amount for each serving
- Percentage of daily values for each listed nutrient based on a 2,000-kcal diet

How do I use the information from the nutrition label?

- Compare the label with similar products
- Pick one with less sodium, added sugar, and saturated fat (less than 10% daily value)
- Pick one with more dietary fiber, vitamin D, calcium, iron, and potassium
- A serving size is not always a recommendation of how much to eat or drink for each meal
- Calories can give you an idea of how many calories are in a defined serving
- % Daily Value (%DV) shows how much a nutrient in a serving contributes to a total daily diet
- Added sugars are found in many processed foods, including such as sauces, milk tea, concentrated fruit or vegetable juices, and pastries
- Naturally occurring sugars that are found in milk, fruits, and vegetables are not added sugars

The rules above apply to all foods with a nutrition facts label (produce items do not have nutrition labels).

¿Cómo leer las etiquetas nutricionales?

Muchas salsas y alimentos envasados contienen mucho sodio y azúcar que no siempre son obvios para nosotros. Los azúcares añadidos se encuentran en los pasteles, los dulces y las bebidas azucaradas, como el té con leche o los refrescos.

Aprender a leer la etiqueta de información nutricional puede ayudarnos a detectar el sodio y el azúcar ocultos y hacer elecciones informadas de alimentos en el supermercado.

¿Qué encontraré en la etiqueta?

- La definición de un ración para ese producto específico
- Los nutrientes importantes que queremos reducir y su cantidad en cada ración
- Nutrientes importantes que queremos aumentar y su cantidad en cada ración
- Porcentaje de los valores diarios de cada nutriente indicado, basado en una dieta de 2,000 kcal.

¿Cómo se utiliza la información de la etiqueta nutricional?

- Compare la etiqueta con productos similares
- Elija uno con menos sodio, azúcar añadido y grasas saturadas (menos del 10% del valor diario)
- Elija uno con más fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio.
- El tamaño de una ración no siempre es una recomendación de cuánto comer o beber en cada comida.
- Las calorías pueden darle una idea de cuántas calorías hay en una ración definida
- El % de valor diario (%VD) muestra cuánto contribuye un nutriente de una ración a la dieta diaria total.
- Los azúcares añadidos se encuentran en muchos alimentos procesados, como las salsas, el té con leche, los jugos concentrados de frutas o verduras y los pasteles.
- Los azúcares naturales que se encuentran en la leche, las frutas y las verduras son azúcares no añadidos.

Las reglas anteriores se aplican a todos los alimentos con etiqueta de información nutricional (los productos agrícolas no tienen etiqueta de información nutricional).



HarvestShare
Our Communities, Our Foods.

**COME BIEN, MANTENTE
SALUDABLE
EAT WELL,
STAY HEALTHY!**

**FOCO VEGETAL:
MANZANILLA
VEGETABLE SPOTLIGHT:
CHAMOMILE**



Guacamole de col rizada/Batido de Manzanilla Chamomile Dressing/Chamomile Smoothie



Ingredientes:

Aderezo de manzanilla

- 2 cucharadas de flores de manzanilla
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 lima, exprimida
- 1 cucharada de miel
- Sal y pimienta

Batido de Manzanilla

- 3-4 cucharadas de flores de manzanilla
- 1 taza de fresas congeladas
- 1 banana
- 1 pedazo pequeño de jengibre

Instrucciones:

Aderezo de manzanilla

1. Mezcla todos los ingredientes juntos. Se utiliza para ensaladas o tapar tacos.

Batido de Manzanilla

1. Haz un té de manzanilla vertiendo 8 onzas de agua caliente encima de las flores en un tetera o tazón. Deje reposar por al menos 5 minutos y después colar las flores. Deja que el té se enfríe en la nevera hasta que esté frío.

2. Mezcle té de manzanilla, fresas, banana, y jengibre. Sirve inmediatamente.

INGREDIENTS:

Chamomile Dressing:

- 2 tbsp chamomile flowers
- 2 tbsp extra virgin olive oil
- 1 lime, juiced
- 1 tbsp honey
- Salt and pepper

Chamomile Smoothie

- 3-4 tbsp chamomile flowers
- 1 cup frozen strawberries
- 1 banana
- 1 small piece ginger

INSTRUCTIONS:

Chamomile Dressing

1. Mix all the ingredients together. Use to dress salads or top tacos.

Chamomile Smoothie

1. Make a chamomile tea by pouring 8 oz. of boiling water over the chamomile flowers in a teapot or bowl. Let steep for at least 5 minutes then strain the flowers out. Let the tea chill in the fridge until cold.
2. Blend together the chamomile tea, strawberries, banana, and ginger. Serve immediately.

