¿Que esta eligiendo?

	Nutrition Facts	
Empezar aquí	Serving Size	
	Calories	Calories from Fat
		% Daily Value
Limitar	**Total Fat**	%
	Saturated Fat	%
	Trans Fat	%
	Cholesterol	%
	Sodium	%
	Sugars	%
Ingerir suficiente	**Protein**	%
	Dietary Fiber	%
	Vitamins	%
	Calcium	%
	Iron	%
	Minerals	%

¿Que esta eligiendo?

	Nutrition Facts	
Empezar aquí	Serving Size	
	Calories	Calories from Fat
		% Daily Value
Limitar	**Total Fat**	%
	Saturated Fat	%
	Trans Fat	%
	Cholesterol	%
	Sodium	%
	Sugars	%
Ingerir suficiente	**Protein**	%
	Dietary Fiber	%
	Vitamins	%
	Calcium	%
	Iron	%
	Minerals	%

X17158B_Mailer.indd 1 11/13/08 12:32:48 PM

Para tomar buenas decisiones con respecto a los alimentos, lea la etiqueta de Información Nutricional de los alimentos envasados. Saber lo que come es solo una de las maneras de ayudarle a tomar mejores decisiones que pueden reducir el riesgo de costosos problemas de salud. Cuando se trata del costo de los servicios de salud, sus elecciones hacen la diferencia.

Conozca más en **www.bluecrossmn.com**

Source: U.S. Food and Drug Administration

Blue Cross® and Blue Shield® of Minnesota is an independent licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

X17158B (10/08)

Para tomar buenas decisiones con respecto a los alimentos, lea la etiqueta de Información Nutricional de los alimentos envasados. Saber lo que come es solo una de las maneras de ayudarle a tomar mejores decisiones que pueden reducir el riesgo de costosos problemas de salud. Cuando se trata del costo de los servicios de salud, sus elecciones hacen la diferencia.

Conozca más en **www.bluecrossmn.com**

Source: U.S. Food and Drug Administration

Blue Cross® and Blue Shield® of Minnesota is an independent licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

X17158B (10/08)