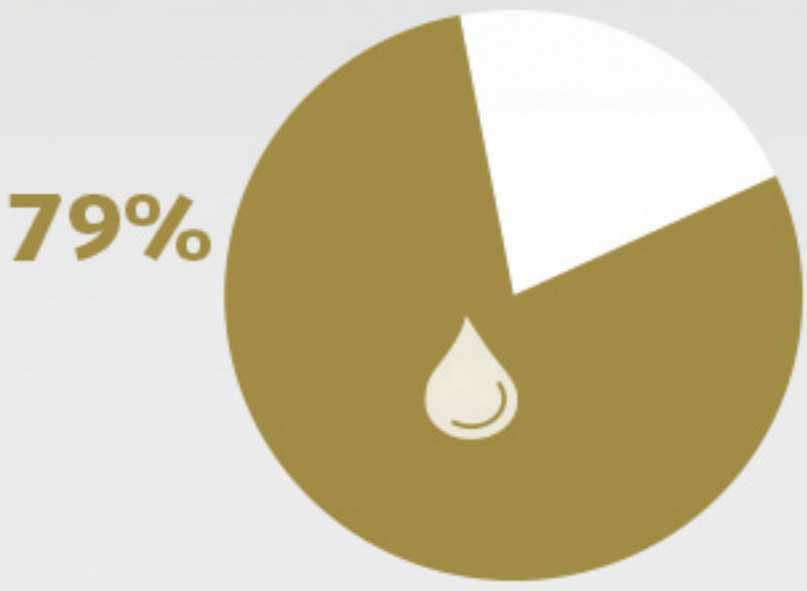
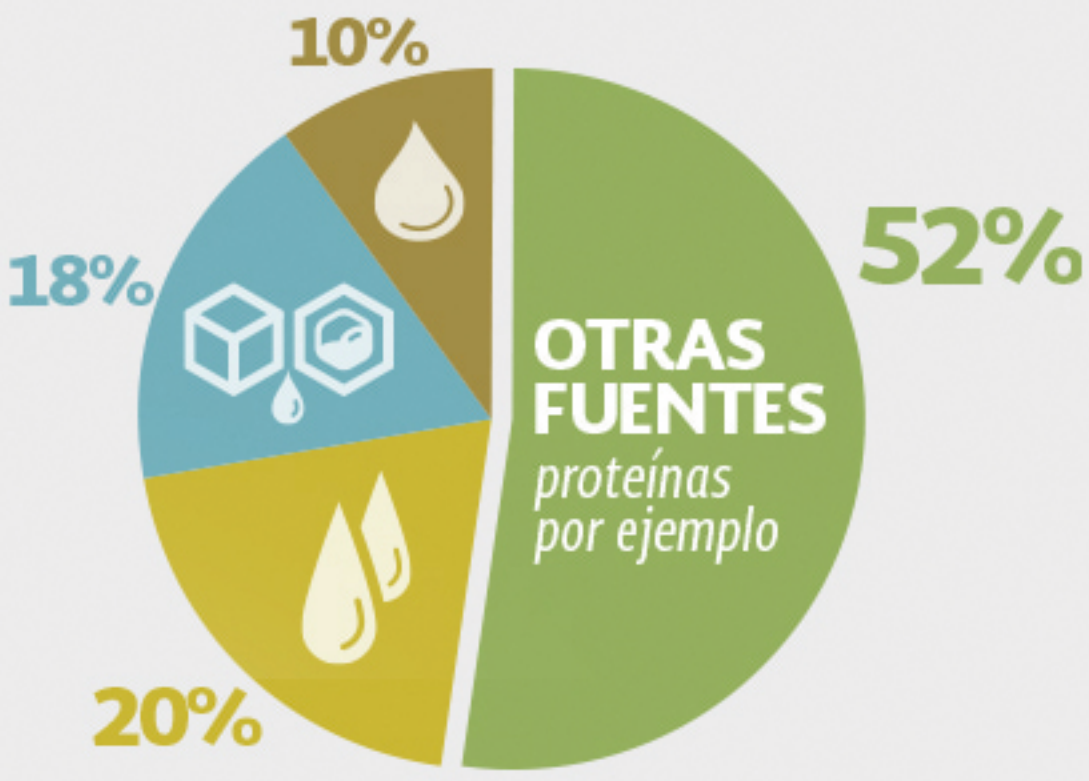
Porcentajes de los nutrimentos

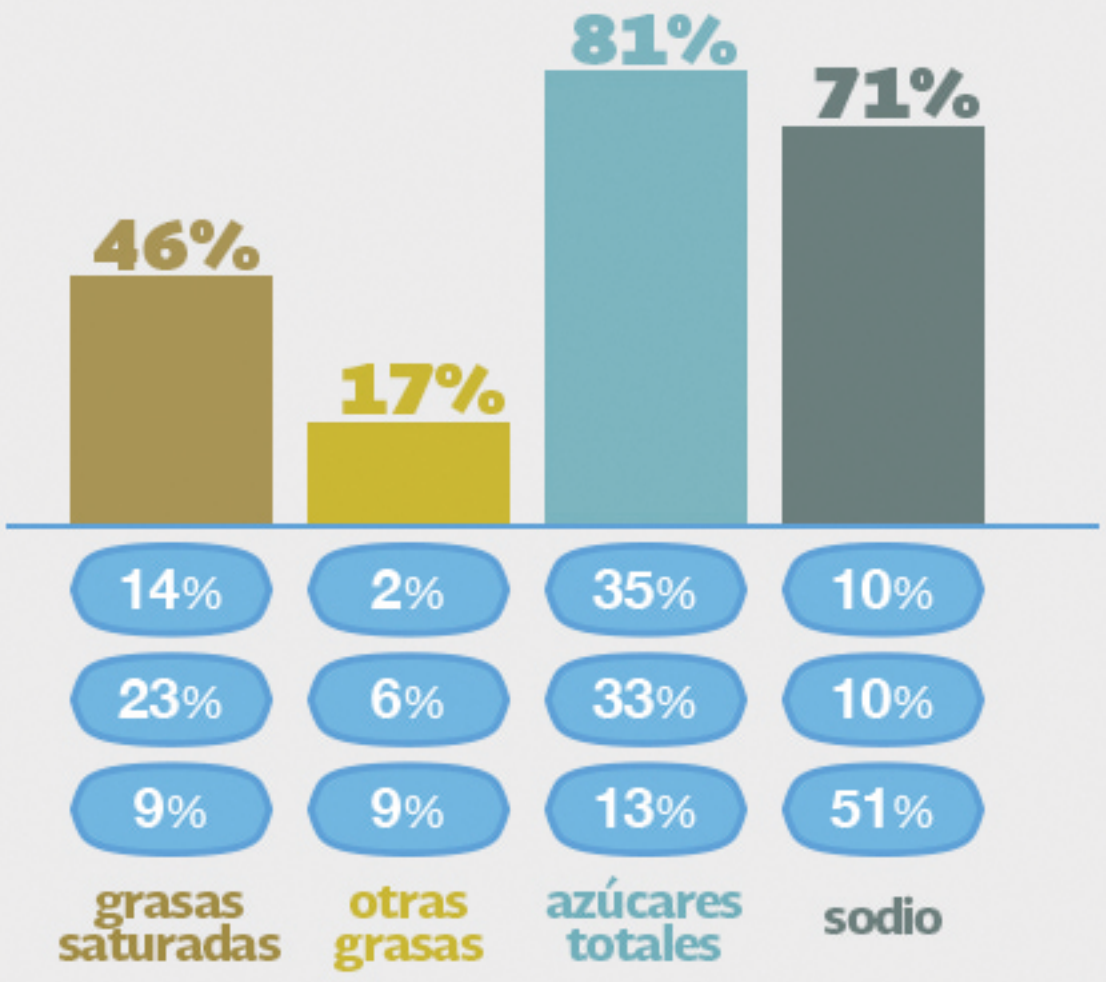
Ahora te vamos a explicar los porcentajes de los nutrimentos que ves en la etiqueta.

Si bien en tu ingesta diaria no debe superar las **2,000 calorías** esto no quiere decir que debas obtener todas las calorías de un solo nutrimento...



por ejemplo tu cuerpo únicamente puede procesar un **máximo** de que **200 kcal de grasa saturada por día**, de otra manera rebasar constantemente ese límite podría generarte problemas cardiacos, aún si no superas las 2,000 calorías totales en tu dieta diaria.



El **nuevo etiquetado** divide las calorías provenientes de **grasas saturadas**, **grasas** y **azúcares** entre el máximo que puedes consumir de cada uno de estos nutrimentos en un día.

Esta información la verás como un **porcentaje** que te evitará hacer cálculos, quiere decir que el nuevo etiquetado lo simplifica por ti.