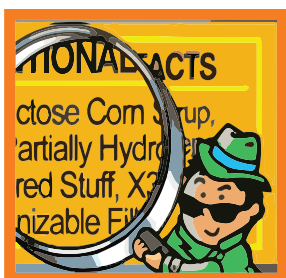
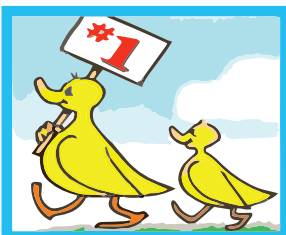


LAS 5 PISTAS DE LOS DETECTIVES DE LA NUTRICIÓN (NUTRITION DETECTIVES®)

Una producción de Katz & Katz



1. No te dejes engañar por **LAS LETRAS GRANDES** de la portada del paquete. ¡Mejor consulta el texto de la etiqueta de atrás!



2. El **PRIMER** ingrediente de la lista es siempre el **MÁS GRANDE**.



3. Evita los aceites parcialmente hidrogenados y el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa. Es como encontrar un personaje dudoso entre una muchedumbre.



4. Evita los alimentos que tienen una **LARGA LISTA** de ingredientes.



5. **¡LA FIBRA ES NUESTRA AMIGA!** Cuidate de los impostores que se hacen pasar por alimentos integrales. Escoge panes, cereales, barras de cereal, galletas y pastas que contengan al menos 2 gramos de fibra por porción.

Este material está disponible en español a través del generoso apoyo de Turn The Tide Foundation, Inc.