

All about Calories!

What are calories?

Calories are the measure of energy in food. The amount of calories in a food depends on the carbohydrate, protein, and fat content. Our digestive system works to release energy from the food we eat. Our body uses this energy to function or stores it for later use. *Carbohydrates provide 4 calories per gram, protein also provides 4 calories per gram, and fat provides 9 calories per gram of food.*

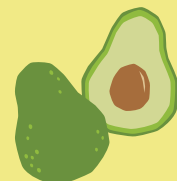
"Energy Dense" Foods

Since fat provides the most calories per gram, foods high in fat are considered energy dense.



"Nutrient Dense" Foods

Foods rich in nutrients, relative to their calorie content. Fruits and veggies are nutrient dense.



Where can I find calories?

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Look for calorie information on the Nutrition Facts label! Remember, calories listed are for one serving!

What are "Empty Calories?"

Calories from foods with little to no nutritional value. This includes soda, candy, cakes, pies, cookies, and chips.



How many calories do I need to eat?

The average person needs between 2,000 and 2,500 calories a day. Needs depend on age, gender, activity levels, and more. Talk to a registered dietitian-nutritionist to determine your daily calorie needs.

¡Todo sobre las calorías!

¿Qué son las calorías?

Las calorías son la medida de energía en los alimentos. La cantidad de calorías en un alimento depende de su contenido de carbohidratos, proteínas y grasas. Nuestro sistema digestivo trabaja para liberar la energía de los alimentos que comemos. Nuestro cuerpo utiliza esta energía para funcionar o la almacena para su uso posterior. Los carbohidratos proporcionan 4 calorías por gramo, las proteínas también proporcionan. *Los alimentos aportan 4 calorías por gramo, y la grasa proporciona 9 calorías por gramo de alimento.*

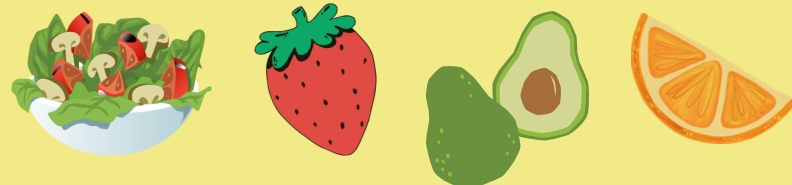
Alimentos con alta densidad energética

Dado que la grasa proporciona la mayor cantidad de calorías por gramo, los alimentos ricos en grasas se consideran de alta densidad energética.



Alimentos "ricos en nutrientes"

Alimentos ricos en nutrientes, en relación con su contenido calórico. Las frutas y verduras son ricas en nutrientes.



¿Dónde puedo encontrar información sobre calorías?

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

¡Busca la información calórica en la etiqueta de información nutricional! Recuerda que las calorías indicadas corresponden a una porción.

¿Qué son las "calorías vacías"?

Calorías provenientes de alimentos con poco o ningún valor nutricional. Esto incluye refrescos, dulces, pasteles, tartas, galletas y papas fritas.



¿Cuántas calorías necesito consumir?

Una persona promedio necesita entre 2000 y 2500 calorías al día. Las necesidades varían según la edad, el sexo, el nivel de actividad física y otros factores. Consulta con un dietista-nutricionista titulado para determinar tus necesidades calóricas diarias.