How to read a nutrition label

Check the serving size 1

There may be more than one serving in a package.

Check the calories 2

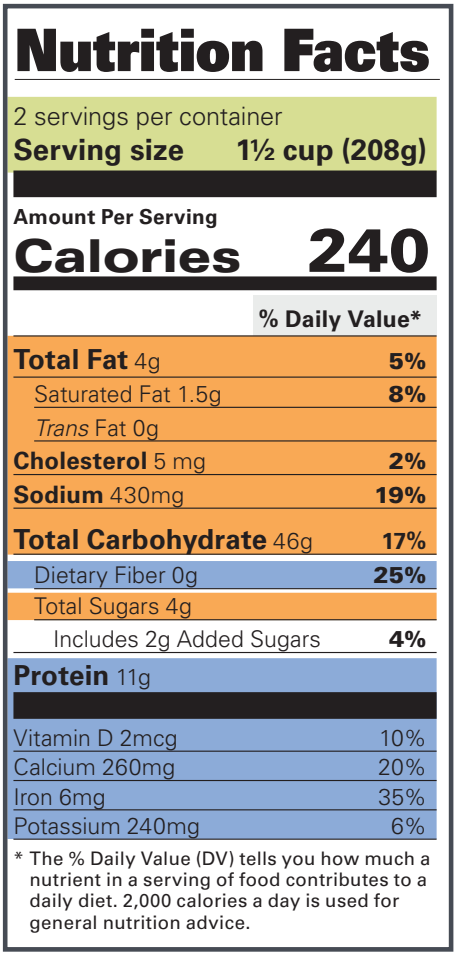
Too many **calories** can lead to weight gain.

Limit these 3

Limit foods with **saturated fat** and avoid **trans fat**.
Don't eat more than 2,400 milligrams of **sodium** a day.
Limit your **added sugar** to 25 grams a day or less for women and 36 grams for men.

Get enough of these 4

Look for foods that have at least 3 grams of **fiber**.
Eat plant-based **protein**, like soy, beans, peas and lentils.
Get your **vitamins** from food instead of supplements.



Use nutrition labels to help maintain a healthy weight and lower your cancer risk.

MDAnderson.org/Food

© The University of Texas MD Anderson Cancer Center
April 2025

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson Cancer Center
Making Cancer History®

Cómo leer una etiqueta de nutrición

Fíjate en el tamaño de la porción 1

Puede haber más de una porción en un paquete.

Fíjate en las calorías 2

Demasiadas **calorías** pueden conducir al aumento de peso

Limita esto 3

Limita comidas con grasa saturada y evita **grasas trans**.

No comas más de 2,400 miligramos de **sodio** al día.

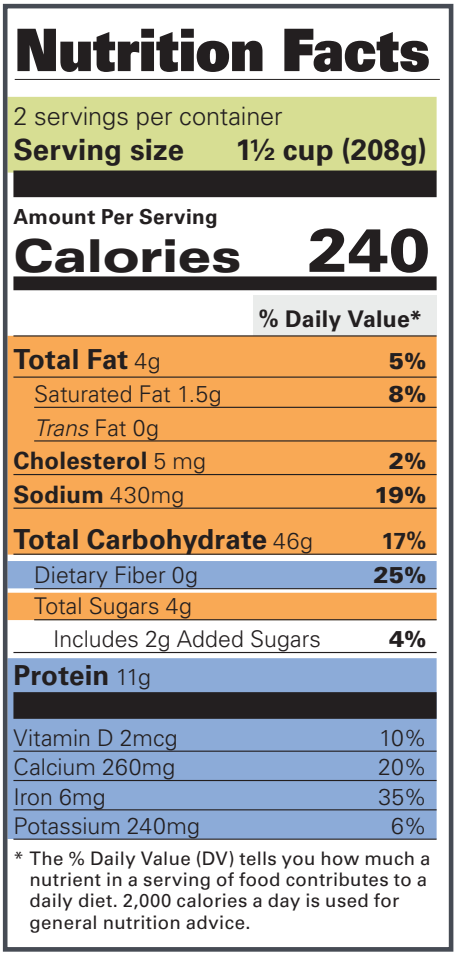
Limite su **azúcar añadida** a 25 gramos al día o menos para mujeres y 36 gramos para hombres.

Obtén suficiente de esto 4

Busca comidas que tengan mínimo 3 grams de **fibra**.

Come **proteína** vegetal, como la soya, frijoles, chícharos y lentejas.

Obtén tus **vitaminas** de tus comidas en lugar de suplementos.



Usa las etiquetas de nutrición para ayudarte mantener un peso saludable y reducir tu riesgo al cáncer.

MDAnderson.org/Food

© The University of Texas MD Anderson Cancer Center
Abril 2025

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson Cancer Center
Making Cancer History®