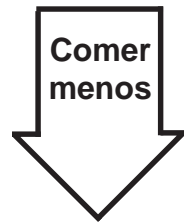
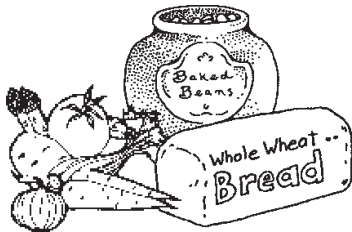


# Los Datos Nutricionales en las etiquetas de los alimentos le pueden ayudar a Ud. a elegir los alimentos saludables.

Se puede usar Los Datos Nutricionales para --



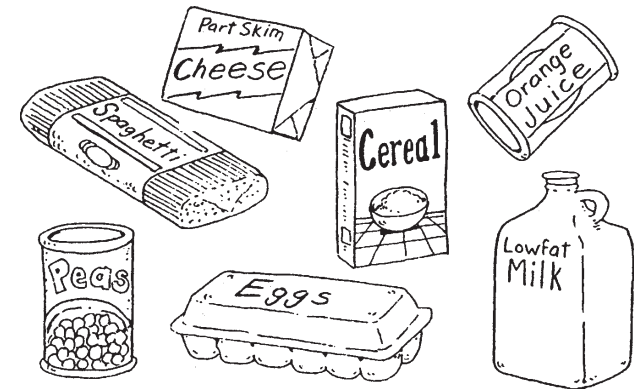
- Comer menos
- grasa saturada
  - ácido graso *trans*
  - colesterol
  - sodio
  - azúcar



- Comer más
- fibra dietética
  - vitamina A
  - vitamina C
  - calcio
  - hierro



## Datos Nutricionales en español



La educación de WNEP es apoyada por el Programa de los Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), la UW-Extensión, FoodShare de Wisconsin y organizaciones asociadas locales. En Wisconsin, FoodShare puede ayudar a proporcionar una dieta saludable. Para saber más sobre FoodShare, llame a la oficina local de FoodShare. Esta publicación también está en inglés, *Nutrition Facts In Spanish*.

# Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (114 g)  
 Servings Per Container 4

## Amount Per Serving

**Calories** 260      **Calories from Fat** 120

% Daily Value\*

**Total Fat** 13g      20%

Saturated Fat 5g      25%

*Trans* Fat 0g

**Cholesterol** 30mg      10%

**Sodium** 660mg      28%

**Total Carbohydrate** 31g      11%

Dietary Fiber 0g      0%

Sugars 5g

**Protein** 5g

Vitamin A 4%      •      Vitamin C 2%

Calcium 15%      •      Iron 4%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9      •      Carbohydrate 4      •      Protein 4

# Datos Nutricionales

Tamaño por Ración 1/2 taza (114 g)  
 Porciones en el paquete 4

## Cantidad por Ración

**Calorías** 260      **Calorías de la Grasa** 120

% Valor Diario\*

**Grasa Total** 13 g      20%

Grasa Saturada 5 g      25%

Acido Graso *Trans* 0 g

**Colesterol** 30 mg      10%

**Sodio** 660 mg      28%

**Carbohidrato Total** 31 g      11%

Fibra Dietetica 0 g      0%

Azucares 5 g

**Proteínas** 5 g

Vitamina A 4%      •      Vitamina C 2%

Calcio 15%      •      Hierro 4%

\* Los porcentajes de Valores Diarios estan basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos que	65g	80g
Grasa Saturada	Menos que	20g	25g
Colesterol	Menos que	300mg	300mg
Sodio	Menos que	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietetica		25g	30g

Calorías por gramo:

Grasa 9      •      Carbohidrato 4      •      Proteína 4