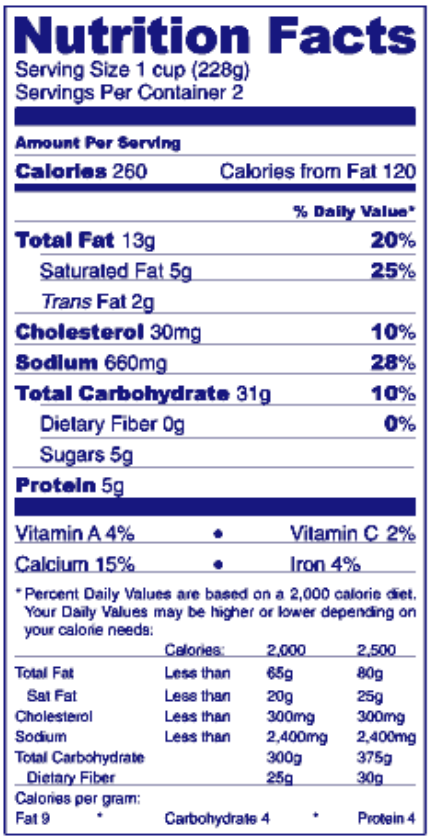
DATOS NUTRICIONALES



Nutrition Facts
Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 260	Calories from Fat 120
	% Daily Value*
Total Fat 13g	**20%**
Saturated Fat 5g	**25%**
Trans Fat 2g	
Cholesterol 30mg	**10%**
Sodium 660mg	**28%**
Total Carbohydrate 31g	**10%**
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
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

PORCION (RACION) - Esta parte de la etiqueta nos dice el tamaño de la porción y cuantas porciones hay en el envase.

Puede haber más de una porción por envase. Los datos en la etiqueta son por una porción. Úsela para comparar el tamaño de la porción con lo que usted consume.

CANTIDAD DE CALORIAS - Esta parte de la etiqueta nos enseña cuantas calorías hay en una porción y cuantas calorías de la porción son de grasa.

COSUMA MENOS DE ESTOS NUTRIENTES -

- grasas totales
- grasas saturadas
- grasas trans
- colesterol
- sodio

Consumir mucho de éstos puede elevar el riesgo de sufrir enfermedades del corazón, presión alta o algunos tipos de cáncer. Demasiado aumento de peso puede elevar el riesgo de contraer diabetes.

COSUMA MÁS DE ESTOS NUTRIENTES

- fibra
- vitamina A
- vitamina C
- calcio
- hierro

A menudo no recibimos suficiente en nuestra dieta. Consuma bastante de éstos para cuidar su salud y reducir el riesgo de enfermedades.

PORCENTAJE O % DE VALOR DIARIO

- la grasa
- el sodio
- la fibra
- las vitaminas
- los minerales

Esta parte de la etiqueta nos enseña si en una porción del alimento aportan poco o mucho a lo que usted consume cada día. Utilice esta guía rápida para el porcentaje de valores diarios. Un 5% de valores diarios o menos es bajo y un 20% de valores diarios o más es alto

Nota: Los valores diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. No todos necesitan o consumen una dieta de 2,000 calorías cada día. Algunas personas necesitan menos y otras necesitan más. El porcentaje del valor diario no seria correcto para usted si come más o menos de 2,000 calorías cada día. Para saber la cantidad de calorías para usted, vea la pirámide personal que recibió en clase o diríjase a *www.MiPiramide.gov* – Plan de Mi Pirámide.

Adaptado de: "¿Qué describe la etiqueta?" http://wwwhttp://www.cfsan.fda.gov/~dms/fflabel.html

2/26/09

NJ SNAP-Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). To apply for SNAP, call or go to your local SNAP office. In NJ apply online at: www.NJHelps.org; or to learn more go to www.fns.usda.gov/fsp. If you need help finding your local SNAP office in NJ call 1-800-792-9773; others call 1-800-221-5689.

Cooperating Agencies: Rutgers, The State University of New Jersey, U.S. Department of Agriculture, and County Boards of Chosen Freeholders.
Rutgers Cooperative Extension, a unit of the Rutgers New Jersey Agricultural Experiment Station, is an equal opportunity program provider and employer.

RUTGERS
New Jersey Agricultural Experiment Station