

Información Nutricional

Tamaño de la porción 1 paquete/20 pedazos/138g

Porciones por envase 1

Cantidad por porción

Calorías 100

Calorías de grasa 15

% del valor diario*

Grasa total 2g 3%

Grasa saturada 0g 0%

Colesterol 0mg 0%

Sodio 160mg 7%

Carbohidrato total 19g 6%

Fibra dietética 1g 4%

Azúcares 8g

Proteína 1g

Vitamina A 0%

Vitamina C 0%

Calcio 0%

Hierro 6%

* Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías. Los porcentajes para usted pueden ser mayores o menores, según sus necesidades calóricas.

	<u>Calorías</u>	<u>2,000</u>	<u>2,500</u>
Grasa total	Menos de	65g	80g
Grasa saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato total		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

1A

**Paquete de
galletas dulces
de 100 calorías**

Información Nutricional

Tamaño de la porción 4.5 oz líquidas

Porciones por envase 1

Cantidad por porción

Calorías 250

Calorías de grasa 150

% del valor diario*

Grasa total 17g 26%

Grasa saturada 13g **65%**

Colesterol 20mg 7%

Sodio 55mg 2%

Carbohidrato total 22g 7%

Fibra dietética 0g **0%**

Azúcares 13g

Proteína 3g

Vitamina A 4%

Vitamina C 0%

Calcio 8%

Hierro 0%

* Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías. Los porcentajes para usted pueden ser mayores o menores, según sus necesidades calóricas.

	<u>Calorías</u>	<u>2,000</u>	<u>2,500</u>
Grasa total	Menos de	65g	80g
Grasa saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato total		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

2A

**Barra de
helado rico**

Información Nutricional

Tamaño de la porción 1 galleta (38g)

Porciones por envase 1

Cantidad por porción

Calorías 170

Calorías de grasa 60

% del valor diario*

Grasa total 7g 11%

Grasa saturada 2g 10%

Colesterol 0mg 0%

Sodio 190mg 8%

Carbohidrato total 26g 9%

Fibra dietética 1g 4%

Azúcares 12g

Proteína 1g

Vitamina A 0%

Vitamina C 0%

Calcio 0%

Hierro 4%

* Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías. Los porcentajes para usted pueden ser mayores o menores, según sus necesidades calóricas.

	<u>Calorías</u>	<u>2,000</u>	<u>2,500</u>
Grasa total	Menos de	65g	80g
Grasa saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato total		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

3A

**Pay de crema
de avena
(galleta),
tipo original**

Información Nutricional

Tamaño de la porción 1 pedazo/198g/7oz

Porciones por envase 1

Cantidad por porción

Calorías 560

Calorías de grasa 216

% del valor diario*

Grasa total 11g 37%

Grasa saturada 12g **60%**

Colesterol 55mg 18%

Sodio 1160mg 48%

Carbohidrato total 65mg 22%

Fibra dietética 4mg **16%**

Azúcares 8g

Proteína 21g

Vitamina A 0%

Vitamina C 0%

Calcio 45%

Hierro 40%

* Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías. Los porcentajes para usted pueden ser mayores o menores, según sus necesidades calóricas.

	<u>Calorías</u>	<u>2,000</u>	<u>2,500</u>
Grasa total	Menos de	65g	80g
Grasa saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato total		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

4A

**Sandwich de
pizza (“pizza
pocket”),
tipo regular**

Información Nutricional

Tamaño de la porción 1 oz

Porciones por envase 1

Cantidad por porción

Calorías 170

Calorías de grasa 100

% del valor diario*

Grasa total 11g 17%

Grasa saturada 1.5g 8%

Colesterol 0mg 0%

Sodio 250mg 10%

Carbohidrato total 15mg 5%

Fibra dietética <1g 5%

Azúcares 0g

Proteína 2g

Vitamina A 0%

Vitamina C 0%

Calcio 0%

Hierro 2%

* Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías. Los porcentajes para usted pueden ser mayores o menores, según sus necesidades calóricas.

	<u>Calorías</u>	<u>2,000</u>	<u>2,500</u>
Grasa total	Menos de	65g	80g
Grasa saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato total		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

5A

Roscas de queso ("cheese puffs") picante, tipo regular

Información Nutricional

Tamaño de la porción 1 oz

Porciones por envase 1

Cantidad por porción

Calorías 180

Calorías de grasa 11

% del valor diario*

Grasa total 1.2g 2%

Grasa saturada 0.2g 1%

Colesterol 0mg 0%

Sodio 1mg 0%

Carbohidrato total 22g 7%

Fibra dietética 4.3g 17%

Azúcares 0.2g

Proteína 3.4g

Vitamina A 1%

Vitamina C 0%

Calcio 0%

Hierro 4%

* Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías. Los porcentajes para usted pueden ser mayores o menores, según sus necesidades calóricas.

	<u>Calorías</u>	<u>2,000</u>	<u>2,500</u>
Grasa total	Menos de	65g	80g
Grasa saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato total		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

6A

**Palomitas de
maíz cocinadas
(sin grasa
agregada)**

Información Nutricional

Tamaño de la porción 1 barra (32g)

Porciones por envase 1

Cantidad por porción

Calorías 120

Calorías de grasa 30

% del valor diario*

Grasa total 3.5g 5%

Grasa saturada 0.5g 3%

Colesterol 0mg 0%

Sodio 100mg 4%

Carbohidrato total 22g 7%

Fibra dietética 3g 12%

Azúcares 12g

Proteína 3g

Vitamina A 0%

Vitamina C 0%

Calcio 2%

Hierro 4%

* Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías. Los porcentajes para usted pueden ser mayores o menores, según sus necesidades calóricas.

	<u>Calorías</u>	<u>2,000</u>	<u>2,500</u>
Grasa total	Menos de	65g	80g
Grasa saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato total		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

7A

**Barra de cereal
de frutas y
nueces**

Información Nutricional

Tamaño de la porción 1 cono (103g)

Porciones por envase 1

Cantidad por porción

Calorías 164

Calorías de grasa 55

% del valor diario*

Grasa total 6.1g 9%

Grasa saturada 3.5g **18%**

Colesterol 28mg 9%

Sodio 92mg 4%

Carbohidrato total 24.1g 8%

Fibra dietética 0.1g **0%**

Azúcares 18g

Proteína 3.9g

Vitamina A 4%

Vitamina C 2%

Calcio 15%

Hierro 1%

* Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías. Los porcentajes para usted pueden ser mayores o menores, según sus necesidades calóricas.

	<u>Calorías</u>	<u>2,000</u>	<u>2,500</u>
Grasa total	Menos de	65g	80g
Grasa saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato total		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

8A

**Cono de helado
suave y cremoso
con sabor
a vainilla**

Información Nutricional

Tamaño de la porción 66g (2-3/4"x2")

Porciones por envase 1

Cantidad por porción

Calorías 259

Calorías de grasa 114

% del valor diario*

Grasa total 13g 20%

Grasa saturada 2g 12%

Colesterol 26mg 9%

Sodio 280mg 9%

Carbohidrato total 33g 11%

Fibra dietética 1g 4%

Azúcares 18g

Proteína 3g

Vitamina A 0%

Vitamina C 1%

Calcio 2%

Hierro 7%

* Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías. Los porcentajes para usted pueden ser mayores o menores, según sus necesidades calóricas.

	<u>Calorías</u>	<u>2,000</u>	<u>2,500</u>
Grasa total	Menos de	65g	80g
Grasa saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato total		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

9A

**Mantecada
("muffin")
de arándanos
azules**

Información Nutricional

Tamaño de la porción 1 tirita (23g)

Porciones por envase 1

Cantidad por porción

Calorías 70

Calorías de grasa 36

% del valor diario*

Grasa total 4g 6%

Grasa saturada 2.5g **13%**

Colesterol 15mg 5%

Sodio 150mg 6%

Carbohidrato total 1g 0%

Fibra dietética 0g **0%**

Azúcares 0g

Proteína 6g

Vitamina A 4%

Vitamina C 0%

Calcio 20%

Hierro 0%

* Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías. Los porcentajes para usted pueden ser mayores o menores, según sus necesidades calóricas.

	<u>Calorías</u>	<u>2,000</u>	<u>2,500</u>
Grasa total	Menos de	65g	80g
Grasa saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato total		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

10A

**Tiritas de
queso
(mozzarella
parcialmente
descremado)**

Información Nutricional

Tamaño de la porción 1 galleta (39g)

Porciones por envase 2

Cantidad por porción

Calorías 200

Calorías de grasa 90

% del valor diario*

Grasa total 10g 15%

Grasa saturada 2.5g 12%

Colesterol 10mg 4%

Sodio 200mg 8%

Carbohidrato total 24mg 8%

Fibra dietética 1g 5%

Azúcares 13g

Proteína 4g

Vitamina A 0%

Vitamina C 0%

Calcio 0%

Hierro 4%

* Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías. Los porcentajes para usted pueden ser mayores o menores, según sus necesidades calóricas.

	<u>Calorías</u>	<u>2,000</u>	<u>2,500</u>
Grasa total	Menos de	65g	80g
Grasa saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato total		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

1B

**Galletas dulces
grandes de
mantequilla
de maní**

Información Nutricional

Tamaño de la porción 1.65 oz líquidas

Porciones por envase 12

Cantidad por porción

Calorías 60

Calorías de grasa 15

% del valor diario*

Grasa total 1.5g 2%

Grasa saturada 1.5g 7%

Colesterol 0mg 0%

Sodio 50mg 2%

Carbohidrato total 12mg 4%

Fibra dietética 0g 0%

Azúcares 9g

Proteína 1g

Vitamina A 0%

Vitamina C 0%

Calcio 10%

Hierro 4%

* Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías. Los porcentajes para usted pueden ser mayores o menores, según sus necesidades calóricas.

	<u>Calorías</u>	<u>2,000</u>	<u>2,500</u>
Grasa total	Menos de	65g	80g
Grasa saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato total		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

2B

**Paleta helada
de chocolate**

Información Nutricional

Tamaño de la porción 1 galleta (38g)

Porciones por envase 1

Cantidad por porción

Calorías 150

Calorías de grasa 20

% del valor diario*

Grasa total 2.5g 4%

Grasa saturada 0.5g 3%

Colesterol 0mg 0%

Sodio 180mg 8%

Carbohidrato total 29mg 10%

Fibra dietética 1g 4%

Azúcares 16g

Proteína 2g

Vitamina A 0%

Vitamina C 0%

Calcio 0%

Hierro 4%

* Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías. Los porcentajes para usted pueden ser mayores o menores, según sus necesidades calóricas.

	<u>Calorías</u>	<u>2,000</u>	<u>2,500</u>
Grasa total	Menos de	65g	80g
Grasa saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato total		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

3B

**Pay de crema
de avena
(galleta),
grasa reducida**

Información Nutricional

Tamaño de la porción 1 pedazo (113g)

Porciones por envase 1

Cantidad por porción

Calorías 200

Calorías de grasa 50

% del valor diario*

Grasa total 6g 9%

Grasa saturada 3g 15%

Colesterol 25mg 8%

Sodio 540mg 22%

Carbohidrato total 19mg 6%

Fibra dietética 7g 28%

Azúcares 4g

Proteína 24g

Vitamina A 0%

Vitamina C 0%

Calcio 15%

Hierro 10%

* Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías. Los porcentajes para usted pueden ser mayores o menores, según sus necesidades calóricas.

	<u>Calorías</u>	<u>2,000</u>	<u>2,500</u>
Grasa total	Menos de	65g	80g
Grasa saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato total		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

4B

**Sandwich
de pizza
("pizza pocket"),
bajo en grasa**

Información Nutricional

Tamaño de la porción 1 oz

Porciones por envase 1

Cantidad por porción

Calorías 121

Calorías de grasa 30

% del valor diario*

Grasa total 3g 5%

Grasa saturada 1g 3%

Colesterol 0mg 0%

Sodio 360mg 15%

Carbohidrato total 20mg 7%

Fibra dietética 3g 12%

Azúcares 2g

Proteína 2g

Vitamina A 1%

Vitamina C 10%

Calcio 10%

Hierro 2%

* Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías. Los porcentajes para usted pueden ser mayores o menores, según sus necesidades calóricas.

	<u>Calorías</u>	<u>2,000</u>	<u>2,500</u>
Grasa total	Menos de	65g	80g
Grasa saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato total		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

5B

Roscas de queso ("cheese puffs") picante, bajas en grasa

Información Nutricional

Tamaño de la porción 1 oz (aprox. 12 chips)

Porciones por envase 1

Cantidad por porción

Calorías 142

Calorías de grasa 67

% del valor diario*

Grasa total 7.4g 11%

Grasa saturada 1.4g 7%

Colesterol 0mg 0%

Sodio 149mg 6%

Carbohidrato total 17.8g 6%

Fibra dietética 1.8g 7%

Azúcares 0.1g

Proteína 2g

Vitamina A 0%

Vitamina C 0%

Calcio 4%

Hierro 2%

* Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías. Los porcentajes para usted pueden ser mayores o menores, según sus necesidades calóricas.

	<u>Calorías</u>	<u>2,000</u>	<u>2,500</u>
Grasa total	Menos de	65g	80g
Grasa saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato total		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

6B

**Chips de
tortilla**

Información Nutricional

Tamaño de la porción 1 paquete (2.07oz)

Porciones por envase 1

Cantidad por porción

Calorías 280

Calorías de grasa 130

% del valor diario*

Grasa total 14g 22%

Grasa saturada 5g 25%

Colesterol 5mg 2%

Sodio 140mg 6%

Carbohidrato total 35g 12%

Fibra dietética 1g 4%

Azúcares 30g

Proteína 4g

Vitamina A 0%

Vitamina C 0%

Calcio 4%

Hierro 2%

* Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías. Los porcentajes para usted pueden ser mayores o menores, según sus necesidades calóricas.

	<u>Calorías</u>	<u>2,000</u>	<u>2,500</u>
Grasa total	Menos de	65g	80g
Grasa saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato total		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

7B

**Barra de
dulces**

Información Nutricional

Tamaño de la porción 77g

Porciones por envase 1

Cantidad por porción

Calorías 260

Calorías de grasa 120

% del valor diario*

Grasa total 13g 20%

Grasa saturada 3g 17%

Colesterol 0mg 0%

Sodio 200mg 8%

Carbohidrato total 34g 11%

Fibra dietética 0g 0%

Azúcares 13g

Proteína 3g

Vitamina A 0%

Vitamina C 40%

Calcio 2%

Hierro 6%

* Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías. Los porcentajes para usted pueden ser mayores o menores, según sus necesidades calóricas.

	<u>Calorías</u>	<u>2,000</u>	<u>2,500</u>
Grasa total	Menos de	65g	80g
Grasa saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato total		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

8B

**Pay de
manzana
de comida
rápida**

Información Nutricional

Tamaño de la porción 14g (1 rectángulo grande)

Porciones por envase 1

Cantidad por porción

Calorías 59

Calorías de grasa 12

% del valor diario*

Grasa total 1g 2%

Grasa saturada 0g 1%

Colesterol 0mg 0%

Sodio 85mg 4%

Carbohidrato total 11g 4%

Fibra dietética 0g 2%

Azúcares 4g

Proteína 1g

Vitamina A 0%

Vitamina C 0%

Calcio 0%

Hierro 3%

* Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías. Los porcentajes para usted pueden ser mayores o menores, según sus necesidades calóricas.

	<u>Calorías</u>	<u>2,000</u>	<u>2,500</u>
Grasa total	Menos de	65g	80g
Grasa saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato total		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

9B

**Galletas
Graham**

Información Nutricional

Tamaño de la porción 1 oz (28.3g)
Porciones por envase 1

Cantidad por porción

Calorías 114

Calorías de grasa 84

% del valor diario*

Grasa total 9.4g 14%

Grasa saturada 6g **30%**

Colesterol 30mg 10%

Sodio 176mg 7%

Carbohidrato total 0.4g 0%

Fibra dietética 0g **0%**

Azúcares 0.1g

Proteína 7g

Vitamina A 6%

Vitamina C 0%

Calcio 20%

Hierro 1%

* Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías. Los porcentajes para usted pueden ser mayores o menores, según sus necesidades calóricas.

	<u>Calorías</u>	<u>2,000</u>	<u>2,500</u>
Grasa total	Menos de	65g	80g
Grasa saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato total		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

10B

**Queso tipo
cheddar**