

Vea abajo los datos de nutrición de papas fritas **Classic Lays** y **Baked Lays**. Note la diferencia en calorías y grasa y verá como Baked Lays ¡son más saludables para usted y su familia!



¿QUÉ CONTIENEN SUS ALIMENTOS FAVORITOS?

Las etiquetas de los alimentos proveen datos de nutrición e información sobre los alimentos que come su familia.



Leer la etiqueta le puede ayudar a aumentar los nutrientes que usted quiere que coma su familia, como calcio y fibra. También le puede ayudar a comer menos de los nutrientes no saludables, como grasa, grasa saturada, colesterol y sodio.



También puede usar la etiqueta para comparar alimentos en el supermercado y escoger los más saludables.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 oz. (28g/About 20 chips)	
Servings Per Container 12	
Amount Per Serving	
Calories 150	Calories from Fat 90
	% Daily Value*
Total Fat 10g	15%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 180mg	8%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 0g	
Protein 2g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 10%
Calcium 0%	Iron 0%
Vitamin E 6%	Thiamin 4%
Niacin 6%	Vitamin B ₆ 4%
Phosphorus 4%	Zinc 2%

* 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

Nutrition Facts	
Serving Size 1 oz. (28g/About 11 crisps)	
Servings Per Container 10	
Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 15
	% Daily Value*
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 150mg	6%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 2g	6%
Sugars 2g	
Protein 2g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 2%
Calcium 4%	Iron 2%
Thiamin 4%	Niacin 6%
Vitamin B ₆ 4%	Phosphorus 8%
Zinc 2%	

* 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

Cómo leer una etiqueta de alimentos

Preste atención especial al tamaño de la porción, especialmente cuántas porciones hay en el paquete. Si desea manejar su peso (bajar, aumentar o mantenerlo) ponga mucha atención a cuántas calorías se esta consumiendo.

La mayoría de la gente come suficiente o demasiada grasa, grasa saturada, grasa trans, sodio o colesterol. Comer demasiado de estas cosas le puede aumentar el riesgo de ciertas enfermedades crónicas, como diabetes, enfermedad cardíaca, algunos cánceres o presión arterial alta. A fin de mantenerse saludable, mantenga su ingestión de grasa saturada, grasa trans, sodio y colesterol lo más baja posible.

Los alimentos que tienen más de 480 miligramos de sodio por porción son considerados peligrosamente altos en sal y no se deben comer regularmente, según la Asociación Americana de Medicina.

Mucha gente no come la cantidad recomendada de fibra dietética, vitamina A, vitamina C, calcio e hierro. Comer lo suficiente de estos nutrientes puede mejorar su salud y ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas y otras afecciones. Use la **Guía Rápida a % de VD** (Valores Diarios) del otro lado de la página para ver si está recibiendo la cantidad correcta de estos nutrientes.

.....
 Bronx Health REACH trabaja con la comunidad basada en la fe del Bronx para mejorar la salud y tener acceso a mejor atención a la salud. Si tiene alguna pregunta sobre Bronx Health REACH, llame al 212-633-0800 ext. 1232.

Información Nutricional

Porción 1 taza (228 g)
 Porciones por envase aproximadamente 2

Cantidad por porción
Calorías 250 **Calorías de grasa 110**

	% Valor diario*
Grasas totales	18%
Grasas saturadas 3 g	15%
Grasas trans	
Colesterol	10%
Sodio 470 mg	20%
Carbohidratos totales 31 g	10%
Fibra dietética 0 g	0%
Azúcares 5 g	
Proteínas 5 g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasas totales	Menos de	65g	80g
Grasas saturadas	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidratos totales		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g