

# 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**