Healthy Living ...for life!
Alameda County Public Health Department

¿Cuánto Sodio Hay en Ese Paquete?

Nutrition Facts

Serving Size 1 oz (28.0g)

Amount Per Serving

Calories 160	Calories from Fat 90
	% Daily Value*
Total Fat 10.0g	15 %
Saturated Fat 2g	25%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 290mg	**12%**
Total Carbohydrate 15.0g	5%
Dietary Fiber <1.0g	1%
Sugars 1.0g	
Protein 2.0g	

Revise la etiqueta de "información nutricional" que viene en el paquete.

El alto consumo de sodio aumenta el riesgo de problemas del corazón y derrame cerebral. Procura no exceder la cantidad de 2,300 mg. de sodio al dia.

Busque la palabra **"Sodium"** (sodio) para ver cuanto sodio hay en cada porción del alimento.

Se considera "low sodium" (bajo en sodio) cuando cada porción es de 140 mg o menos.

El sodio viene en muchas formas. Busque estas palabras en la lista de ingredientes:

- Salt
- Monosodium glutamate
- Disodium phosphate
- Sodium benzoate
- Sodium hydroxide
- Sodium citrate
- Sodium caseinate
- Sodium sulfite

INGREDIENTS:
Enriched Corn Meal (Corn Meal, Ferrous Sulfate, Niacin, Thiamin Mononitrate, Riboflavin, and Folic Acid), Corn and/or Sunflower Oil, Whey, Salt, Cheddar Cheese (Milk, Cheese Cultures, Salt, Enzymes), and Less Than 2% of the Following: Partially Hydrogenated Soybean Oil, Maltodextrin, Disodium Phosphate, Sour Cream (Cultured Cream, Nonfat Milk), Artificial Flavor, Monosodium Glutamate, Lactic Acid, Artificial Colors (including Yellow 6) and Citric Acid.

Distributed by Frito Lay Inc. Plano, TX 75024-4099 USA

El use de los nombres comerciales, firmas, o corporaciones en esta publicaci· n (o p©gina) es para la informaci· n y conveniencia del lector. Tal. uso no constituye un endorso oficial o aprobaci· n por el Departamento de Agricultura de los E.U. o El Servicio de Investigaci· n de Agricultura de cualquier producto o servicio como remplazo de otros productos que pueden ser apropiados.
***Nota de Observaci· n:** Formulas de productos, al igual que paquetes y tama¶o de porciones, pueden cambiar con el tiempo. Como resultado los ingredientes, cantidades e informaci· n nutritiva pueden cambiar.*