

Reading a Food Label
Leer una Etiqueta de Alimentos

Look for foods containing
Busque alimentos que contengan

Vitamin C
Vitamina C
Iron
Hierro
Calcium
Calcio

Vitamin C
Vitamina C
Oranges, Tomatoes, Green Peppers, Cauliflower, Kiwi, Strawberries
Naranjas, Tomates, Pimientos Verdes, Coliflor, Kiwi, Fresas

Iron
Hierro
Lean Red Meat, Fish, Chicken, Iron-Fortified Cereal, Dried Fruits, Beans
Carne Roja Sin Grasa, Pescado, Pollo, Cereal Fortificado con Hierro, Fruta Seca, Frijoles

Calcium
Calcio
Milk, Yogurt, Cheese, Green Leafy Vegetables, Tofu, Canned Salmon w/ Bones
Leche, Yogur, Queso, Verduras de Hoja Verde, Tofu, Salmón Enlatado con Huesos

Examples of foods that can help protect your body from lead absorption
Ejemplos de alimentos que pueden ayudar a proteger su cuerpo de la absorción contra el plomo

Eating a healthy diet along with these nutrients will help limit the absorption of lead in your body
Comer una dieta saludable junto con estos nutrientes ayudará a limitar la absorción de plomo en su cuerpo

Nutrition Facts
Datos de Nutrición

Serving Size
Tamaño por Ración

Serving Size	2/3 cup	(55g)
Tamaño por Ración	2/3 taza	(55g)

Servings Per Container	About 8
Raciones por Envase	Aproximadamente 8

Amount Per Serving
Cantidad por Ración

Amount of Calories
Cantidad de Calorías

Calories 230
Calorías 230

Calories from Fat 90
Calorías de Grasa 90

% Daily Value
% Valor Diario

Limit these Nutrients
Limite estos Nutrientes

Total Fat 8g	12%
Grasa Total 8g	12%

Saturated Fat 1 g	5%
Grasa Saturada 1g	5%

Trans Fat 0g	
Grasa trans 0g	

Cholesterol 0mg	0%
Colesterol 0 mg	0%

Sodium 160mg	7%
Sodio 160mg	7%

Total Carbohydrate 37g	12%
Carbohidrato Total 37g	12%

Get Enough of these Nutrients
Coma lo Suficiente de Estos Nutrientes

Dietary Fiber 4g	16%
Fibra Dietética 4g	16%

Sugars 1g	
Azúcares 1g	

Protein 3g	
Proteína 3g	

Vitamin A	10%
Vitamina A	10%
Vitamin C	8%
Vitamina C	8%
Calcium	20%
Calcio	20%
Iron	45%
Hierro	45%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.

*Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las calorías que usted necesite.

Calories	2,000	2,500
Calorías	2,000	2,500

Total Fat	Less than 65 g	80g
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Sat Fat	Less than 20g	25g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Carbohidrato Total	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g
Fibra Dietética	25g	30g

For More Information Visit: www.gchd.us

Para Más Información Visite: www.gchd.us

Services

Translation Services donated by UMHS Interpreter