

6 CONSEJOS PARA LEER LAS TABLAS DE INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

- ✓ Comience por el tamaño de la porción
- ✓ Vea de qué tipo de grasa se trata
- ✓ Revise el contenido de azúcar y de fibra
- ✓ Preste atención a las proteínas
- ✓ No deje fuera los micronutrientes
- ✓ Leer es fundamental

Tablas Nutricionales



PEPSICO

PAPAS CREMA & CEBOLLA



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/4 paquete (25 g)
Número de porciones por envase: Aprox. 4

Calorías (kcal)	Por 100 g	Por Porción
	516	129
Grasa total	30 g	7.6 g
Grasa saturada	14 g	3.4 g
Carbohidratos totales	57 g	14 g
Fibra dietaria	5.3 g	1.3 g
Azúcares totales	4.4 g	1.1 g
Azúcares añadidos	4.4 g	1.1 g
Proteína	6.6 g	1.7 g
Sodio	534 mg	133 mg
Hierro	3.0 mg	0.75 mg
Calcio	34 mg	8.6 mg
Zinc	1.0 mg	0.25 mg

No es fuente significativa de Grasa trans, Vitamina A y Vitamina D.

INGREDIENTES: Papa, Aceite vegetal, Saborizante artificial a crema y cebolla [Maltodextrina de maíz, Saborizantes naturales y artificiales, Suero de leche, Sal, Leche, Glutamato Monosódico (acentuador del sabor), Dextrosa, Cloruro de Potasio (acentuador del sabor), Azúcar, Diacetato de Sodio (regulador de la acidez), Dióxido de Silicio (antiaglutinante), Aceite vegetal]. **CONTIENE SOYA, LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS.**



Crema
& Cebolla*



110 g



PEPSICO

PAPAS ONDULADAS

Información Nutricional		
Tamaño de la porción: 1/4 paquete (25 g) Número de porciones por envase: Aprox. 4		
Calorías (kcal)	Por 100 g	Por Porción
	505	126
Grasa total	28 g	7.0 g
Grasa saturada	11 g	2.8 g
Carbohidratos totales	60 g	15 g
Fibra dietaria	5.4 g	1.3 g
Azúcares totales	2.9 g	0.7 g
Azúcares añadidos	2.9 g	0.7 g
Proteína	5.1 g	1.3 g
Sodio	476 mg	119 mg
Hierro	2.0 mg	0.49 mg
Calcio	22 mg	5.5 mg
Zinc	1.1 mg	0.28 mg

No es fuente significativa de Grasa trans, Vitamina A y Vitamina D.

INGREDIENTES: Papa, Aceite vegetal, Sabor artificial a tomate (Azúcar, Saborizantes naturales, Sal, Diacetato de Sodio (regulador de la acidez), Glutamato Monosódico (acentuador del sabor), Dióxido de Silicio (antiaglutinante), Proteína hidrolizada de maíz, Dextrosa, Proteína hidrolizada de soya, Aceite vegetal, Silicato de Calcio (antiaglutinante), Fosfato Tricálcico (estabilizante), acentuadores del sabor (Guanilato Disódico, Inosinato Disódico)). CONTIENE SOYA.



The image shows the front of a red and yellow bag of Margarita Onduladas Tomate potato chips. The bag features the Margarita logo (a yellow circle with a red band) and the text 'onduladas Tomate'. There are two circular icons at the top: 'ALTO EN SAL / SODIO' and 'ALTO EN GRASAS SATURADAS'. At the bottom, there is an image of the wavy potato chips and two tomatoes. The weight '105 g' is printed at the bottom.

105 g



PEPSICO

PAPAS MAYONESA

Información Nutricional		
Tamaño de la porción: 1/4 paquete (25 g) Número de porciones por envase: Aprox. 4		
Calorías (kcal)	Por 100 g	Por Porción
	504	126
Grasa total	28 g	7.0 g
Grasa saturada	13 g	3.2 g
Carbohidratos totales	61 g	15 g
Fibra dietaria	6.4 g	1.6 g
Azúcares totales	2.1 g	0.5 g
Azúcares añadidos	2.1 g	0.5 g
Proteína	5.3 g	1.3 g
Sodio	371 mg	93 mg
Vitamina D	1.6 µg	0.41 µg
Hierro	1.0 mg	0.25 mg
Calcio	20 mg	5.0 mg
Zinc	1.1 mg	0.27 mg

No es fuente significativa de Grasa trans y Vitamina A.

INGREDIENTES: Papa, Aceite vegetal, Saborizante artificial a mayonesa [Maltodextrina de papa y maíz, Sabor artificial a mayonesa, Glutamato Monosódico (acentuador del sabor), Sal, Azúcar, Cloruro de Potasio (acentuador del sabor), Suero de leche en polvo, Leche en polvo, Almidón modificado de maíz, Aceite vegetal, Dióxido de Silicio (antiaglutinante), Silicato de Calcio (antiaglutinante), Fosfato Tricálcico (antiaglutinante)]. -
CONTIENE LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS.



105 g



PEPSICO

PAPAS LIMÓN

Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/4 paquete (25 g)
Número de porciones por envase: Aprox. 4

Calorías (kcal)	Por 100 g	Por porción
	520	130
Grasa total	31 g	7.7 g
Grasa saturada	14 g	3.5 g
Carbohidratos totales	57 g	14 g
Fibra dietaria	5.2 g	1.3 g
Azúcares totales	1.7 g	0.4 g
Azúcares añadidos	1.7 g	0.4 g
Proteína	6.0 g	1.5 g
Sodio	498 mg	125 mg
Hierro	1.4 mg	0.35 mg
Zinc	1.1 mg	0.29 mg

No es fuente significativa de Grasa trans, Vitamina A, Vitamina D y Calcio.

INGREDIENTES: Papa, Aceite vegetal, Sabor limón [Sal, Maltodextrina, Ácido Cítrico (regulador de la acidez), Glutamato Monosódico (acentuador del sabor), Azúcar, Cloruro de potasio (acentuador del sabor), Extracto de levadura, Sabor a limón (saborizante natural)].



Limón

105 g



PEPSICO

PAPAS NATURAL

Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/4 paquete (25 g)
Número de porciones por envase: Aprox. 4

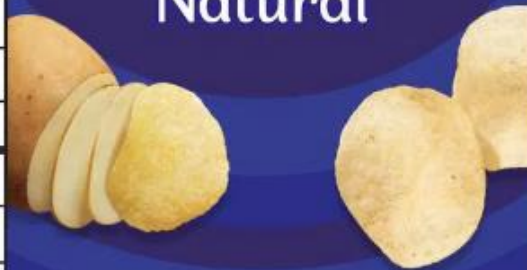
Calorías (kcal)	Por 100 g	Por porción
	533	133
Grasa total	32 g	8.1 g
Grasa saturada	15 g	3.7 g
Carbohidratos totales	56 g	14 g
Fibra dietaria	4.3 g	1.1 g
Azúcares totales	0.1 g	0 g
Azúcares añadidos	0.1 g	0 g
Proteína	6.4 g	1.6 g
Sodio	361 mg	90 mg
Hierro	1.6 mg	0.39 mg
Zinc	1.3 mg	0.32 mg

No es fuente significativa de Grasa trans, Vitamina A,
Vitamina D y Calcio.

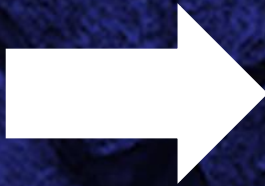
INGREDIENTES: Papa, Aceite vegetal y Sal.



Natural



105g



PEPSICO

PAPAS DE POLLO



Información Nutricional		
Tamaño de la porción: 1 paquete (25 g)		
Número de porciones por envase: 12		
Calorías (kcal)	Por 100 g	Por Porción
	522	131
Grasa total	31 g	7.8 g
Grasa saturada	14 g	3.4 g
Carbohidratos totales	56 g	14 g
Fibra dietaria	4.5 g	1.1 g
Azúcares totales	0.1 g	0 g
Azúcares añadidos	0.1 g	0 g
Proteína	6.3 g	1.6 g
Sodio	426 mg	107 mg
Hierro	1.9 mg	0.47 mg
Zinc	1.3 mg	0.33 mg
No es fuente significativa de Grasa trans, Vitamina A, Vitamina D y Calcio.		

INGREDIENTES: Papa, Aceite Vegetal y Saborizante artificial a Pollo [Sal yodada, Almidón, Glutamato monosódico (acentuador del sabor), Maltodextrina, Especias, Saborizantes Naturales e Idénticos al Natural, Azúcar, Proteína vegetal hidrolizada de soya, Sólidos de leche, Almidón modificado, Dióxido de Silicio (antiaglutinante), Aceite de Soya, Ácido Cítrico (regulador de la acidez), Cúrcuma, Guantamato disódico (acentuador del sabor), Inosinato disódico (acentuador del sabor), Levadura, Extracto natural de especias].
CONTIENE LECHE Y SOYA.



Pollo

300g



PEPSICO

PAPAS BBQ



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/12 paquete (25 g)
Número de porciones por envase: 12

Calorías (kcal)	Por 100 g	Por Porción
	534	133
Grasa total	33 g	8.3 g
Grasa saturada	15 g	3.7 g
Carbohidratos totales	54 g	13 g
Fibra dietaria	4.4 g	1.1 g
Azúcares totales	1.4 g	0.3 g
Azúcares añadidos	1.4 g	0.3 g
Proteína	6.7 g	1.7 g
Sodio	204 mg	51 mg
Hierro	1.5 mg	0.37 mg
Zinc	1.6 mg	0.41 mg

No es fuente significativa de Grasa trans, Vitamina A, Vitamina D y Calcio.

INGREDIENTES: Papa, Aceite Vegetal y Mezcla para saborizar a BBQ [Sal yodada, Almidón de maíz, Especias, Azúcar, Glutamato Monosódico (acentuador del sabor), Aji, Ácido Cítrico (regulador de la acidez), Colorantes artificiales (Amarillo No. 5 o Tartrazina, Amarillo Ocaso FCF y Rojo Cochinilla), Cloruro de Potasio (acentuador del sabor), Dióxido de Silicio (antiaglutinante), Saborizantes naturales e idénticos al natural a humo, Extractos natu-



BBQ



300g



PEPSICO