

# ¿Cómo leemos **las etiquetas?**

INFORMACION NUTRITIVA

Porción: 6 unidades (30g)  
Porciones por envase: 7

	100g	1 porción
Energía (kcal)	398	119
Proteínas (g)	7,0	2,1
Grasa Total (g)	5,9	1,8
Grasa Saturada (g)	2,7	0,8
Grasa Monoinsat. (g)	2,0	0,6
Grasa Poliinsat. (g)	1,2	0,4
Fibra (g)	0,0	0,0

(c) Lic. F. Siufi. - UG. Nutrición - HPMI Salta

# Pasos a seguir:

1. Identificar el tamaño de la porción.
2. Identificar los gramos de hidratos de carbono por porción.
3. En la columna %VDR, observar la cantidad de fibra. Más de 5 es alto en fibras. ¡Cuánto más fibra mejor!
4. Leer los ingredientes (figuran en orden, de mayor a menor cantidad).

**1**

**2**

(c) Lic. F. Siufi. - UG. Nutrición - HPMI Salta

PAN CON SALVADO FORTIFICADO CON VITAMINAS			
INFORMACIÓN NUTRICIONAL			
Porción 50 g (2 rebanadas)			
	cada 100 g	por porción	% VDR (*)
Valor energético	228 Kcal / 958 Kj	114Kcal / 479 Kj	6
Hidratos de Carbono	48.0 g	24.0 g	8
Proteínas	10.0 g	5.0 g	7
Grasas totales	2.8 g	1.4 g	2
Grasas saturadas	0.6 g	0.3 g	1
Grasas trans	0.0 g	0.0 g	
Fibra alimentaria	5.0 g	2.5 g	10
Sodio	440 mg	220 mg	9
Vitamina B1	0.70 mg	0.35 mg	28
Vitamina B2	0.70 mg	0.35 mg	27
Vitamina B6	1.0 mg	0.50 mg	38
Ácido Fólico	114 ug	57 ug	24

**3**

(\*) Valores diarios con base a una dieta de 2000 Kcal u 8400 Kj. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

**4**

## INGREDIENTES

Harina de trigo, agua, salvado de trigo, azúcar, gluten, levadura, sal, oleomargarina, harina de malta, leche en polvo, vitaminas B1, B2, B6 y ácido fólico, emulsionantes, conservantes, mejoradores de harina.

# Ingredientes engañosos

Estos ingredientes **aumentan rápidamente** el azúcar en la sangre

- Sirope de arroz
- Sirope de maíz
- Dextrina
- Maltodextrina
- Dextrosa
- Sacarosa o azúcar
- Glucosa
- Melaza
- Azúcar moreno o mascabo
- Miel
- Jugo de fruta concentrado
- Jarabe
- Jarabe de malta
- Jarabe de glucosa
- Jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF)
- Almidón modificado
- Harina de trigo
- Harina de arroz
- Harina de maíz
- Fécula de papa
- Fécula de mandioca



(c) Lic. F. Stufi. - UG. Nutrición - HPMI Salta