

LOS 8 PEORES INGREDIENTES

Glutamato Monosódico

Jarabe de Maíz Alta Fructuosa

Néctar de Agave

Colorantes artificiales

Nitritos y Nitratos de sodio

BHT-BHA-TBHQ

Aceites vegetales refinados y Grasas Trans

Acesulfame K y Edulcorante Artificiales

6

PASOS PARA LEER ETIQUETAS NUTRICIONALES



Información Nutricional

Cantidad por porción (228 g)

Porciones por envase 2

Cantidad por ración

Calorías 250 Calorías de grasa 110

Porcentaje (%) del valor diario*

Grasa total 12 g	18%
Grasa saturada 3g	15%
Grasas trans 3g	
Colesterol 30 mg	10%
Sodio 470 mg	20%
Carbohidratos totales 31 g	10%
Fibra dietética 0g	0%
Azúcares 5g	
Proteínas 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina c	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

Ingredientes: Harina de trigo, aceite vegetal, sal, vegetales deshidratados (4% zanahoria, maíz, chicharos, ajo, cebolla, tallo de apio), maltodextrina, glutamato monosódico (un tipo de sal), proteína de soya hidrilizados.

Cantidad de nutrimentos por porción. No es el envase completo

Se estima como si el 100% fuera una dieta de 2000 kcal. No todos requerimos lo mismo

Si el porcentaje de algún nutrimento es menor a 5% el contenido es bajo

Vitaminas y minerales

Tamaño de porción

Cantidad de porciones por envase

Un alimento bajo en energía tiene menos de 40 kcal por porción.

Unidad de medida del nutrimento (g, kcal, mg)

Si el porcentaje de algún nutrimento es mayor a 20% el contenido es alto.

Si la lista es larga y se compone de cosas que no reconoces, busca algo menos procesado.