

Pasos para leer la Información Nutricional

Versión Chilena

1

Revisa cual es el tamaño de la porción en medidas caseras y en g/ml

La columna por 100 g nos permite comparar productos sin depender del tamaño de porción, la cual puede ser muy variable.

3

Revisa el contenido de nutrientes que promueven tu salud y están acordes a tu plan de alimentación. proteínas, grasas saludables y fibra dietética.
*no siempre se informa el contenido de fibra

5

Revisa el listado de ingredientes, este listado se encuentra descrito de mayor a menor cantidad. Te ayudará a saber cual es el mayor componente de tu alimento!

7

Información Nutricional

Porción	1 un (38 gr)	
Porciones por envase	8	
Detalle	100gr	1 porción
Energía (kcal)	271,0	103,0
Proteínas (g)	11,7	4,4
Grasa Total (g)	20,9	7,9
Grasa saturada (g)	10,0	3,8
Grasa monoinsaturada (g)	3,1	1,2
Grasa polinsaturada (g)	7,8	3,0
Grasa Trans (g)	0,0	0,0
Colesterol (mg)	0,0	0,0
Hidratos de Carbono disp.(g)	7,9	3,0
Azúcares Totales (g)	1,7	0,6
Lactosa (g)	0,0	0,0
Fibra Dietética total (g)	14,2	5,4
Fibra D. soluble (g)	12,3	4,7
Fibra D. insoluble (g)	1,8	0,7
Sodio (mg)	380,0	144,4

2

Revisa cuantas porciones por envase trae el producto

Esta columna nos indica el aporte nutricional por cada porción del producto

4

Revisa y compara el aporte de nutrientes críticos, es decir aquellos relacionados al desarrollo de enfermedades

6

Ingredientes: Harina de trigo, Agua, Manteca de palma fraccionada, Fibra de trigo, Sal, Gluten de trigo, Goma guar, Propionato de calcio, Monoglicéridos de ácidos grasos, ácido sórbico, ácido fumárico, Goma xantán, Bicarbonato de sodio, Sulfato de sodio aluminio, Fosfato monocalcico, Almidón de maíz, Dióxido de silicio amorfo, Preparaciones enzimáticas, Gluten

ÚNETE A MI COMUNIDAD



@SIMPLY.NUTRI