

# Etiquetas Nutrimientales

## Información Nutricional

Tamaño por Porción: 1 barra (23 g)  
Porciones por Envase: 6

Cantidad por Porción

Energía (Calorías) 293.3 kJ (70 kcal)

Energía de grasa (Cal. Grasa) 62.85 kJ (15 kcal)

% Valor Diario\*

Grasa Total 2 g 3%

Grasa Saturada 1.5 g 8%

Grasa Poliinsaturada 0 g

Grasa Monoinsaturada 0 g

Grasa Trans 0 g

Colesterol 0 mg 0%

Sodio 70 mg 3%

Carbohidratos Totales 16 g 5%

Fibra Dietética 4 g 16%

Fibra Soluble 4 g

Fibra Insoluble 0 g

Azúcares (Lactosa) 2 g

Proteína 1 g

Vitamina A 4%

Vitamina C 8%

Calcio 2%

Hierro 15%

Ingredientes: Harina de trigo, relleno de fresa [el cual está compuesto de jarabe de maíz de alta fructosa, azúcar, puré de fresa (1.2%), puré de piña, puré de membrillo, glicerina, almidón de maíz,

**OJO:** Checar cuántas porciones tiene todo el envase. Ejemplo: Si tiene 3 raciones, todos los datos los multiplicas por 3 (10 gr de carbohidratos x 3 = 30 gras carbohidratos)

Cuidado con los productos Fat Free/ Sugar Free

Por porción menos de 3 - 5 grs

Saturada y Transfat = MALAS

Poliinsaturadas (Omega 6) y

Monoinsaturadas (Omega 3) = BUENAS

Menos de 300 mg/día

1500 mg por día (El abuso retiene líquidos y puede causar hinchazón)

**Fórmula:**

**Carbohidratos Totales – Fibra Dietética = Carbohidratos NETOS (Los que se metabolizan y se convierten en glucosa)**

- Cada 15 grs de Carbohidratos equivalen a 1 rebanada de pan o 1 tortilla de maíz.

Ejemplo: Carbohidratos netos por porción (45 grs entre 15 = 3 tortillas de maíz)

**5 grs por porción o más es una buena fuente de fibra**

**5 grs = 1 cucharadita de azúcar**

**7 grs por porción o más es una buena fuente de proteína**

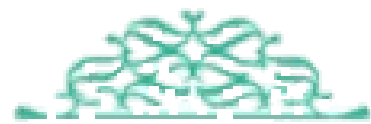


Aparecen en orden descendiente:

El primer ingrediente es lo que más contiene el producto

Poner atención por Colorantes,

Conservadores y Aditivos perjudiciales



**LIZETH LIZCANO**

NUTRICION DEPORTIVA

