

Etiqueta de un pan industrial



Es importante leer las etiquetas de los productos que consumes y no solo el contenido o valor nutricional, en los ingredientes es donde verdaderamente se encuentra lo más importante a saber: **¿qué aditivos químicos contiene?** Ya que son sustancias dañinas para el cuerpo y se debe evitar consumirlas.

Los nombres de estas sustancias no son comunes, así que lo mejor es investigar un poco para estar informados y saber qué es lo que realmente estamos consumiendo.

LOS SIGUIENTES EJEMPLOS SON DE PANES DE CAJA COMUNES EN EL MERCADO:

Pan de caja integral

Pan de caja blanco

DECLARACIÓN NUTRIMENTAL

Contenido energético por envase: 1 693 kcal (7 181 kJ)	Hidratos de carbono disponibles: 44,1 g	26,1 g
Tamaño de Porción: 100 g	Azúcares: 6,5 g	3,8 g
Porciones por envase: 6,8	Azúcares Añadidos: 6,2 g	3,7 g
Cantidad por Porción	Fibra Dietética: 6,7 g	4 g
Contenido energético: 249 kcal (1 056 kJ)	Proteínas: 10,6 g	6,3 g

Grasas Totales (Lípidos): 3,4 g 2 g

Grasa Saturada: 1,1 g 0,6 g

Grasa Trans: 11 mg 7 mg

Grasa Monoinsaturada: 1 g 0,6 g

Grasa Poliinsaturada: 1,3 g 0,8 g

Colesterol: 0 mg 0 mg

Sodio: 346 mg 205 mg

%VNR

Vitamina B1: 22% **Ácido Fólico:** 14%

Yodo: 21% **Vitamina B6:** 13%

Fósforo: 16% **Vitamina B2:** 12%

Niacina: 15% **Hierro:** 11%

Magnesio: 15% **Calcio:** 9%

Zinc: 15%

Porcentajes de Valores Nutrimientales de Referencia (%VNR) de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

INGREDIENTES: HARINA DE TRIGO INTEGRAL (GLUTEN), AZÚCARES AÑADIDOS (AZÚCAR), LEVADURA, GLUTEN DE TRIGO, INULINA, ACEITE VEGETAL, SAL YODADA, LECITINA DE SOYA, PROPIONATO DE CALCIO, MONO Y DIGLICÉRIDOS, DATUM, ÁCIDO LÁCTICO, ENZIMAS. **CONTIENE: GLUTEN Y SOYA. PUEDE CONTENER: LECHE, NUEZ, HUEVO Y AJONJOLÍ.**

ELABORADO POR: BIMBO, S.A. DE C.V., MIMOSAS No. 117, COL. SANTA MARÍA INSURGENTES, CUAUHTÉMOC, CIUDAD DE MÉXICO, C.P. 06430, @ MARCAS REGISTRADAS, D.R. © 2020, UTILIZADOS BAJO LICENCIA DE GRUPO BIMBO S.A.B. DE C.V. PROLONGACIÓN PASEO DE LA REFORMA No. 1000 COLONIA PEÑA BLANCA SANTA FE, CIUDAD DE MÉXICO, C.P. 01210. **HECHO EN MÉXICO. CONSERVESE EN UN LUGAR SECO Y FRESCO.** A Pr008 Gr680 (032) R05

Declaración Nutricional

Contenido energético por envase: 1 486 kcal (6 294 kJ)

Tamaño de Porción: 100 g 47,3 g (2 rebanadas)

Porciones por envase: Aprox. 3,7 12

Cantidad por Porción	262 kcal (1 110 kJ)	124 kcal (525 kJ)
Contenido Energético		
Grasas Totales (Lípidos):	3,5 g	1,7 g
Grasa Saturada	1 g	0,5 g
Grasa Trans	12 mg	6 mg
Grasa Monoinsaturada	1,4 g	0,7 g
Grasa Poliinsaturada	1,1 g	0,5 g
Colesterol:	0 mg	0 mg
Sodio:	345 mg	163 mg
Hidratos de carbono disponibles:	48,9 g	23,1 g
Azúcares:	4,5 g	2,1 g
Azúcares Añadidos:	4,4 g	2,1 g
Fibra dietética:	1,7 g	0,8 g
Proteínas:	8,8 g	4,1 g

% VNR

Vitamina B1: 20% **Vitamina B2:** 9%

Yodo: 19% **Hierro:** 8%

Ácido Fólico: 13% **Calcio:** 7%

Zinc: 12% **Fósforo:** 6%

Niacina: 11% **Vitamina B6:** 5%

Porcentajes de Valores Nutrimientales de Referencia (%VNR) de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

INGREDIENTES: HARINA DE TRIGO (GLUTEN), LEVADURA, AZÚCARES AÑADIDOS (AZÚCAR), GLUTEN DE TRIGO, ACEITE VEGETAL (SOYA), SAL YODADA, PROPIONATO DE CALCIO, MONO Y DIGLICÉRIDOS, CLORURO DE POTASIO, DATUM, ENZIMAS, ÁCIDO LÁCTICO. **CONTIENE: GLUTEN, SOYA. PUEDE CONTENER: LECHE, NUEZ, HUEVO Y AJONJOLÍ.**

ELABORADO POR: BIMBO, S.A. DE C.V., MIMOSAS NO. 117, COL. SANTA MARÍA INSURGENTES, ALCALDÍA CUAUHTÉMOC, CIUDAD DE MÉXICO, C.P. 06430, D.R. © 2020, UTILIZADOS BAJO LICENCIA DE GRUPO BIMBO S.A.B. DE C.V. PROLONGACIÓN PASEO DE LA REFORMA NO.1000 COLONIA PEÑA BLANCA SANTA FE, CIUDAD DE MÉXICO, C.P. 01210. **HECHO EN MÉXICO. CONSERVESE EN UN LUGAR SECO Y FRESCO.** A Pr076 Gr567 (002) R08

DECLARACIÓN NUTRIMENTAL

Contenido energético por envase: 1 693 kcal (7 181 kJ)	Hidratos de carbono disponibles: 44,1 g	26,1 g
Tamaño de Porción: 100 g	Azúcares: 6,5 g	3,8 g
Porciones por envase: 6,8	Azúcares Añadidos: 6,2 g	3,7 g
Cantidad por Porción	Fibra Dietética: 6,7 g	4 g
Contenido energético: 249 kcal (1 056 kJ)	Proteínas: 10,6 g	6,3 g

Grasas Totales (Lípidos): 3,4 g 2 g

Grasa Saturada: 1,1 g 0,6 g

Grasa Trans: 11 mg 7 mg

Grasa Monoinsaturada: 1 g 0,6 g

Grasa Poliinsaturada: 1,3 g 0,8 g

Colesterol: 0 mg 0 mg

Sodio: 346 mg 205 mg

%VNR

Vitamina B1: 22% **Ácido Fólico:** 14%

Yodo: 21% **Vitamina B6:** 13%

Fósforo: 16% **Vitamina B2:** 12%

Niacina: 15% **Hierro:** 11%

Magnesio: 15% **Calcio:** 9%

Zinc: 15%

Porcentajes de Valores Nutrimientales de Referencia (%VNR) de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

INGREDIENTES: HARINA DE TRIGO INTEGRAL (GLUTEN), AZÚCARES AÑADIDOS (AZÚCAR), LEVADURA, GLUTEN DE TRIGO, INULINA, ACEITE VEGETAL, SAL YODADA, LECITINA DE SOYA, PROPIONATO DE CALCIO, MONO Y DIGLICÉRIDOS, DATUM, ÁCIDO LÁCTICO, ENZIMAS. **CONTIENE: GLUTEN Y SOYA. PUEDE CONTENER: LECHE, NUEZ, HUEVO Y AJONJOLÍ.**

ELABORADO POR: BIMBO, S.A. DE C.V., MIMOSAS No. 117, COL. SANTA MARÍA INSURGENTES, CUAUHTÉMOC, CIUDAD DE MÉXICO, C.P. 06430, @ MARCAS REGISTRADAS, D.R. © 2020, UTILIZADOS BAJO LICENCIA DE GRUPO BIMBO S.A.B. DE C.V. PROLONGACIÓN PASEO DE LA REFORMA No. 1000 COLONIA PEÑA BLANCA SANTA FE, CIUDAD DE MÉXICO, C.P. 01210. **HECHO EN MÉXICO. CONSERVESE EN UN LUGAR SECO Y FRESCO.** A Pr008 Gr680 (032) R05