

Etiqueta de un pan industrial



Es importante leer las etiquetas de los productos que consumes y no solo el contenido o valor nutrimental, 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 59,1 g (2 rebanadas)		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		%VNR 59,1 g 59,1 g	
Grasa Saturada 1,1 g 0,6 g		Vitamina B1 22% Ácido Fólico 14%	
Grasa Trans 11 mg 7 mg		Yodo 21% Vitamina B6 13%	
Grasa Monoinsaturada 1 g 0,6 g		Fósforo 16% Vitamina B2 12%	
Grasa Poliinsaturada 1,3 g 0,8 g		Niacina 15% Hierro 11%	
Colesterol: 0 mg 0 mg		Magnesio 15% Calcio 9%	
Sodio: 346 mg 205 mg		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 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 59,1 g (2 rebanadas)		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		%VNR 59,1 g 59,1 g	
Grasa Saturada 1,1 g 0,6 g		Vitamina B1 22% Ácido Fólico 14%	
Grasa Trans 11 mg 7 mg		Yodo 21% Vitamina B6 13%	
Grasa Monoinsaturada 1 g 0,6 g		Fósforo 16% Vitamina B2 12%	
Grasa Poliinsaturada 1,3 g 0,8 g		Niacina 15% Hierro 11%	
Colesterol: 0 mg 0 mg		Magnesio 15% Calcio 9%	
Sodio: 346 mg 205 mg		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

Resuelve con Resuelve

Un Camino Sustentable

CONTACTANOS

55 3808-1690

55 4746-9720

bimbo.com.mx

7 501000 111459



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)
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	% VNR	
Hidratos de carbono disponibles:	47,3 g	47,3 g	
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: 1 486 kcal (6 294 kJ)		Hidratos de carbono disponibles: 48,9 g 23,1 g	
Tamaño de Porción: 100 g 47,3 g (2 rebanadas)		Azúcares: 4,5 g 2,1 g	
Porciones por envase: Aprox. 3,7		Azúcares Añadidos: 4,4 g 2,1 g	
Cantidad por Porción		Fibra Dietética: 1,7 g 0,8 g	
Contenido energético: 262 kcal (1 110 kJ)		Proteínas: 8,8 g 4,1 g	
Grasas Totales (Lípidos): 3,5 g 1,7 g		%VNR 47,3 g 47,3 g	
Grasa Saturada 1 g 0,5 g		Vitamina B1 20%	
Grasa Trans 12 mg 6 mg		Vitamina B2 9%	
Grasa Monoinsaturada 1,4 g 0,7 g		Yodo 19%	
Grasa Poliinsaturada 1,1 g 0,5 g		Ácido Fólico 13%	
Colesterol: 0 mg 0 mg		Hierro 8%	
Sodio: 345 mg 163 mg		Calcio 7%	
Hidratos de carbono disponibles: 48,9 g 23,1 g		Fósforo 6%	
Azúcares: 4,5 g 2,1 g		Zinc 12%	
Azúcares Añadidos: 4,4 g 2,1 g		Niacina 11%	
Fibra dietética: 1,7 g 0,8 g		Vitamina B6 5%	
Proteínas: 8,8 g 4,1 g			

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 Y 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

Resuelve con Resuelve

Un Camino Sustentable

CONTACTANOS

55 3808-1690

55 4746-9720

bimbo.com.mx

7 501000 111206