



CALORÍAS	Calcular el aporte energético prestando atención a las calorías aportadas	Por cada 100 Gramos
-----------------	---	----------------------------

BAJO EN CALORÍAS	ALTO EN CALORÍAS
Hasta 100 Kcal por cada 100 gramos.	Más de 200 Kcal por cada 100 gramos.

GRASA	El contenido de grasa de un alimento debe ser entre moderado y bajo. Evitando por completo las grasas trans o hidrogenadas y limitando las grasas saturadas.	Por cada 100 Gramos
--------------	--	----------------------------

BAJO EN GRASA	MODERADO EN GRASA	ALTO EN GRASA
Menos de 5 gramos	Entre 5 y 20 gramos	20 gramos o más

HIDRATOS DE CARBONO Y AZÚCAR	El contenido de hidratos de carbono y de azúcares es distinto. El azúcar es el que debemos de controlar y vigilar. Además lo podemos encontrar con otros nombres como por ejemplo: los terminados en "osa" como glucosa, sacarosa, fructosa, dextrosa, maltosa u otros como el jarabe de maíz, miel de caña, jugo de maíz, siropes...	Por cada 100 Gramos
-------------------------------------	---	----------------------------

BAJO EN AZÚCAR	MODERADO EN AZÚCAR	ALTO EN ZÚCAR
Menos de 2 gramos	Entre 2 y 10 gramos	10 gramos o más

SAL	Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la ingesta máxima diaria debe ser de: 5 gramos de sal	Por cada 100 Gramos
------------	---	----------------------------

BAJO EN SAL	ALTO EN SAL
0,25 gramos o menos	1 gramo o más

Información Nutricional

Porción: 2 cucharadas medidoras (26 g) con 240 ml de agua
Porciones por envase: 22

	100 g
Energía* (kcal)	435
Proteínas (g)	35
Grasa Total (g)	5,4
Grasa Saturada (g)	1,9
Grasa Monoinsaturada (g)	1,2
Grasa Poliinsaturada (g)	1,1
Grasa Trans (g)	0,8
Colesterol (mg)	8,0
Carbohidratos Disponibles (g)	39
Azúcares Totales (g)	37
Fibra Dietética (g)	16
Fibra Soluble (g)	3,1
Fibra Insoluble (g)	13
Sodio (mg)	500
Potasio (mg)	1346