RECOMENDACIONES

2021

Pan de caja

El pan es una fuente de hidratos de carbono, los cuales proporcionan energía al organismo y, según el cereal con el que se elaboren, pueden aportar fibra, sin olvidar que en su consumo también se ingiere sal u otros nutrientes que pueden ser adicionados para enriquecer el producto.

REVISTA DEL CONSUMIDOR FEBRERO 2013
Revisa las etiquetas

• Siempre revisa la lista de ingredientes en la etiqueta.

• Evita aquellos que contengan JMAF (Jarabe Modificado de Alta Fructosa), azúcares como glucosa o fructosa, así como colorantes o algún tipo de aditivo.

El consumo excesivo del JMAF fomenta la producción de la hormona ghrelina que regula el apetito y su sobreproducción retarda la sensación de saciedad e induce el hambre.

Las calorías en los alimentos que contienen JMAF no aportan nutrientes por ello se les conoce como "calorías vacías" que con el tiempo se acumulan en el cuerpo provocando ganancia de peso.

Blog Procuraduría Federal del Consumidor 16 de junio de 2020

		Tabla nutrimental	A considerar
	Pan Integral Ezequiel En 2 reb. aporta 160Kcal	1g Grasa Total 0g Grasa Saturada 0mg Grasa Trans 10g Azucares Totales 0g Azucares Añadidos 4g Fibra Dietetica 6g Proteinas 130mg Sodio	Sin azucares añadidos Sin grasas trans Hecho a partir de germinados
	Nature´s Own Pan Integral sin azúcar En 2 reb. aporta 100Kcal	2g Grasa Total 0g Grasa Saturada 0mg Grasa Trans 0g Azucares Totales 0g Azucares Añadidos 2g Fibra Dietetica 1g Maltitol 8g Proteinas 250mg Sodio	Sin azúcar Sin azucares añadidos Con Maltitol
	Bimbo Cero Cero En 2 reb. aporta 129Kcal	0.9g Grasa Total 0.2g Grasa Saturada 0mg Grasa Trans 0.2g Grasa Monoinsaturadas 0.5g Grasa Polinsaturadas 0.1g Azucares Totales 0g Azucares Añadidos 3.2g Fibra Dietetica 5.6g Proteinas 191mg Sodio	Con grasas monoinsaturadas Con grasas poliinsaturadas
	Bimbo Doble Fibra En 2 reb. aporta Kcal	2.1g Grasa Total 0.5g Grasa Saturada 8mg Grasa Trans 0.7g Grasa Monoinsaturadas 0.9g Grasa Polinsaturadas 4g Azucares Totales 3.7g Azucares Añadidos 9.2g Fibra Dietetica 6.8g Proteinas 207mg Sodio	Con grasas monoinsaturadas Con grasas poliinsaturadas Con grasas trans Con grasas trans Sin azucares añadidas
	Pan integral Wonder con ajonjoli En 2 reb aporta 144Kcal	2.3g Grasa Total 0.7g Grasa Saturada 6mg Grasa Trans 0.7g Grasa Monoinsaturadas 0.9g Grasa Polinsaturadas 3.6g Azucares Totales 3.5g Azucares Añadidos 4.3g Fibra Dietetica 5.4g Proteinas 197mg Sodio	Con grasas monoinsaturadas Con grasas poliinsaturadas Con azucares añadidas Con grasas trans

www.shizenmbf.com 55-3128-1279 55-6364-6442