Barritas de Cereal

Las barras de cereal pueden contribuir al consumo de nutrientes pero es importante precisar que no son alimentos que deban sustituir una comida o productos básicos de una dieta saludable ya que hay algunas que contienen una cantidad considerable de azúcares y/o grasas, nutrientes de los que la Organización Mundial de Salud (OMS) ha recomendado disminuir su consumo

ALERTA ADICIONAL: Varios de los ingredientes pueden ser alérgenos, revisa antes de consumir.

JULIO 2019 Revista del CONSUMIDOR

		Tabla nutrimental	A considerar
	Eat Natural Lima Limón Barras de Amaranto En 30g aporta 103.9Kcal	2g Proteínas 1g Grasas Totales 0g Grasas Saturadas 13.2g Azucares totales 3g Fibra Dietetica 0mg Sodio	Sin azucares añadidas Contiene Agave
	NutriWell Bites Camu Camu Cacao Ginko En 15g aporta 34.89Kcal	0.82g Proteínas 0.51g Grasas Totales 0.22g Grasas Saturadas 5.07g Azucares totales 4.9g Azucares Añadidas 4.2g Alulosa 1.39g Fibra Dietetica 33.5mg Sodio	Contiene azucares añadidas Contiene Bacillus coagulans Contiene Alulosa Contiene Grasas Saturadas
	Barri Nolas Barra con Manzana En 35g aporta 155Kcal	1.7g Proteínas 3.8g Grasas Totales 0.7g Grasas Saturadas 25.3mg Grasas Trans 6g Azucares totales 5.9g Azucares Añadidos 1.3g Fibra Dietetica 66.4mg Sodio	Contiene Azucares Añadidas Contiene Grasas Saturadas Contiene Grasas Trans
	Okko Super Foods Barritas Mango y Almendra En 40g aporta 163.4Kcal	4.6g Proteínas 6.6g Grasas Totales 0.5g Grasas Saturadas 10.8g Azucares totales 3.5g Azucares Añadidos 3.5g Fibra Dietetica 5mg Sodio	Contiene Azucares Añadidas Contiene Grasas Saturadas Contiene Alergénicos
	Allbran Chocolate Barritas Salvado En 40g aporta Kcal	3g Proteínas 7g Grasas Totales 4g Grasas Saturadas 56mg Grasas Trans 12g Azucares totales 10g Azucares Añadidos 7g Fibra Dietetica 104mg Sodio	Contiene Azucares Añadidas Contiene Grasas Saturadas Contiene Grasas Trans