

RADIOGRAFÍA

PÚRE DE TOMATE DEL FUERTE

PUNTOS NEGATIVOS

*Tiene 962 miligramos de sodio por envase, que es el 48.1% del total recomendado para un adulto (2000miligramos).

*Tiene glutamato monosódico, aditivo que provoca mayor consumo de alimentos y a su vez aumento de peso.

*La información nutrimental se presenta por porción (60 gramos.) y no por envase (210 gramos).



INGREDIENTES

Jitomate, sal yodada, almidón de maíz, glutamato de sodio, condimentos (0.1%) y ácido cítrico.

VALORACIÓN

No se recomienda para consumo de niños, por las altas cantidades de azúcar, la presencia de colorantes que provocan cambios en la conducta y por la presencia de sucralosa (endulzante artificial).

PROPUESTA PARA REMPLAZAR

Utilizar puré de jitomate hecho en casa . Combinar los jitomates con hierbas de olor, sal (en pequeñas cantidades) y pimienta.

Moler bastante jitomate en una licuadora con hierbas de olor, sal y pimienta, y congelar en porciones , descongelar conforme lo vaya necesitando.

RADIOGRAFÍA KNORR SUIZA

PUNTOS NEGATIVOS

*Tiene 1,282 miligramos de sodio por porción en una cucharadita.

*Contiene solamente 0.024 gramos de pollo.

*Tiene 18 ingredientes en total, entre ellos: azúcares y glutamato monosódico (aditivo que provoca mayor consumo de alimentos y a su vez aumento de peso).

*Contiene colorantes artificiales asociados a una enfermedad conocida como Déficit de Atención e hiperactividad en niños.

*Una tercera parte de la grasa total del producto es grasa saturada. La grasa saturada es aquella que es más difícil de digerir y se ha visto una asociación con padecimientos como arterioesclerosis o endurecimiento de arterias y enfermedades del corazón.

*Contiene colorante artificial amarillo 5 y 6 los cuales es tan prohibidos por sus reacciones alérgicas y posibles agentes cancerígenos.



INGREDIENTES

Sal yodada, azúcar, fécula de maíz, glutamato monosódico, proteína vegetal hidrolizada, grasa de res, carne y grasa de pollo (4%), cebolla, extracto de levadura, dióxido de silicio, ajo, agua, perejil, ácido cítrico, inosinatodisódico, pimienta, colorante natural (achiote) y colorantes artificiales amarillo 5 (tartrazina) y amarillo 6 (amarillo ocaso).

VALORACIÓN

No apto para consumo, por sus altos contenidos de sodio y glutamato monosódico. No recomendado para el consumo de niños, ya que contiene colorantes que pueden impactar negativamente su conducta. Mucho menos recomendado por que puede provocar trastorno de hiperactividad, alergias y déficit de atención.

PROPUESTA PARA REMPLAZAR

Hacer caldo de pollo natural y utilizar hierbas de olor, como: romero, orégano, albahaca, laurel, tomillo y menta. Todas ellas contienen propiedades nutricionales importantes. También se puede complementar con sal (en pequeñas cantidades) y pimienta.

RADIOGRAFÍA GANSITO MARINELA

PUNTOS NEGATIVOS

*Tiene 56 diferentes ingredientes. Contiene 4 cucharadas cafeteras de azúcar por gansito. 6 diferentes tipos de endulzantes, entre ellos, jarabe de maíz de alta fructosa (se menciona dos veces) y azúcar (tres veces). El 72.7% de las grasas es saturada la cual provoca problema en las arterias.

*Gansito cubre del 89 al 94% de la cantidad de azúcar máxima tolerada para todo el día. Alguien que consume diario o frecuentemente este tipo de productos tiene mucho mayor riesgo de Obesidad, Hipertensión y Diabetes.



INGREDIENTES

Cobertura sabor chocolate (azúcar, grasa vegetal, cocoa, lecitina de soya, canela y propionato de sodio), leche reconstituida 20.5%, relleno de fresa (azúcar, puré de fresa 5.6%, jarabe de maíz de alta fructosa, almidón de maíz, ácido cítrico, benzoato de sodio, grasa vegetal, saborizante natural, color rojo carmín, goma algarrobo, goma xantana), harina de trigo (gluten), azúcar, granillo sabor chocolate (azúcar invertido, goma arábica, grasa vegetal, goma laca, canela, lecitina de soya, propionato de sodio), huevo, dextrosa, glicerina, almidón modificado de maíz, glucosa, mono y diglicéridos de ácidos grasos, ésteres de poliglicerol de ácidos grasos, fibra de avena, maltodextrina, sal yodada, bicarbonato de sodio, sulfato y fosfato de aluminio y sodio, goma, sulfato de calcio, propionato de sodio, ácido ascórbico, goma xantana, monoestearato de sorbitán, polisorbato 60, vitaminas y minerales (vitaminas C, vitamina E, hierro, vitamina A, vitamina B3, zinc, yodo, vitamina B6, vitamina B2, B1, vitamina B12, ácido fólico), saborizante artificial y natural, goma guar y carragenina. Puede contener amarillo 5.

VALORACIÓN

No recomendado para consumo, por la cantidad tan elevada de ingredientes como azúcar, grasa, colorantes y saborizantes.

PROPUESTA PARA REMPLAZAR

Pastel casero de chocolate echo con cacao y harina integral.

RADIOGRAFÍA

RUFFLES DE QUESO

PUNTOS NEGATIVOS

- *Contiene mucha sal ,480 miligramos de sodio por bolsita.
- *El 43.7% de la grasa total del producto es grasa saturada (3 cucharadas cafeteras).
- *Hay 20 diferentes ingredientes en el condimento: 2 de ellos son azúcares, glutamato monosódico (aditivo que provoca mayor consumo de alimentos y a su vez aumento de peso) y dos diferentes tipo de sal, y el resto son harinas, almidón, colorantes y saborizantes.
- *Sus colorantes (derivados del petróleo) impactan en la conducta de niños y niñas provocando hiperactividad y déficit de atención, así como alergias.



INGREDIENTES

Papa natural, aceite vegetal, condimento [sal yodada, maltodextrina, sólidos de leche, almidón, ácido cítrico, chile, queso (0.17%, equivalente a menos de un gramo, es decir, 0.85 gramos), saborizantes, harina de maíz, harina de soya, glutamato monosódico, proteína de soya, amarillo ocazo FCF (amarillo 6), glucosa, tartrazina(amarillo 5) , achiote, inosinato de sodio, guanilato de sodio, extracto de levadura, rojo allura AC, especias].

VALORACIÓN

Evitar por completo el consumo en niños sobre todo con Trastorno de Hiperactividad y Déficit de Atención o sensibles al colorante 5 (tartrazina).-Un adulto puede consumirlo de vez en cuando como botana. No apto para consumo habitual por sus altos contenidos de sodio, grasa y glutamato monosódico.

PROPUESTA PARA REMPLAZAR

Papas caseras en rodajas, guisadas (con poco aceite), una pizca de sal y mucho cilantro; se puede espolvorear algo de queso.

RADIOGRAFÍA YAKULT

LACTOBACILLUSCASEISHIROTA

Es una bacteria a la que se le han considerado beneficios, como inhibir algunos microorganismos patógenos (Salmonella, Shigella y Helicobacter). Así como reducir la intolerancia a la lactosa y aumentar la respuesta inmunológica, además de prevenir malestares intestinales y mantener el balance de la microflora intestinal.

PUNTOS NEGATIVOS

- *Contiene 2½ cucharadas cafeteras de azúcar en un botecito.
- *Su publicidad se basa en los beneficios de los lactobacilos, sin indicar la alta cantidad de azúcar.
- *Beber un Yakult es como beber de un jalón un vaso tequilero lleno de azúcar, ya que contiene sacarosa (azúcar de caña) y glucosa.
- *La cantidad de leche en polvo que contiene es tan sólo 2.88 gramos, es decir, 4 veces más azúcar que leche.



INGREDIENTES

Agua, azúcar, 3.6% de leche descremada en polvo, glucosa, saborizante artificial, LactobacilloscaseiShirota 108 UFC/ml (significa que el producto contiene 100 millones de bacterias).

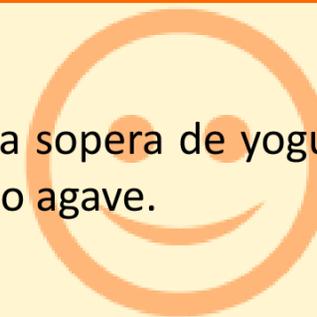
VALORACIÓN

No recomendado para consumirlo diariamente.



PROPUESTA PARA REMPLAZAR

Una cucharada sopera de yogurt natural con miel de abeja o agave.



RADIOGRAFÍA

AGÜITAS AZUCARADAS PARA NIÑOS Y NIÑAS

PUNTOS NEGATIVOS

- *Contienen en promedio 3 cucharadas cafeteras de azúcar y endulzantes no recomendados para el consumo en niños.
- *Su contenido en azúcar abarca del 75 al 100% de lo que un niño requiere consumir en todo un día.
- *Contiene colorantes que provocan cambios en la conducta e hiperactividad en niños, y con posible problemas de cáncer.
- *Contiene 70 miligramos de sodio. En bebidas azucaradas y refrescos se emplea el sodio para diluir su sabor intensamente dulce, de lo contrario el cuerpo difícilmente podría aceptar beber el líquido sin sentir náuseas o sensación de rechazo.
- *Contiene endulzantes que los niños no deben consumir.

VALORACIÓN

No se recomienda para consumo de niños, por las altas cantidades de azúcar y endulzante artificial, así como por la presencia de colorantes que provocan cambios en la conducta.



INGREDIENTES

Azúcar, Sodio, sucralosa, o también conocida como splenda, acesulfame K y o stevia, los cuales son edulcorantes no calóricos.

PROPUESTA PARA REMPLAZAR

Agua de frutas naturales o sólo usar agua sin sabor. Es importante acostumbrar a los niños a que tomen agua sin sabor. Es la mejor forma de hidratar el cuerpo humano, siendo la opción y más saludable.

RADIOGRAFÍA COCA-COLA

PUNTOS NEGATIVOS

- *Contiene **12½** cucharadas cafeteras de **azúcar**, lo que duplica la cantidad que un adulto debe de consumir en un día, de acuerdo con la Asociación Americana del Corazón.
- *Si un niño consume una botella de 600 mililitros de Coca-Cola esta cuadruplicando la cantidad de azúcar que debería consumir en un día. Las grandes cantidades de azúcar causan inflamación de vías respiratorias, siendo una característica principal del asma.
- *Contiene Caramelo IV, colorante asociado al riesgo de padecer cáncer, experimento hecho en ratas.
- *Contiene 119 miligramos de sodio podría aumentar el riesgo de Hipertensión Arterial.
- *La combinación de azúcar, sal y/o grasa produce una sensación tan placentera que a largo plazo genera adicción

VALORACIÓN

No recomendado para consumirlo todos los días en adultos y mucho menos de niños.

La cantidad de azúcar que contiene es muy alta, lo cual puede provocar un gran riesgo de padecer Diabetes Mellitus a mediano plazo.



INGREDIENTES

Agua carbonatada, “azúcares” y “concentrados Coca-Cola”. Ácido fosfórico (no deja que se fije el calcio en los huesos y a la vez lo extrae de los mismos).

PROPUESTA PARA REMPLAZAR

Para los adultos tomar café frío sin azúcar. De preferencia utilizar café de grano y si es posible orgánico. Tomar agua de frutas naturales con poca azúcar o agua sin sabor.

RADIOGRAFÍA FRUTSI

PUNTOS NEGATIVOS

- *Los niños que beben 1 Frutsi consumen 4½ cucharadas de azúcar.
- *Es básicamente agua, azúcar, colorantes y saborizantes.
- *Contiene 40 miligramos de sodio lo que podría provocar Hipertensión Arterial.
- *Contiene tartrazina (amarillo 5) y benzoato de sodio, los cuales, producen cambios en la conducta como Déficit de Atención e hiperactividad.
- *El EDTA de calcio puede provocar problemas en el riñón.



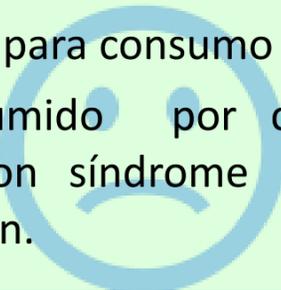
INGREDIENTES

Agua, azúcares, concentrado de fruta (2%), sorbato de potasio, benzoato de sodio, EDTA de calcio, amarillo 6, niacina (vitamina B3), piridoxina (vitamina B6) y cianocobalamina (vitamina B12).

VALORACIÓN

No recomendado para consumo diario.

Evitar ser consumido por completo en niños, especialmente con síndrome de hiperactividad y Déficit de Atención.



PROPUESTA PARA REMPLAZAR

Jugo de naranja natural o de cualquier otra fruta o agua de frutas con poca azúcar.



RADIOGRAFÍA

SOPA INSTANTÁNEA MARUCHAN

PUNTOS NEGATIVOS

- *El glutamato monosódico (aditivo que provoca mayor consumo de alimentos y a su vez aumento de peso). Y se relaciona al asma y cáncer.
- *El calentar el producto en el mismo envase provoca que se derritan plásticos y ceras del envase, lo que puede provocar problemas intestinales y producción de dioxinas relacionadas con el cáncer.
- *Un sólo vaso de sopa instantánea cubre la mitad del sodio recomendado para un adulto en un día.
- *Producto con gran cantidad de sal y contiene media cucharada de azúcar.
- *Se ha demostrado que la combinación de azúcar con sal es potencialmente adictivo.
- *La industria combine azúcar y sal para diluir los sabores intensos y generar el gusto agradable. El total de fibra es bajo (2.1 gramos) por paquete o vaso. Recordando que la fibra ayuda a evitar el estreñimiento.

VALORACIÓN

No recomendado para su consumo o evitar en la mayor medida posible por su alto contenido de sodio y grasa saturada.

Evitar el consumo en los niños, ya que una un vaso cubre su requerimiento total de sodio de un día.



INGREDIENTES

Harina de trigo, minerales y vitaminas (niacina, hierro reducido, mononitrado de tiamina, riboflavina, ácido fólico), aceite vegetal (canola, semilla de algodón, palma), sal, vegetales deshidratados (4% zanahoria, maíz, chícharos, ajo, cebolla, tallo de apio), maltodextrina (un tipo de azúcar), glutamato monosódico (un tipo de sal), azúcar, maíz, trigo y proteína de soya hidriliados, grasa de pollo, pollo cocido en polvo, especias, levadura, salsa de soya deshidratada (utilizada para salar), carbonato de potasio (un tipo de sal), fosfato de sodio (un tipo de sal), carbonato de sodio (otro tipo de sal), inosinato disódico, guanilato disódico (dos tipos de sal), dióxido de silicio (agente antiendurecedor), lactosa (un tipo de azúcar), caldo de pollo, lecitina de soya.

Tiene 36 diferentes ingredientes, y de ellos, ¡tres son diferentes tipos de azúcares y siete son diferentes tipos de sales!

PROPUESTA PARA REMPLAZAR

Sopa de fideos u otras pastas con verdura hecha en casa, usando poco aceite y sal, de preferencia elaborada en casa.

RADIOGRAFÍA CHOCO- KRISPIS

PUNTOS NEGATIVOS

- *Consumir una porción (80 gramos) contiene 11 gramos de azúcar lo que equivale a 2.2 cucharadas cafeteras.
- *Una porción contiene 210 miligramos de sodio, lo que equivale al 17.5% de lo que un niño requiere consumir en un día.
- *Contiene rojo allura, amarillo ocazo (o amarillo 6), tartrazina (amarillo 5).
- *Colorantes asociados a alergias así como a cambios en la conducta como hiperactividad y déficit de atención en niños.



INGREDIENTES

Arroz, Azúcar, Cocoa, Sal, Carbonato de Calcio (Calcio), Malta, Acido Ascórbico (Vitamina C), Colorante Artificial (Color Pardo Chocolate), Niacinamida (Niacina), Palmitato de Retinol (Vitamina A), Hierro Reducido (Hierro), Sabor Artificial (Vainilla), Maltodextrina, Oxido de Zinc (Zinc), Riboflavina (Vitamina B2), Clorhidrato de Piridoxina (Vitamina B6), Cianocobalamina (Vitamina B12), Mononitrato de Tiamina (Vitamina B1) y Acido Fólico (Vitamina del Complejo B).

“FortiCalcio” y “CreciZinc” son componentes inventados y se integran dentro de la lista de ingredientes. Esto confunde y hace pensar falsamente que el producto es saludable por el calcio y el zinc.

VALORACIÓN

No recomendado para consumirlo todos los días, mucho menos para los niños. No califican como cereales, debido a que son harinas con azúcar y aditivos (saborizantes, colorantes, conservadores, vitaminas, minerales) añadidos.

PROPUESTA PARA REMPLAZAR

Arroz con leche con un poco de chocolate (cacao) en polvo.

RADIOGRAFÍA DANONINO

PUNTOS NEGATIVOS

*Contiene 6.4 gramos de azúcar por cada botecito, lo que equivale a 1 ½ cucharadas cafeteras, cubriendo desde una tercera parte hasta casi la mitad de lo recomendado para consumo de un niño en un día.

*Una tortilla de maíz nixtamalizado (no maseca) aporta mucho más calcio, inclusive más que un vaso de leche de vaca.

*Contiene el colorante rojo allura asociado a la conducta de niños con hiperactividad y déficit de atención.

*No es recomendado para niños menores de 2 años por su alto contenido en proteínas lo que podría provocar problemas en el riñón.



INGREDIENTES

Leche, azúcar, puré de fresa (5.4%), fructo-oligosacaridos o fructuosa, almidón, sales de calcio, fermentos lácticos, Vitamina D, aroma y colorante natural.

VALORACIÓN

No recomendado para consumirlo todos los días, por sus altos contenidos de azúcar y proteínas, mas no como un producto saludable para su consumo frecuente.

PROPUESTA PARA REMPLAZAR

Licuada de fresas con crema. Se puede preparar con más fresas que crema con poca azúcar.

RADIOGRAFÍA PAN INTEGRAL BIMBO

PUNTOS NEGATIVOS

Contiene 1/2 cucharada cafetera de azúcar (2.5 gramos) por cada rebanada lo que equivale al 10% de lo máximo tolerado de consumo en un adulto para un día. La cantidad recomendada de consumo total de azúcar en un día es de 7 cucharadas en hombres, 5 en mujeres y 3 en niños, acuerdo a la Asociación Americana del Corazón.

Contiene dos diferentes tipos de endulzantes: jarabe de maíz de alta fructosa y glucosa (más dañinos que la propia azúcar, y están relacionados con problemas con Diabetes y Obesidad). Así como 10 diferentes colorantes y saborizantes, entre ellos 2 que han sido clasificados como de dudosa seguridad para la salud humana: cloruro de amonio y azodicarbonamida, las cuales se asocian con problemas digestivos.

Una rebanada tiene 16% del sodio requerido en un día, lo cual si se consume en exceso puede provocar presión alta ligada al sobrepeso e Hipertensión.



INGREDIENTES

Harina de trigo integral, jarabe de maíz de alta fructosa, gluten de trigo, levadura, glucosa, inulina, aceite vegetal parcialmente hidrogenado, sal yodada, lecitina de soya, fosfato monocálcico, cloruro de amonio, propionato de calcio, ésteres diacetil tartáricos de mono y diglicéridos de ácidos grasos, carbonato de calcio, monoglicéridos destilados, sorbato de potasio, vitaminas y minerales (vitamina B1, B2 y B3, hierro), azodicarbonamida, ácido ascórbico.

PROPUESTA PARA REMPLAZAR

Pan integral casero o de panadería.

VALORACIÓN

No recomendado para consumo diario por contener jarabe de maíz de alta fructosa, colorantes y saborizantes que no son totalmente libres de algún riesgo a la salud.

RADIOGRAFÍA CHEETOS

PUNTOS NEGATIVOS

*Contiene 12 gramos de grasa, lo que equivale a 2½ cucharadas cafeteras, así como también 1.6 gramos de azúcar.

*35% de la grasa total del producto es grasa saturada. La grasa saturada es aquella que es más difícil de digerir y se ha visto una asociación con padecimientos como arterioesclerosis o endurecimiento de arterias y enfermedades del corazón.

*Sus colorantes (derivados del petróleo) impactan en la conducta de niños y niñas provocando hiperactividad y déficit de atención, así como alergias.

* Contiene glutamato monosódico, aditivo que provoca mayor consumo de alimentos y a su vez aumento de peso.



INGREDIENTES

Cereal de maíz, aceite vegetal, condimento (el cual está compuesto por 20 ingredientes), maltodextrina, sólidos de la leche, chiles, sal yodada, aceite vegetal parcialmente hidrogenado, harina de soya, queso, saborizantes, glutamato monosódico, almidón modificado, ácido cítrico, proteína de soya, amarillo oca, tartrazina, rojo allura, harina de maíz, achiote, inosinato de sodio, ácido láctico, guanilato de sodio.

VALORACIÓN

No consumirse todos los días por sus altos contenidos de grasa, sodio y glutamato monosódico. Mucho menos los niños con Trastorno de Hiperactividad y Déficit de Atención (THDA) o sensibles a la tartrazina.

PROPUESTA PARA REMPLAZAR

Trocitos de zanahorias o cualquier otra verdura cortados en formas divertidas o geométricas (media luna, círculo, triángulo).

RADIOGRAFÍA DONAS BIMBO

PUNTOS NEGATIVOS

*El paquete cubre del 90 al 150% de la cantidad de azúcar máxima de consumo de todo un día en niños. Y en adultos cubre del 64 al 90%.

*No contienen nada de fibra.

* Contiene más grasa que azúcar; además, 25% proviene de grasas trans y el 30% de grasa saturadas.

*Se consumen casi 500 calorías en un solo paquete de Donas Bimbo.

*Cada dona contiene 5.6 gramos de azúcar y 6.9 gramos de grasa, lo que puede provocar enfermedades como Obesidad y Diabetes Mellitus.

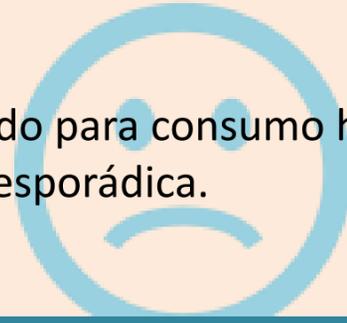


INGREDIENTES

Harina de trigo (gluten), grasa vegetal (manteca vegetal), azúcar, dextrosa, leche, huevo, fructosa, pirofosfato ácido de sodio, almidón de trigo, mono y diglicéridos de ácidos grasos, lecitina de soya, harina de soya, enzimas, goma xantana, aceite vegetal, fosfato monocálcico, sal yodada, carboximetilcelulosa de sodio, ácido sórbico, propionato de sodio, saborizante artificial, nuez moscada, vitamina B1, vitamina B2, vitamina B3, hierro, amarillo 5, rojo 40 y antioxidante TBHQ.

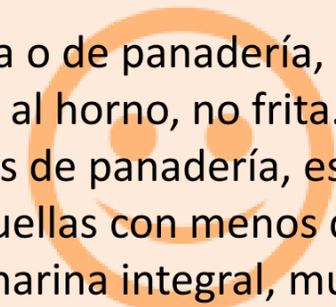
VALORACIÓN

No recomendado para consumo habitual, sólo de forma muy esporádica.



PROPUESTA PARA REMPLAZAR

Dona casera o de panadería, de preferencia al horno, no frita.
Si la dona es de panadería, es mejor escoger aquellas con menos dulce y si está hecha con harina integral, mucho mejor.



RADIOGRAFÍA GALLETAS OREO

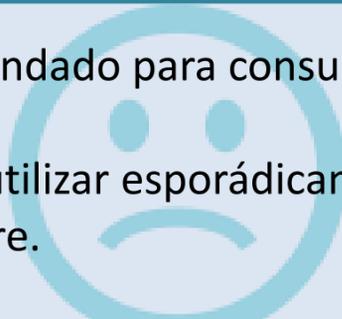
PUNTOS NEGATIVOS

*Cada paquete con 6 galletas contiene 16 gramos de Harina refinada, 21 gramos de azúcar y 11.4 gramos de grasa por lo que es un producto que aumenta el riesgo de enfermedades como: Obesidad, Arterioesclerosis y Diabetes Mellitus.

* Contiene 228 miligramos de sodio , lo que para un niño un paquete cubre el 15.2% del sodio recomendado para todo un día y para un adulto, cubre el 11.4%.

VALORACIÓN

No recomendado para consumo habitual.
Se podría utilizar esporádicamente como postre.



INGREDIENTES

Harina de trigo enriquecida (harina de trigo, vitamina B3, zinc, hierro, vitamina B1, vitamina B2 y ácido fólico), azúcar, grasa vegetal, aceite vegetal, cocoa, jarabe de maíz de alta fructosa, sal yodada, bicarbonato de sodio, lecitina de soya y saborizante artificial.



PROPUESTA PARA REMPLAZAR

Galleta casera con harina integral hecha con poca azúcar y se puede combinar con fruta deshidratada.



RADIOGRAFÍA JUGO JUMEX FRESH CÍTRICOS

PUNTOS NEGATIVOS

*Una botella de 600 ml. contiene 5½ cucharadas cafeteras de jarabe de maíz de alta fructosa, un tipo de endulzante con mayores riesgos que el azúcar de caña.

*Este producto podrá portar un “sello nutrimental” avalándolo como mejor producto, siendo que una botella cubre casi el 100% del máximo que puede tolerar de azúcar un adulto en un día.

VALORACIÓN

No recomendado para consumo diario en niños, adolescentes y adultos, por sus altos contenidos de jarabe de maíz de alta fructosa, colorantes y presencia de sustitutos de azúcar sin calorías.



INGREDIENTES

Agua, jarabe de maíz de alta fructosa, sabor cítricos, jugo de naranja (2%), ácido cítrico, hexametáfosfato de sodio, citrato de sodio, sorbato de potasio, benzoato de sodio, goma xantana, aspartame, asesulfame K, mezcla de tocoferoles concentrados, tartrazina, amarillo ocaso, vitamina 3, vitamina B6, vitamina B12.

PROPUESTA PARA REMPLAZAR

Jugo de frutas naturales o beber agua sin sabor.

RADIOGRAFÍA GALLETAS MARIAS

PUNTOS NEGATIVOS

*De 8 galletas es lo máximo que se puede comer al día, una cuarta parte (26%) de las calorías provienen sólo del azúcar.

*Contiene 25 ingredientes en total (no es recomendable el consumo de un producto con más de cinco ingredientes).



INGREDIENTES

Harina de trigo, azúcar, jarabe de maíz, grasa vegetal (es decir, manteca vegetal), TBHQ, palmitato de ascorbilo, tocoferoles, sal yodada, leche 7% (2 ml. por galleta), fosfato tricalcico, brillo para galleta a base de leche y huevo, saborizantes, fécula de maíz (harina refinada de maíz), lecitina de soya, fosfato monocalcico, metabisulfito de sodio, monoestearato de propilenglicol, vitamina A, calcio, niacina, zinc, hierro, ácido fólico, monoestrato de glicerilo, sulfato de calcio.

VALORACIÓN

No recomendado para comer todos los días. Se puede utilizar como postre, como parte de un postre o entre comidas, utilizando una porción de 8 galletas como máximo.

PROPUESTA PARA REMPLAZAR

Galleta casera con ingredientes naturales y de preferencia harina integral.