

# Información nutricional de productos elaborados a partir de los datos suministrados por la etiqueta

Teresa Herrera<sup>[1]</sup>

<sup>1</sup>Nutricionista. Encargada de la oficina de difusión científica del Instituto de Investigación para el Desarrollo de la Nutriología - IIDENUT.

Email: [teresa.herrera@iidenut.com](mailto:teresa.herrera@iidenut.com)

Capacidades adquiridas: Al finalizar el artículo, los lectores podrán:

- Reconocer las características de un correcto etiquetado nutricional.
- Comparar el contenido nutricional que existe entre alimentos envasados de una misma clase.
- Evaluar la cantidad de nutrientes y decidir por el uso adecuado de los alimentos envasados, al buscar ciertos nutrientes.

**Palabras clave:** Etiquetado nutricional, requerimientos, CODEX, nutriente, FDA, RDI

## Resultados

A continuación presentaremos la segunda parte de los resultados del presente estudio. En el ejemplar anterior de revista Renut se publicó la primera parte que incluía información sobre leches frescas, evaporadas, en polvo y las denominadas leches de soya.

## ii) YOGURES

Nota:

- Se ha considerado como yogurt Light a aquellos cuyos propios fabricantes los han denominado de esa manera.
- El tamaño de una porción promedio producida por los fabricantes variaban entre 100 y 200ml.
- Yogures naturales son los yogures sin saborizantes ni azúcares añadidos.
- Las tablas 9 y 10 muestran la información nutricional de los yogures evaluados para el caso de macro y micronutrientes, respectivamente

*Yogures presentación en vasito*

Energía.

Exceptuando al yogurt "Siluet tonalin" por ser el único light en esta parte del estudio (cuyo aporte es de 59.2kcal/100ml), el aporte promedio de energía de los yogures en vasito

(YEV) fue de 108kcal/100ml. El menor aporte de calorías de los YEV fue del yogurt kids de la marca 2 (89.2kcal/100ml); mientras que el mayor aporte de energía fue suministrado por el yogurt Batti shake de la marca 1 (119.2kcal/100ml).

Proteínas.

El aporte promedio de proteínas fue de 4.1g/100ml. El YEV que menor cantidad de proteínas aportó, fue el yogurt kids de la marca 2 (3.3g/100ml), mientras que el YEV que mayor cantidad de proteínas aportó fue el yogurt Batti Shake de la marca 1 (4.5g/100ml).

Lípidos.

El aporte de lípidos fluctuó entre 0.8g/100ml. y 3.7g/100ml, dependiendo de si se trataba de yogurt light o enteros. El que mayor cantidad de lípidos totales aportó fue el yogurt mix de la marca 3 (3.7g/100ml); mientras que el que menos aporte de lípidos totales tuvo fue el yogurt Siluet Tonalin de la marca 3 (0.8g/100ml).

Ninguna marca de yogures informó el contenido de grasas saturadas, insaturadas ni colesterol.

Carbohidratos.

El contenido promedio de carbohidratos fue de 15.4g/100ml (fluctuaba de 9.4 a 19.1g/100ml). El YEV que menor aporte de carbohidratos tuvo

fue el yogurt Siluet Tonalin de la marca 1 (9.4g/100ml); mientras que el que mayor aporte tuvo fue el yogurt Batti Shake de la marca 1 (19.1g/100ml).

Solo el yogurt Siluet Tonalin informó el contenido de fibra (1.1g/100ml).

#### Minerales.

El contenido de Calcio de los YEV oscila entre 110.0 y 153.3mg/100ml, teniendo un promedio de 135.3mg/100ml. El que más Calcio aportó fue el yogurt frutado de la marca 1 (153.3mg/100ml) mientras que el YEV que aportó menos calcio fue el yogurt kids de la marca 2 (110.0mg/100ml).

Ninguna marca informa contenido de Hierro, Sodio, Zinc u cualquier otro mineral. La relación calcio fósforo en promedio 1.2: 1

#### Vitaminas.

Solo fue informado por una sola marca. Remitirse a la tabla 10.

#### *Yogures presentación en botellita*

#### Nota:

En esta presentación, en las categorías energía, lípidos y carbohidratos se han separado los yogures enteros de los light para que no halla sesgo en los resultados.

#### Energía.

El aporte promedio de energía de los yogures enteros cuya presentación es en botellita (YEBta) fue de 83.8kcal/100ml. El menor aporte de calorías correspondió al yogurt Actibio Transit de la marca 1 (56kcal/100ml), mientras que el YEBta que mayor cantidad de energía aportó fue el yogurt bebible sabor a fresa de la marca 1 (99kcal/100ml). En el caso de los yogures Light en esta misma presentación, el aporte promedio de energía fue de 34.7kcal, siendo el yogurt Bio-defensa Light de la marca 2 el que menor energía aportaba (26kcal/100ml); mientras que el yogurt Siluet Tonalin sabor a fresa de la marca 1 fue la que aportó mayor energía (41.0kcal/100ml).

#### Proteínas.

El aporte de proteínas de los YEBta y de los light fluctuó entre 1 y 3.2g/100ml., teniendo un

promedio de 2.6g/100ml. El que menor cantidad de proteínas aportó fue el YEBta Bio Defensa de la marca 2 (1.0g/100ml), mientras que los que mayor cantidad de proteínas aportaron fueron los Yogures Siluet Tonalin de la marca 1 (3.2g/100ml).

#### Lípidos.

El aporte promedio de lípidos de los YEBta fue de 1.9g/100ml. El que menos aporte de lípidos totales aportó fue el yogurt Bio Defensa de la marca 2 (0.8g/100ml); mientras que los que mayor cantidad de lípidos totales aportaron fueron los yogures bebibles (fresa y durazno) de la marca 1 (2.8g/100ml).

En cuanto a los light debemos decir que el promedio fue de 0.3g/100ml. El que menor cantidad de lípidos aportó fue Bio defensa Light con 0g/100ml.

Ninguna marca proporcionó información sobre contenido de grasas saturadas, grasas insaturadas ni colesterol.

#### Carbohidratos.

El promedio del contenido de carbohidratos de los YEBta fue de 14.4g/100ml, fluctuando entre 7.0g/100ml y 16.4g/100ml., dependiendo de la cantidad de azúcar añadido. El que menos cantidad de carbohidratos aportó fue el YEBta Actibio Transit de la marca 1 (7.0g/100ml) mientras que el YEBta que más cantidad de carbohidratos aportó fue el yogurt Prodefensis de fresa de la marca 1 (16.4g/100ml). En cuanto a los yogures light la cantidad promedio de carbohidratos que aportaron fue de 4.0g/100ml.

Solo un yogurt informó el contenido de fibra, el YEBta Actibio Transit de la marca 1 (1.2g/100ml).

#### Minerales.

El contenido promedio de Calcio de los yogures en todos sus tipos fue de 110.7mg/100ml. La relación Calcio – Fósforo fue de 1.1 a 1. Ninguna marca brindó información sobre algún otro mineral.

#### Vitaminas.

El contenido de retinol solo fue informado por el yogurt Siluet Tonalin de la marca 1 (120.1µg/100ml) y Actibio Transit también de

la marca 1 (68µg/100ml).

### *Yogurt presentación en botella de 1 litro*

#### Nota:

En esta presentación, en las categorías energía, lípidos y carbohidratos se han separado los yogures enteros de los light para que no halla un sesgo en los resultados.

#### Energía.

El aporte promedio de energía de los yogures enteros (YEB), fue de 90.4kcal/100ml., exceptuando a los yogures naturales (no saborizados, ni azucarados) cuyo aporte fue de 59g/100ml. El menor aporte de calorías lo tuvo el YEB Actibio Transit de la marca 1 (56kcal/100ml), mientras que los YEB que mayor cantidad de energía aportaron fueron los yogures bebibles con cultivos probióticos saborizados de la marca 3 (101.8kcal/100ml.). En el caso de los yogures Light, el aporte promedio de energía fue de 36.6kcal/100ml, siendo el yogurt Sbelt en todos sus sabores de la marca 3 la que menor energía aportó (30kcal/100ml) y el yogurt light de fresa, durazno de la marca 4 el que mayor cantidad de energía aportó (46kcal/100ml).

#### Proteínas.

El aporte promedio de proteínas en todos los tipos de yogures de esta presentación fue de 3.0g/100ml. Los yogures que menor cantidad de proteínas aportaron fueron el yogurt bebible en todos sus sabores de la marca 2 y el yogurt deslactosado Lactaid de la misma marca 2 con 2.5g/100ml.

#### Lípidos.

El aporte de lípidos fluctuó entre 0.1 y 3.1g/ml, dependiendo de si se trataba de yogures light o yogures enteros. Entre los YEB el promedio de lípidos totales fue de 2.5g/100ml., mientras que en los yogures light fue de 0.2g/100ml. El yogurt natural tiene en promedio la misma cantidad de lípidos totales que los yogures saborizados y azucarados (2.5g/100ml).

Los que menor cantidad de lípidos totales aportaron fueron todos los yogures light de las marcas 1, 2 y 3 con 0.1g/100ml.

En ningún caso se informó el contenido de

grasas saturadas, grasas insaturadas ni colesterol.

#### Carbohidratos.

El contenido promedio de carbohidratos de los YEB fue de 14.3g/100ml, fluctuando entre 7.0g/100ml y 16.0g/100ml., dependiendo de la cantidad de azúcares añadidos. El que menor cantidad de carbohidratos aportó fue el YEB Actibio Transit de la marca 1 con 7.0g/100ml. y el que mayor cantidad de carbohidratos aportó fue el YEB bebible con cultivos probióticos sabor fresa y durazno de la marca 3 (16.0g/100ml).

El promedio de carbohidratos que aportan los yogures Light y yogures naturales fue de 5.6g/100ml, siendo el yogurt Sbelt en todos sus sabores de la marca 2 el que menor cantidad de carbohidratos aportó (4.5g/100ml) y el que mayor cantidad de carbohidratos aportó fue el yogurt bebible light fresa, durazno de la marca 4 (7.4g/100ml).

En cuanto al contenido de fibra solo el YEB Actibio Transit de la marca 1 informó su contenido (1.2g/100ml).

#### Minerales.

El contenido de Calcio de los yogures oscilaba entre 88 y 120mg/100ml, teniendo un promedio de 112.2mg/100ml. Los que más Calcio aportaron fueron los yogures light de la marca 1 y 4, así como el bebible de la marca 1 (120mg/100ml), mientras que el yogurt que aportó menos calcio fue el yogurt deslactosado Lactaid de la marca 2 (88mg/100ml). El resto de yogures no informó el contenido de calcio. La relación calcio-fósforo es en promedio 1.1 a 1. Ninguna marca informa sobre algún otro mineral.

#### Vitaminas.

El contenido de retinol osciló entre 46.4ug/100ml y 120ug/100ml, siendo los yogures light y bebible de la marca 1 quienes aportaron la mayor cantidad de retinol 120ug/100ml, mientras que el yogurt Sbelt en todos sus sabores de la marca 2 aportaron 46.4ug/100ml. El resto de marcas no informó el contenido de retinol.

Solo los yogures light y yogurt bebible de

aguaymanto de la marca 1 y Sbelt de la marca 4, informan sobre el contenido de vitamina C, siendo los valores (9.5mg/100ml) y (6.5mg/100ml) respectivamente.

El aporte de vitamina D fluctuaba entre 1 y 1.3ug/100ml, siendo los yogures light de la marca 1 los que mayor aporte tuvieron (1.3ug/100ml) mientras que el yogurt que menor aporte tuvo fue el yogurt Sbelt en todos sus sabores de la marca 2 (1.0ug/100ml). El resto de marcas y tipos no informaron.

#### *Yogurt de soya presentación en botella de 1 litro*

##### Energía.

El aporte promedio de energía de los yogures de soya (YSB) fue de 88.5g/100ml

##### Proteínas.

El aporte promedio de proteínas de los YSB fue de 3.3g/100ml.

##### Lípidos.

El aporte promedio de lípidos totales fue de 2.2kcal/100ml.

##### Carbohidratos.

El aporte promedio de carbohidratos fue de 13.9g/100ml, probablemente por azúcares añadidos.

##### Minerales.

Remitirse a la tabla No 10.

##### Vitaminas.

Remitirse a la tabla No 10.

### iii) QUESOS

#### Nota:

- Las fluctuaciones en los valores de macronutrientes en general es muy grande aunque se trate del mismo tipo de queso, en una misma o diferente marca. Sin embargo daremos valores referenciales.
- El tamaño de una porción promedio es de 60 gramos.

#### *Quesos cremas presentación sachet, pote y caja.*

##### Energía.

El contenido de energía de los quesos cremas (QC) es muy variable, incluso tratándose del mismo tipo. Por ello mejor remitirse a la tabla 11.

##### Proteínas.

Igualmente al caso de energía las fluctuaciones en el contenido de proteínas es muy grande. El aporte de proteínas fluctuó entre 1.1g/100g y 15g/100g., teniendo un promedio general de 7.7g/100g. El que menor cantidad de proteínas aportó fue el QC de sabor natural de la marca 2 (1.1g/100g) y el que mayor aporte de proteína tuvo fue el Queso Cabaña Cottage Chesse de la marca 3 (15/100g).

##### Lípidos.

El promedio general del aporte de lípidos totales fue de 24g/100g., fluctuando entre 46.5g/100g y 6.1g/100g. El QC que menor aporte de lípidos totales tuvo, fue el Queso Cabaña Cottage Chesse de la marca 3 (6.1g/100g); mientras que el que mayor aporte de lípidos tuvo fue el QC sabor a aceituna presentación en sachet de la marca 3 (46.5g/100ml).

Solo la marca 1 informó el contenido de grasas saturadas, insaturadas, grasas trans y colesterol, aportando en promedio 16.2g/100g, 3.3g/100g, 0g y 100mg/100g respectivamente.

##### Carbohidratos.

El contenido promedio de carbohidratos fue de 7.3g/100g., fluctuando de 1.6 a 16g/100g. El QC que menor aporte de proteínas tuvo fue el QC sabor natural presentación en sachet de la marca 2 (1.6g/100g); mientras que el mayor aporte tuvo fue el QC sabor a aceituna presentación en sachet de la marca 3 (16.0g/100ml).

Solo el QC de la marca 1 informó sobre el contenido de fibra (0g/100ml).

##### Minerales.

Solo las marcas 1 y 4 brindan información nutricional sobre el contenido de algunos minerales.

El contenido promedio de Calcio de los QC de la marca 1 fue de 114.6mg/100g. y de la marca 4 fue de 53mg/100g. El contenido promedio de

Sodio de los QC de la marca 1 fue de 476mg/100g.

Vitaminas.

Solo fue informado por las marcas 1 y 4. Remitirse a la tabla 12.

La marca 6 y 7 no brindaron ninguna información nutricional de macro y micronutrientes. Las marcas 2 y 3 en todos sus tipos, no brindaron información nutricional de micronutrientes

### *Quesos Maduros*

Energía.

El aporte promedio de energía de los Quesos maduros (QM) que brindaban información nutricional fue de 297.8kcal/100g. El menor aporte de calorías correspondió al queso mussarella Sbelt de la marca 4 (233kcal/100g), mientras que el QM que mayor cantidad de energía aportó fue el Queso Edam de la marca 6 (345kcal/100g).

Proteínas.

El aporte de proteínas de los QM fluctuó entre 15.8g/100g y 23.0g/100g., teniendo un promedio de 18.8g/100g. Los que menor cantidad de proteínas aportaron fueron los quesos Cheddar de la marca 4 y 5 (15.8g/100g), mientras que el que mayor cantidad de proteínas aportó fue el queso Edam de la marca 6 (23.0g/100g).

Lípidos.

El aporte promedio de lípidos totales de los QM fue de 22.8g/100g., fluctuando entre 17g/100g y 27g/100g. El que menos aporte de lípidos totales aportó fue el QM mussarella Sbelt de la marca 4 (17g/100g); y el que mayor cantidad de lípidos totales aportó fue el queso Edam de la marca 6 (27g/100g).

Solo tres tipos de queso informaron el contenido de grasas saturadas, teniendo un promedio de 15.9g/100g.

El promedio del aporte de colesterol de los QM fue de 66.5mg/100g. Siendo el mussarella Sbelt el que menor cantidad de colesterol aportó (45mg/100g).

Carbohidratos.

El promedio del contenido de carbohidratos de los QM fue de 4.9g/100g, fluctuando entre 0.1g/100 y 10.5g/100g. El que menos cantidad de carbohidratos aportó fue el QM Mussarella Sbelt de la marca 4 (0.1g/100g) mientras que el QM que más cantidad de carbohidratos aportó fue el queso Cheddar fundido de la marca 4 (10.5g/100g).

Minerales.

El contenido de Calcio de los QM fluctuaba entre 250mg/100g y 1,360mg/100g dependiendo de si eran o no fortificados con Calcio. El que mas Calcio aportó fue el QM cheddar rico en Calcio de la marca 5 (1,360mg/100g).

Sodio solo fue informado por las marcas 5 y 6 y su fluctuación fue de 1,579mg/100g a 5403mg/100g.

Vitaminas.

El contenido de retinol de los QM oscilaba entre 285ug/100g. y 650ug/100g. Remitirse a la tabla 12.

Nota:

EL Queso Mussarella entero y Fundido de la marca 4 no da ninguna información del contenido de macro y micronutrientes.

### *Quesos Parmesanos rallados presentación en sachet*

Energía.

El aporte promedio de energía de los Quesos parmesanos rallados presentación en sachet (QPr), fue de 415kcal/100g., El menor aporte de calorías lo tuvo el QPr de la marca 4 (340kcal/100g), mientras que los QPr que mayor cantidad de energía aportó fue el QPr de la marca 6 (490kcal/100g).

Proteínas.

El aporte promedio de proteínas de los QPr fue de 38.0g/100g. El QPr que menor cantidad de proteínas aportó fue el de la marca 4 (32g/100g) y el que aportó mayor contenido de proteínas fue el QPr de la marca 6 (44g/100g).

Lípidos.

El promedio de lípidos totales de los QPr fue de

29g/100g. EL que menor cantidad de lípidos totales aportó fue QPr de la marca 4 (24g/100g). Solo la marca 6 informó el contenido de grasas saturadas (20g/100g).

El contenido de colesterol promedio fue de 80mg/100g.

#### Carbohidratos.

El contenido promedio de carbohidratos de los QPr fue de 1,1g/100g, fluctuando entre 0.2g/100ml de la marca 4 y 2.0g/100g de la marca 6.

#### Minerales.

El contenido de Calcio de los QPr oscilaba entre 800mg/100g y 1290mg/100g, El que más Calcio aportó fue el QPr de la marca 4 (1290mg/100g).

#### Vitaminas.

Remitirse a la tabla 12.

### iv) PANES

#### Nota:

- El tamaño de una porción promedio es de 40 gramos.
- La tablas 13 y 14 muestran la información nutricional de los panes y tostadas evaluados para el caso de macro y micronutrientes, respectivamente

#### *Panes tipo molde blancos e integrales*

#### Energía.

El aporte promedio de energía de los Panes tipo molde (PM), fue de 277.5kcal/100g. El menor aporte de calorías lo tuvo el PM light de la marca 2 (215.1kcal/100g), mientras que el PM que mayor cantidad de energía aportó fue el PM blanco tamaño sándwich de la marca 2 (357.8kcal/100g).

#### Proteínas.

El aporte promedio de proteínas en todos los tipos de PM de esta presentación fue de 10.8g/100g. Los PM que menor cantidad de proteínas aportaron fueron el Pan light de la marca 2 y el pan dieta blanco, tamaño grande de la marca 3 (8.2g/100g). Los que mayor cantidad de proteína aportaron fueron el pan 100% integral, tamaño grande de la marca 1 y el

pan fibra miel, tamaño grande de la marca 3 (14.4g/100g).

#### Lípidos.

El aporte de lípidos fluctuó entre 0.9g/100g y 6.6g/100g., dependiendo de si eran light o normales. El promedio del aporte de lípidos totales fue de 3.4g/100g. El que menor cantidad de lípidos totales aportó fue el PM light de la marca 2 (0.9g/100g). El PM que mayor aporte de lípidos tuvo fue el Pan blanco, tamaño sándwich americano de la marca 2 (6.6g/100g).

El contenido de grasas saturadas fue informado en todos los casos, y fluctuaba entre 0g/100g y 1.8g/100g, teniendo un promedio de 0.7g/100g. El que menor cantidad de grasas saturadas aportó fue el pan light de la marca 2 (0g/100g) y el que mayor cantidad de grasas saturadas aportó fue el pan blanco, tamaño americano de la marca 2 (1.9g/100g).

El contenido de grasas insaturadas y colesterol fue informado solo por dos marcas (1 y 3) en todos sus tipos. Este fluctuaba entre 0.0g/100g a 3.2g/100g. y 0/100g y 0.8g/100g respectivamente.

#### Carbohidratos.

El contenido promedio de carbohidratos fue de 52.2g/100g (fluctuaba entre 43.1g/100g y 64.5g/100ml). El PM que menor cantidad de carbohidratos aportó fue el Pan CERO de la marca 1 (43.1g/100ml); mientras que el que mayor aporte tuvo fue el pan blanco tamaño sándwich americano de la marca 2 (64.5g/100ml).

La información del contenido de fibra fue proporcionado por todas las marcas y fluctuaba entre 1.7g/100g y 9.5g/100g., dependiendo de si era integral o no. El promedio de fibra de los PM blancos fue de 3g/100g. y de los PM integrales fue de 8g/100g.

#### Minerales.

El contenido de Calcio de los PM osciló entre 96.9mg/100g y 235.7mg/100g, teniendo un promedio de 150.6mg/100ml. El que menos Calcio aportó fue el PM dieta blanco, tamaño grande de la marca 3 (110.0mg/100ml), mientras que el PM que aportó más calcio fue el pan fibra miel, tamaño grande de la marca 3

(235.7mg/100ml)

El contenido de Hierro osciló entre 0.9mg/100g y 10.6mg/100g. Teniendo un promedio de 3.7mg/100g.

El contenido de Sodio promedio fue de 560mg/100g. El que menos cantidad de Sodio aportó fue el PM Cero de la marca 1 (252.0mg/100g) y el que más cantidad de Sodio aportaba fue el PM blanco, tamaño familiar de la marca 3 (1033.4mg/100g).

El resto de minerales fue informado solo parcialmente por algunas marcas. Remitirse a la tabla 14.

Vitaminas.

El contenido promedio de Tiamina fue de 0.3mg/100g. De Riboflavina fue de 0.4mg/100g; De Niacina oscilaba entre 1.4mg/100g y 13.8mg/100g. El que más cantidad de Tiamina ofreció fue el PM 100% integral, tamaño grande de la marca 1 (13.8mg/100g).

*Panes en otras presentaciones (Árabe o pita, de Hot dog, de hamburguesa*

Energía.

El aporte promedio de energía de los panes en otro tipo de presentaciones (POP) fue de 278.3kcal/100g. El menor aporte de calorías correspondió al Pan pita integral de la marca 4 (213.3kcal/100g), mientras que el POP que mayor cantidad de energía aportó fue el pan tipo hot dog de la marca 1 (322.8kcal/100g).

Proteínas.

El aporte de proteínas de los POP fluctuó entre 6.7g y 11.2g/100g., teniendo un promedio de 9.4g/100g. El que menor cantidad de proteínas aportó fue el pan pita integral de marca 4 (6.7g/100g), mientras que el que mayor cantidad de proteínas aportó fue el pan tipo hot dog de la marca 1 (11.2g/100g).

Lípidos.

Los POP de la marca 4 no aportan lípidos a la dieta. El contenido de lípidos de la marca 1 fluctúa entre 3.3g/100g y 12.1g/100g. siendo el pan tipo hot dog el que mayor cantidad de lípidos aportó (12.1g/100g).

El contenido de grasa saturadas fue informado solo por la marca 1, teniendo un promedio de (1.3g/100g). El promedio de grasas insaturadas fue de 4.6g/100g y de colesterol 0g/100g.

Carbohidratos.

El contenido promedio de carbohidratos de los POP fue de 50.6g/100g, fluctuando entre 43.9g/100g y 57.7g/100ml.

En cuanto al contenido de fibra de los POP, este oscilaba entre 1.7g/100g y 23.3g/100g. Los que más cantidad de fibra aportaron fueron los POP de la marca 4 (23.3g/100g) y el que menos cantidad de fibra aportó fue el pan tipo hamburguesa de la marca 1 (1.7g/100g).

Minerales.

El contenido de Calcio de los POP solo fue informado por algunos tipos de pan. Remitirse a la tabla 14. El aporte de Hierro fluctuó entre 0.4mg/100g y 5.5mg/100g., siendo los POP de la marca 4 los que mayor cantidad de Hierro aportaron (51.5mg/100g).

La cantidad de Sodio que los POP aportaban, oscilaba entre 206.2mmg/100g y 368.7g/100g, teniendo un promedio de 295mg/100g.

Vitaminas.

Remitirse a la tabla 14.

*Tostadas.*

Energía.

El aporte promedio de energía de las tostadas (T) fue de 388.9kcal/100g. El menor aporte de calorías correspondió a la T blanca de la marca 2 (333.9kcal/100g), mientras que la Tostada que mayor cantidad de energía aportó fue la Tostada integral de la marca 2 (414.9kcal/100g).

Proteínas.

El aporte de proteínas de las Tostadas fluctuó entre 11.6g y 17.3g/100g., teniendo un promedio de 13.9g/100g. El que menor cantidad de proteínas aportó fue la tostada blanca de marca 2 (11.6g/100g), mientras que el que mayor cantidad de proteínas aportó fue la tostada integral de marca 3 (17.3g/100g).

Lípidos.

El contenido promedio de lípidos fue de 5.0g/100g., oscilando entre 2.7g/100g y

7.1g/100g.

El promedio en el contenido de grasas saturadas fue (1.1g/100g). Las tostadas de la marca 2 no proporcionan grasa saturada a la dieta. En cuanto al contenido de colesterol, debemos informar que el único que proporciona colesterol es la tostada integral de la marca 1 (4.7g/100g).

**Carbohidratos.**

El aporte promedio de carbohidratos de las tostadas fue de 73.8g/100g, fluctuando entre 63.5g/100g y 81.7g/100ml. El que menor aporte de carbohidratos tuvo fue la tostada blanca de la marca 2 (63.5g/100g) mientras que el que mayor cantidad de carbohidratos aportó fue la tostada mini de la marca 1 (81.7g/100g)

En cuanto al contenido de fibra de las tostadas, debemos decir que el que más aporte tuvo fue

la tostada integral de marca 3 (10.0g/100g).

**Minerales.**

El contenido de Calcio de las tostadas oscila entre 66.6mg/100g y 100.5mg/100g, teniendo un promedio de 73.7mg/100g. Para informarse sobre el aporte de Hierro, Fósforo, Potasio y Zinc, remitirse a la tabla 14.

La cantidad de Sodio que las tostadas aportaban, oscilaba entre 380mg/100g y 988.3mg/100g, teniendo un promedio de 646.3mg/100g. El que menor cantidad de Sodio aportó fue la tostada dulce con gluten de la marca 5 (380mg/100g) y la que más cantidad de sodio aportó fue la tostada mini de la marca 1 (988.3mg/100g).

**Vitaminas.**

Remitirse a la tabla 14.



YOGURT	CARACTERISTICAS DE PRESENTACIÓN	Energía (Kcal)	PT (g)	Lípidos totales (g)	CHOs (g)	Azúcares de la leche (g)	Fibra dietaria (g)
<b>YOGURT DE VASITO</b>							
MARCA 1	Siluet Tonalin, 200 ml, fresa, durazno	59.2	4.3	0.8	9.4		1.1
	Batti Shake, 120 ml, fresa, durazno, v.f.	119.2	4.5	2.7	19.1		
	Frutado, 120 ml, fresa o durazno	114.2	4.2	2.7	18.3		
MARCA 2	Kids, 120ml, fresa	89.2	3.3	1.7	15		
MARCA 3	125g, Mix, lúcuma, guanabana, fresa	109.3	4.0	3.7	15		
<b>BOTELLITAS</b>							
MARCA 1	200ml, Bebible, fresa	99.0	3.0	2.8	15.5		
	200ml, Bebible, durazno	98.0	3.0	2.8	15.2		
	200ml, Siluet Tonalin de fresa	41.0	3.2	0.5	6.1		
	200ml, Siluet Tonalin de vainilla	37.0	3.2	0.5	5.0		
	100ml, Actibio Transit de fresa o vainilla	56.0	3.1	2.0	7.0	5.3	1.2
	100ml, Prodefensis de fresa	90.0	2.6	1.5	16.4		
	100ml, Prodefensis de vainilla	89.0	2.8	1.5	16.0		
MARCA 2	100ml, Bio-Defensa Light,	26.0	1.5	0.0	5.0	0.0	
	100ml, Bio- Defensa	71.0	1.0	0.8	15.0		
<b>BOTELLA de 1Lt, o 980ml, 986ml.</b>							
MARCA 1	Bebible, piña, mango, fresa, manzana, lúcuma, sauco	99.0	2.8	3.0	15.5		
	Bebible, Vainilla	99.0	2.8	3.1	15.4		
	Tropical, fresa-plátano, mango-papaya	99.0	3.1	3.0	15.0		
	Bebible, aguaymanto, durazno	99.0	3.0	2.8	15.2		
	Actibio Transit	56.0	3.1	2.0	7.0	5.3	1.2
	Light, vainilla	34.0	3.3	0.1	5.0		
	Light, fresa	36.5	3.2	0.1	5.7		
	Light, guanabana o natural	35.5	3.2	0.1	5.5		
	Light, lúcuma o durazno	37.0	3.2	0.1	5.8		
	Light, sauco	37.5	3.2	0.1	5.8		
MARCA 2	Bebible, pera, coco, plátano, durazno, manzana, canela, fresa, vainilla, guanábana, lúcuma, mora	77.0	2.5	2.0	12.5		
	Sbelt extralight, guanábana, mora, guindón, fresa, granadilla, durazno, vainilla, natural	30.0	3.0	0.1	4.5		
	Lactaid, sin lactosa, fresa o vainilla	77.0	2.5	2.0	12.5		
MARCA 3	Bebible, cultivos probióticos, guanábana, vainilla, lúcuma, piña	97.4	3.1	2.8	14.9		
	Bebible, cultivos probióticos, fresa	101.4	3.0	2.8	16.0		
	Bebible, cultivos probióticos, durazno	102.2	3.1	2.8	16.0		
	Bebible, cultivos probióticos, natural	59.0	3.2	2.8	5.3		
	Bebible. Light, guanábana, lúcuma, fresa, vainilla, durazno	36.3	3.3	0.1	5.6		
MARCA 4	Nutri Bio, lúcuma o guanábana	92.5	2.8	2.1	15.6		
	Nutri Bio, vainilla	90.0	2.8	2.1	15.0		
	Nutri Bio, durazno, fresa	92.0	2.8	2.1	15.4		
	Bebible, light, fresa, durazno	46.0	3.1	0.5	7.4		
MARCA 5	Probiótico	84.6	3.0	1.6	14.6		
<b>DE SOYA</b>							
MARCA 6	Bebible, fresa, durazno	88	3.1	2	14.2		
MARCA 7	Bebible, fresa, durazno	89	3.4	2.4	13.5		

Tabla 9. Composición nutricional de macronutrientes de yogures en vasito, botellita y botella de 1 lt.

YOGURT	CARACTERISTICAS DE PRESENTACIÓN	Ca (mg)	P (mg)	Vit. A (ug)	Vit. C (mg)	Vit. D (ug)
<b>YOGURT DE VASITO</b>						
MARCA 1	Siluet Tonalin, 200 ml, fresa, durazno	140.0	116.6	200.2	.	
	Batti Shake, 120 ml, fresa, durazno, v.f.					
	Frutado, 120 ml, fresa o durazno	153.3	123.3			
MARCA 2	Kids, 120ml, fresa	110.0	90.0			
MARCA 3	Mix, 125,lúcuma,guanabana, fresa	137.7	127.8			
<b>BOTELLITAS</b>						
MARCA 1	200ml, Bebible, fresa	115.0	99.0			
	200ml, Bebible, durazno	115.0	99.0			
	200ml, Siluet Tonalin de fresa	115.0	100.0	120.1		0.0
	200ml, Siluet Tonalin de vainilla	115.0	100.0	120.1		0.0
	100ml, Actibio Transit de fresa o vainilla	114.0	100.0	68.1		0.3
	100ml, Prodefensis de fresa	99.0	88.0			
	100ml, Prodefensis de vainilla	102.0	90.0			
MARCA 2	100ml, Bio-Defensa Light,					
	100ml, Bio- Defensa					
<b>BOTELLA de 1Lt, o 980ml, 986ml.</b>						
MARCA 1	Bebible,piña,mango,fresa,manzana,lúcuma,sauco	115.0	99.0			
	Bebible, Vainilla	116.0	100			
	Tropical, fresa-plátano, mango-papaya					
	Bebible, aguaymanto, durazno	120.0	105.0	120.1	9.5	1.3
	Actibio Transit	114.0	100.0	67.6		
	Light, vainilla	120.0	105.0	120.1	9.5	1.3
	Light, fresa	120.0	105.0	120.1	9.5	1.3
	Light, guanabana o natural	120.0	105.0	120.1	9.5	1.3
	Light, lúcuma o durazno	120.0	105.0	120.1	9.5	1.3
	Light, sauco	120.0	105.0	120.1	9.5	1.3
	MARCA 2	Bebible, pera, coco, plátano, durazno, manzana, canela, fresa, vainilla, guanábana, lúcuma, mora				
Sbelt extralight, guanábana, mora, guindón, fresa, granadilla, durazno, vainilla, natural		110.0	95.0	46.4	6.5	1.0
Lactaid, sin lactosa, fresa o vainilla		88.0	72.0			
MARCA 3	Bebible, cultivos probióticos, guanábana, vainilla, lúcuma, piña	104.6	93.3			
	Bebible, cultivos probióticos, fresa	102.0	90.5			
	Bebible, cultivos probióticos, durazno	101.4	90.8			
	Bebible, cultivos probióticos, natural	115.0	102.3			
	Bebible. Light, guanábana, lúcuma, fresa, vainilla, durazno	116.3	103.7			
MARCA 4	Nutri Bio, lúcuma o guanábana	110.0	92.5			
	Nutri Bio, vainilla	110.0	92.5			
	Nutri Bio, durazno, fresa	110.0	92.5			
	Bebible, light, fresa, durazno	120.0	102.5			
MARCA 5	Probiótico	102.9	90.9			
<b>DE SOYA</b>						
MARCA 6	Bebible, fresa, durazno	40.0	55.0	60.0		0.4
MARCA 7	Bebible, fresa, durazno	20.0	45.00			

Tabla 10. Composición nutricional de micronutrientes de yogures en vasito, botellita y botella de 1 lt.

QUESOS	CARACTERÍSTICAS DE PRESENTACIÓN	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos totales (g)	Grasa saturada (g)	Grasa insaturada (g)	Grasa Trans (g)	Colesterol (mg)	Carbohidratos (g)	Azúcares de la leche (g)	Fibra dietaria (g)
<b>QUESOS CREMAS</b>											
MARCA 1	Pote de 226g, Regular	290.0	6.4	29.0	16.0	6.5	0.0	113.0	6.4	3.2	0.0
	Pote de 226g, light	225.8	6.4	19.3	11.2		0.0	65.0	6.4	6.5	0.0
	Caja de 226g, original	357.1	7.1	32.1	21.4		0.0	125.0	3.6	3.6	0.0
MARCA 2	Pote de 226g, Regular, de salmón	290.3	6.4	25.8	16.1	6.5	0.0	97.0	6.4	3.2	0.0
	Sachet de 80g, tocino	197.6	10.3	15.0					1.6		
	Sachet de 80g, natural	78.0	1.1	7.3					1.6		
MARCA 3	Sachet de 80g, ,aceituna	101.1	8.5	9.6					11.8		
	Sachet de 80g, finas hierbas	81.0	1.2	7.4					1.8		
	Sachet de 150g, natural	199.5	7.5	26.5					8.5		
	Sachet de 150g, tocino	446.5	9.5	41.5					8.5		
	Sachet de 150g, ajo con orégano	361.0	9.0	30.5					13.0		
	Sachet de 150g, ,aceituna	509.0	7.0	46.5					16.0		
	Sachet de 150g, finas hierbas	353.5	8.5	31					10.5		
MARCA 4	Pote de 227g, Queso Cabaña, Cottage	126.5	15	6.1					3.1		
	Pote de 227g, Natural (untable)	367.3	7.3	35.3					6.0		
	Pote de 227g, Light 35% menos grasa	275.0	10.6	22.0					8.6		
	Pote de 227g, Light mora y frambuesa.	232.0	7.3	19.3					7.3		
	25 % menos calorías.										
MARCA 6	Pote de 227g, Light maracuya, piña, naranja.25% menos calorías.	254.6	10.6	18.6					11.3		
	caja de 227g, ,pasteurizado	333.3	6.7	33.3			0.0	100.0	6.7		
	Sachet de 100g, natural										
MARCA 7	Pote de 220g, cabaña, cottage cheese										
		No brinda información nutricional de macronutrientes									
		No brinda información nutricional de macronutrientes									

Tabla 11. Información nutricional de macronutrientes de Quesos cremas y Quesos maduros y semimaduros.

Continúa en la siguiente página

QUESOS	CARACTERÍSTICAS DE PRESENTACIÓN	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos totales (g)	Grasa saturada (g)	Grasa insaturada (g)	Grasa Trans (g)	Colesterol (mg)	Carbohidratos (g)	Azúcares de la leche (g)	Fibra dietaria (g)
<b>QUESOS MADUROS</b>											
MARCA 4	Cheddar fundido, Paqt. de 227g, 12 taj.	278.9	15.8	21.1			0.0	52.6	10.5		0.0
	Mussarella Sbelt, paqt de 250g	233.0	20.0	17.0				45.0	0.1		
	Mussarella Entera, paqt de 250g	No brinda información nutricional de macronutrientes									
MARCA 5	Fundido, paqt. de 100g, corte fino	No brinda información nutricional de macronutrientes									
	Cheddar, paqt. 125g, rico en calcio, 6 taj	304.8	17.1	24.8					3.3		0.0
	Normal, paqt. 227g, hierbas y ajo, 12taj	315.0	15.8	26.3	18.4		0.0	79.0	5.2	0.0	0.0
MARCA 6	Edam, paqt. de 140g, 8taj.	345.0	23.0	27.0					2.8		
	Fundido, paqt. de 128g, 8 taj.	275.0	20.6	20.0	15.0			60.0	3.1	3.1	0.0
MARCA 8	Tipo americano, paqt. de 170g, 8 taj.	333.0	19.0	23.8	14.3			95.9	9.5	1.0	0.0
<b>QUESO PARMESANO</b>											
MARCA 4	Rallado, paqt. de 35g	340.0	32.0	24.0				60.0	0.2		
MARCA 6	Rallado, paqt. de 35g	490.0	44.0	34.0	20.0			100.0	2.0		

Tabla 11. Información nutricional de macronutrientes de Quesos cremas y Quesos maduros y semimaduros.

QUESOS	CARACTERISTICAS DE PRESENTACIÓN	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	A (ug)
<b>QUESOS CREMAS</b>								
MARCA 1	Pote de 226g, Regular	129.0		0.0	403.2			291.0
	Pote de 226g, light	129.0		0.0	451.6			387.0
	Caja de 226g, original	71.4		0.0	375.0			322.0
	Pote de 226g, Regular, de salmón	129.0		0.0	677.4			290.0
MARCA 2	Sachet de 80g, tocino	No brinda información nutricional de micronutrientes						
	Sachet de 80g, natural	No brinda información nutricional de micronutrientes						
	Sachet de 80g, aceituna	No brinda información nutricional de micronutrientes						
	Sachet de 80g, finas hierbas	No brinda información nutricional de micronutrientes						
MARCA 3	Sachet de 150g, natural	No brinda información nutricional de micronutrientes						
	Sachet de 150g, tocino	No brinda información nutricional de micronutrientes						
	Sachet de 150g, ajo con orégano	No brinda información nutricional de micronutrientes						
	Sachet de 150g, aceituna	No brinda información nutricional de micronutrientes						
	Sachet de 150g, finas hierbas	No brinda información nutricional de micronutrientes						
	Pote de 227g, Queso Cabaña, Cottage	No brinda información nutricional de micronutrientes						
	Pote de 227g, Natural (untable)	No brinda información nutricional de micronutrientes						
	Pote de 227g, Light 35% menos grasa	No brinda información nutricional de micronutrientes						
	Pote de 227g, Light mora y frambuesa. 25 % menos calorías.	No brinda información nutricional de micronutrientes						
Pote de 227g, Light maracuya, piña, naranja.25% menos calorías.	No brinda información nutricional de micronutrientes							
MARCA 4	caja de 227g, pasteurizado	53.0		0.0				160.0
MARCA 6	Sachet de 100g, natural	No brinda información nutricional de micronutrientes						
MARCA 7	Pote de 220g, cabaña, cottage cheese	No brinda información nutricional de micronutrientes						
<b>QUESOS MADUROS</b>								
MARCA 4	Cheddar fundido, Paqt de 227g. 12 taj.	337.0		0.0				421.0
	Mussarella Sbelt, paqt de 250g	350.0	200.0			20.0		
MARCA 5	Mussarella entera, paqt de 250g	No brinda información nutricional de micronutrientes						
	Fundido, paqt. de 100g, corte fino	No brinda información nutricional de micronutrientes						
MARCA 6	Cheddar, paqt.125g, rico en calcio, 6 taj	1360.0			1570.0			
	Hierbas/ ajo, paqt.227g,rico en Ca, 12taj	1052.0		0.0	1579.0			315.8
MARCA 8	Edam, paqt. de 140g, 8taj.	674.2		0.5	5403.0			574.0
	Fundido, paqt. de 128g, 8 taj.	250.0		0.0				650.0
	Tipo americano, paqt. de 170g, 8 taj.	250.00	150.0					285.7
<b>PARMESANO</b>								
MARCA 4	Rallado, paqt. de 35g	1290.0	840.0		705.0	45.0	3.0	
MARCA 6	Rallado, paqt. de 35g	800.0						240.0

Tabla 12. información nutricional de micronutrientes de Quesos cremas y Quesos maduros y semimaduros.

PANES y TOSTADAS	CARACTERISTICAS	Ene (kcal)	Prot (g)	Líp T. (g)	G. Sat (g)	G. Ins (g)	Col (mg)	Chos (g)	Azúcar (g)	Fibra (g)
<b>TIPO MOLDE</b>										
MARCA 1	Blanco, tamaño grande	258.4	9.4	2.8	1.1	1.7	0.2	49.3		1.7
	Blanco, tamaño chico	253.7	9.7	1.8	0.3	0.0	0.0	50.0		2.1
	Light, integral	232.6	10.0	1.6	0.5	1.1	0.2	44.6	0.6	9.5
	Integral	267.0	11.6	4.0	0.8	2.5	0.2	50.5		7.8
	Cero	234.2	11.0	1.8	0.3	1.5	0.0	43.1	0.0	5.2
	Integral 100%, tamaño grande	323.5	14.4	4.7	1.1	3.2		60.9		9.4
	Pan de molde oro wheat avena	259.0	10.7	2.7	0.6	1.9	0.4	49.7		3.8
Pan de molde oro wheat multigrano	289.3	11.5	3.6	0.6	2.9	0.8	53.4		4.8	
MARCA 2	Blanco, tamaño sand. americano	357.8	13.5	6.6	0.0			64.5		1.9
	Integral, tamaño sandwich	298.0	10.3	5.0	1.8			53.9		4.1
	Light	215.1	8.2	0.9	0.0			43.5		4.7
	Blanco, tamaño americano	307.7	9.2	5.8	1.9			53.5		2.5
MARCA 3	Blanco, tamaño fuente	280.9	10.4	3.0	0.7	2.4	0.0	53.4		2.2
	Blanco, tamaño familiar	280.2	10.3	2.9	0.5	2.4	0.0	53.1		2.1
	Blanco, tamaño mediano	279.8	10.4	3.2	0.6	2.3	0.0	53.4		2.3
	Dieta blanco, tamaño grande	245.6	8.2	1.9	0.6	1.3	0.0	48.8		3.2
	Fibra Miel, tamaño grande	334.3	14.4	4.7	0.6	3.2		61.7		9.0
<b>OTRASPRESENTACIONES</b>										
MARCA 1	Pan pita integral	277.8	10.4	4.1	0.7	3.3	0.0	50.7	1.5	8.9
	Pan pita cero	277.8	8.9	4.4	0.7	3.7	0.0	51.5	0.0	2.6
	Pan Hamburguesa	298.1	9.4	3.3	1.2	2.1	0.0	57.7		1.7
	Pan hot dog	322.8	11.2	12.1	2.6	9.1	0.0	43.9		3.3
MARCA 4	Pan pita blanco	280.0	10.0	0.0				50.0		23.3
	Pan pita integral	213.3	6.7	0.0				50.0		23.3
<b>TOSTADAS</b>										
MARCA 1	Tostada	406.7	14.7	5.3	1.3		0.0	74.7	12.7	3.3
	Tostada integral	393.3	13.3	3.3	0.7		4.7	78.0		8.7
	Tostada mini	406.7	13.3	5.0			0.0	81.7		5.0
	Tostada cero	364.0	16.8	3.2	0.4	2.4	0.0	68.0	0.0	8.0
MARCA 2	Tostada blanca	333.9	11.6	5.9	0.0			63.5		3.9
	Tostada integral	414.9	15.8	7.1	0.0			77.5		2.9
MARCA 3	Tostada blanca	396.2	12.3	5.8	2.7	2.3	0.0	73.8	6.9	2.3
	Tostada integral	386.7	17.3	2.7	0.7		0.0	74.0	5.3	10.0
BAUDUCCO	Con gluten	393.3	12.0	6.0	2.0		0.0	73.3		2.0
	Dulce con gluten	393.3	12.0	6.0	2.0		0.0	73.3		2.0

Tabla 13. Información nutricional de macronutrientes de Panes y Tostadas

PANES y TOSTADAS	CARACTERISTICAS	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (ug)	Zn (mg)	A (ug)	B1 (mg)	B2 (mg)	B3 (mg)	B9 (ug)	Vit C (mg)
<b>TIPO MOLDE</b>													
MARCA 1	Blanco, tamaño grande	129.2		4.4	499.9				0.2	0.2	4.1		
	Blanco, tamaño chico	230.0		10.6	788.7		2.4		0.5	0.2	4.6	368.0	
	Light, integral	177.0		1.7	633.3				0.3	0.2	5.6		
	Integral	155.2		1.0	574.4		2.1		0.5	0.6	13.7	37.2	
	Cero	116.3		2.7	252.0				0.4	0.2	2.3		
	Integral 100%, tamaño grande	159.2		5.4	413.5		2.1		0.5	0.5	13.8	35.2	
	Pan de molde oro wheat avena	152.4		1.7	632.4				0.0	0.3	5.7		
	Pan de molde oro wheat multigranos	153.3			540.2					0.3	6.1		
MARCA 2	Blanco, tamaño sandwich americano	132.5	311.4	3.1	594.7	223.4		2.4	0.5	0.3	4.3		0.1
	Integral, tamaño sandwich	162.5	192.6	3.8	497.0	261.4			0.3	0.7	4.3		3.7
	Light	99.1	141.7	0.9	497.1	156.6		0.1	0.2	0.1	1.4		0.0
	Blanco, tamaño americano	153.8	115.4	4.2	269.1	243.8			0.2	0.7	5.4		2.3
MARCA 3	Blanco, tamaño fuente	131.3		2.8	516.1				0.2	0.3	4.8		
	Blanco, tamaño familiar	132.2		6.2	1039.4				0.3	0.4	6.3		
	Blanco, tamaño mediano	144.2		6.2	516.0				0.3	0.4	6.3		
	Dieta blanco, tamaño grande	96.9			466.9						1.6		
	Fibra Miel, tamaño grande	235.7		3.1	526.7				0.2	0.5	8.1		
<b>OTRAS PRESENTACIONES</b>													
MARCA 1	Pan pita integral			3.3	300.0				0.3		5.2		
	Pan pita cero				305.3								
	Pan Hamburguesa	115.4		0.4	368.7					0.0	0.8	15.4	
	Pan hot dog	120.0		1.3	206.2		0.8		0.0	0.1	2.2		
MARCA 4	Pan pita blanco			5.5					0.3	0.4	4.8		0.0
	Pan pita integral			5.5					0.3	0.4	4.8		0.0
<b>TOSTADAS</b>													
MARCA 1	Tostada	66.6		5.9	532.7		3.0	0.0	0.3	0.8	5.3	106.8	0.0
	Tostada integral	67.0		10.8	578.7		3.0	0.0	0.6	1.2	9.3	186.8	7.9
	Tostada mini	70.0			988.3					5.0	13.0		
	Tostada cero				720.0								
MARCA 2	Tostada blanca	71.1	293.3	2.8	497.1	193.1		0.0	0.5	0.1	3.7		0.0
	Tostada integral	100.5	352.1	4.0	888.1	330.3		0.1	0.5	0.1	4.1		0.0
MARCA 3	Tostada blanca			0.4	615.4								
	Tostada integral	67.0		7.2	662.7		4.0	0.0	0.4	1.0	8.0	106.8	8.0
MARCA 5	Con gluten				600.0								
	Dulce con gluten				380.0								

Tabla 14. Información nutricional de micronutrientes de Panes y Tostadas.