

RADIOGRAFÍA

CHOCORAMO 65G



EXCESO DE
AZÚCARES

EXCESO DE
**GRASAS
SATURADAS**

ESTOS SON LOS SELLOS DE ADVERTENCIA QUE TENDRÍA EL PRODUCTO, DE ACUERDO CON EL MODELO DE PERFIL DE NUTRIENTES DE LA OPS⁽¹⁾.



ANÁLISIS GENERAL DEL PRODUCTO

Este producto que contiene 19 ingredientes, 10 de ellos aditivos, algunos de los cuales podrían afectar la salud. Tiene exceso de grasa total (16% por encima del límite sugerido por la OPS)¹, exceso de grasa saturada (21% por encima del límite sugerido por la OPS)² y exceso de azúcares libres (19% por encima del límite sugerido por la OPS).³

1. El concepto de grasa total utilizado corresponde a la definición del Perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud 2016 (si la porción aporta una cantidad igual o mayor al 30% de las kilocalorías aportadas a partir de grasa total).

2. El concepto de grasas saturadas utilizado corresponde a la definición del Perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud 2016 (si la porción brinda 10% o más de las kilocalorías aportadas a partir de saturada).

3. El concepto de azúcares libres utilizado corresponde a la definición del Perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud 2016 (si la porción brinda 10% o más de las kilocalorías).



INGREDIENTES

(19 INGREDIENTES)

A continuación, se enumeran los ingredientes del producto, de mayor a menor cantidad, de acuerdo a la información reportada en la etiqueta:

PASTEL:

1. HARINA DETRIGO FORTIFICADA: vitamina C: 60 mg/kg, niacina: 55 mg/kg, hierro: 44 mg/kg, tiamina: 6 mg/kg, riboflavina: 4 mg/kg, ácido fólico: 1,54 mg/kg.

2. AZÚCAR

3. HUEVO

4. GRASA VEGETAL: palma.

5. AGUA

6. EMULSIFICANTES: mono y diglicéridos de ácidos grasos E-471.

7. LECHE DESCREMADA EN POLVO

8. SAL YODADA

9. LEUDANTE: (polvo de hornear, pirofosfato de sodio, bicarbonato de sodio, fosfato monocalcico).

10. ÁCIDO SÓRBICO: conservante.

11. PROPIONATO DE CALCIO: conservante.

12. PROPIONATO DE SODIO: conservante.

13. SABORIZANTES: idénticos al natural.

14. COLORANTE NATURAL: luteína.

COBERTURA SABOR A CHOCOLATE:

15. AZÚCAR

16. GRASA VEGETAL: palma.

17. COCOA

18. LECHE: lactosa incluida.

19. PRODUCTOS DERIVADOS DE SOYA



NUTRIENTES CRÍTICOS

GRASA TOTAL¹: el producto aporta 15g de grasa total por porción, es decir que, de las 135 kilocalorías que contiene, el 47% son derivadas de grasa.

1. El concepto de grasa total utilizado corresponde a la definición del Perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud 2016 (si la porción aporta una cantidad igual o mayor al 30% de las kilocalorías aportadas a partir de grasa total).

AZÚCARES LIBRES²: contiene 21g de azúcares libres por porción. El azúcar es el segundo ingrediente en cantidad y aporta el 29% de las kilocalorías del producto.

2. El concepto de azúcares libres utilizado corresponde a la definición del Perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud 2016 (si la porción brinda 10% o más de las kilocalorías).

GRASA SATURADA: el producto aporta 10g de grasa saturada por porción, es decir que se aportan 90 kilocalorías solo de grasa saturada. Las kilocalorías derivadas de grasa saturada son el 31% de las totales por porción.

RECOMENDACIONES FINALES

Una buena alternativa a este producto son los alimentos de panadería artesanales que también pueden ser preparados en casa, de una manera más saludable con ingredientes naturales y sin añadir aditivos poco saludables.



ELABORÓ

ND Paula Ardila



REVISÓ

ND Mercedes Mora Plazas



NOTA

Para mayor información consultar el documento “Anexo técnico radiografías”



BIBLIOGRAFÍA

1. Organización Panamericana de la Salud. Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud [Internet]. 2016 [citado 2020 Jul 14]. **Disponible en:** www.paho.org/permissions