

Revise las etiquetas

¿QUÉ ES UN GRANO INTEGRAL?

- ¿Qué es lo que nota acerca de los ingredientes de estos dos productos?
- ¿La lista de ingredientes nos da alguna pista que nos indique cuál producto contiene más granos integrales?



INGREDIENTS: STONE GROUND WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, YEAST, BROWN SUGAR, WHEAT GLUTEN, CONTAINS 2% OR LESS OF EACH OF THE FOLLOWING: SALT, MONOGLYCERIDES, ENZYMES, ASCORBIC ACID, SOYBEAN OIL, VINEGAR, CULTURED WHEAT FLOUR, MONOCALCIUM PHOSPHATE, SOY LECITHIN. 1212-010915



INGREDIENTS: ENRICHED WHEAT FLOUR (FLOUR, MALTED BARLEY FLOUR, REDUCED IRON, NIACIN, THIAMIN MONONITRATE (VITAMIN B1), RIBOFLAVIN (VITAMIN B2), FOLIC ACID), WATER, HONEY, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, WHEAT BRAN, WHEAT GLUTEN, WHOLE WHEAT FLOUR, YEAST, SALT, SOYBEAN OIL, CALCIUM PROPIONATE (PRESERVATIVE), MONOGLYCERIDES, DATEM, ETHOXYLATED MONO- AND DIGLYCERIDES, CALCIUM SULFATE, CORNSTARCH, CALCIUM PHOSPHATE, SOY LECITHIN, POTASSIUM IODATE, MONOCALCIUM PHOSPHATE. R14-307

REVISE LOS INGREDIENTES

Asegúrese de leer la lista completa de ingredientes. Los ingredientes se listan en orden según el peso del ingrediente utilizado en la elaboración del producto. Para las personas que sufren alergias, leer la lista completa de ingredientes puede ayudar a determinar si se trata de un producto que deben evitar.

INGREDIENTS: WHOLE GRAIN WHEAT, SUGAR, CALCIUM CARBONATE, CORN SYRUP, SALT, LACTOSE, DISTILLED MONOGLYCERIDES, VITAMIN E (TOCOPHERYL ACETATE), ZINC AND IRON (MINERAL), VITAMIN B1 (THIAMIN), VITAMIN B2 (RIBOFLAVIN), VITAMIN B3 (NIACIN), VITAMIN B6 (PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE), VITAMIN B12 (CYANOCOBALAMIN), VITAMIN D (ERGOCALCIFEROL), VITAMIN A (PALMITATE), VITAMIN C (ASCORBIC ACID), VITAMIN K (PHYLOQUINONE), VITAMIN P (BIOTIN), VITAMIN Q (COENZYME Q10), VITAMIN R (LUTEIN), VITAMIN S (LICOPILEN), VITAMIN T (STEAROYL LACTYLATE), VITAMIN U (SODIUM ASCORBATE), VITAMIN V (SODIUM ASCORBATE), VITAMIN W (SODIUM ASCORBATE), VITAMIN X (SODIUM ASCORBATE), VITAMIN Y (SODIUM ASCORBATE), VITAMIN Z (SODIUM ASCORBATE). **CONTAINS: WHEAT AND MILK INGREDIENTS**

Servings Per Container 22
Calories 70
Calories from Fat 10
F2972022B
INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, CORN SYRUP, VINEGAR, CULTURED WHEY, CALCIUM DIGLYCERIDES, CALCIUM DIOXIDE AND/OR MONOCALCIUM PHOSPHATE,

INGREDIENTS: WHEAT BRAN, ROLLED OATS, SUGAR, RAISINS, CORN, DATES, BARLEY FLAKES, PECANS, PARTIALLY HYDROGENATED SOYBEAN AND/OR COTTONSEED OIL, GLYCERIN, BARLEY MALT EXTRACT, SALT, HONEY, RICE, MOLASSES, NONFAT MILK, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, CORN SYRUP, **VITAMINS AND MINERALS:** SODIUM ASCORBATE AND ASCORBIC ACID, FERRIC ORTHOPHOSPHATE, NIACINAMIDE, ZINC OXIDE, VITAMIN A PALMITATE, PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE, RIBOFLAVIN, THIAMIN HYDROCHLORIDE, FOLIC ACID, VITAMIN D, VITAMIN B12.

CONTAINS: WHEAT, PECANS, AND MILK MAY CONTAIN: ALMONDS AND WALNUTS

FAT-FREE = SIN GRASA

Menos de 0.5 g de grasa por ración

LOW-FAT = BAJO EN GRASA

Menos de 3 g por ración

REDUCED-FAT = GRASA REDUCIDA

25% menos grasa que el producto original

LIGHT/LITE = LIGERO

50% menos grasa o bien, una tercera parte de menos calorías que el producto normal

Coma bien en casa



Nutrition Facts	
6 servings per recipe	
Serving size	1/6 recipe
Amount per serving	
Calories	370
	% Daily Value*
Total Fat 11g	17%
Saturated Fat 6g	30%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 60mg	20%
Sodium 530mg	22%
Total Carbohydrate 35g	12%
Dietary Fiber 2g	8%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	
Protein 32g	

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	410
	% Daily Value*
Total Fat 22g	28%
Saturated Fat 10g	50%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 80mg	27%
Sodium 890mg	39%
Total Carbohydrate 30g	11%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 7g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 23g	



LASAÑA FÁCIL DE PREPARAR

LASAÑA CONGELADA

- ¿Cuál lasaña tiene menos calorías?

- ¿Cuál lasaña tiene menos calorías provenientes de grasa?

- ¿Cuál lasaña tiene más fibra dietética?

- ¿Cuál lasaña tiene menos sodio?

- En base a estos datos, ¿cuál lasaña preferiría para su familia?
