

DIFERENCIAS ENTRE LAS GALLETAS INTEGRALES, MULTIGRANO Y DE HARINA FORTIFICADA



GALLETAS INTEGRALES

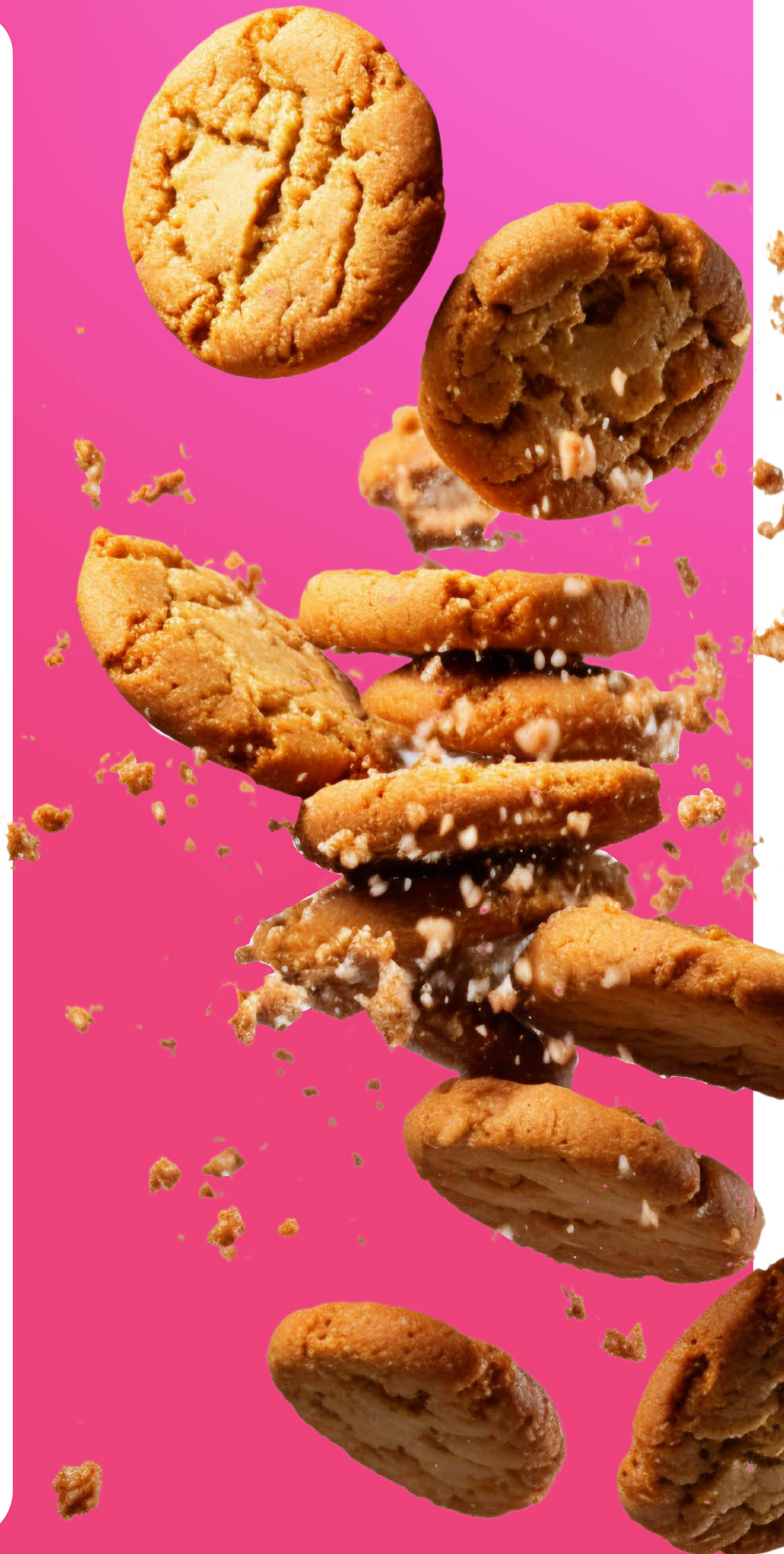
- **Ingredientes:** mezclas de harina de trigo integral, con harina fortificada, salvado de trigo o avena.
- Algunas aportan **vitaminas B3, B6, B9 y K, calcio, hierro y fibra.**
- Algunas son **ricas en nutrientes y fibra**, de acuerdo con el %

GALLETAS MULTIGRANO

- Contienen más de un tipo de grano.
- No garantizan ser galletas de grano entero.
- El contenido nutricional varía según los granos utilizados.
- **Versatilidad en sabores y texturas.**

GALLETAS DE HARINA FORTIFICADA

- **Ingredientes:** harina de trigo con **nutrientes añadidos** (niacina, hierro, tiamina, riboflavina, ácido fólico).
- **Menos fibra** debido al proceso de refinamiento.



RECUERDA:

- **Lee las etiquetas de las galletas** comerciales para determinar si contienen granos enteros, entre otros ingredientes.
- **Prefiere galletas que no tengan azúcares añadidos** o si los tienen, que sean de los últimos ingredientes que aparecen en la lista, pues estos van inscritos de mayor a menor concentración.
- **Mantén un consumo equilibrado de este tipo de alimentos.** Aproximadamente una porción (2 a 3 unidades medianas) al día en el marco de una alimentación balanceada.



Nestlé
Contigo

