



RADIOGRAFÍA NUTRICIONAL LAS GALLETAS DE AVENA Vs GALLETAS OREO



Galletas caseras de avena

Galletas oreo tradicionales

Tamaño de la porción	2 galletas con nueces trituradas por encima	3 galletas con relleno de vainilla
Gramos	30g	30g
Calorías	140	147
Proteínas	4g (mayor cantidad de proteínas porque la recta lleva huevo y avena)	1,6g
Grasas	6g (Saturada de Mantequilla, aporta Ácido butírico que es desinflamatorio del colon)	7g (Aceite de Palma, saturado)
Carbohidratos	8g (Provenientes de la avena que es mas saludable que la harina de trigo refinada)	26g (Harina de trigo refinada y fortificada, metabólicamente se absorbe igual al azúcar)
Azúcares añadidos	6g (Panela que también es azúcar al fin y al cabo pero al ser no refinada contiene mas nutrientes naturalmente)"	14g (azúcar refinada, jarabe de fructosa y de glucosa. 50% de la recomendación diaria para niños. Además se recomienda comer menos de 5g de azúcar añadido por porción)
Sodio	18mg	101mg (se considera moderado para un producto ultraprocesado)
Colesterol	28	-
Fibra	2g (favorece tránsito intestinal, expulsión de sustancias tóxicas, colestrol y azúcar presentes en el instestino)"	0,8g (muy baja, las harinas refinadas favorecen el estreñimiento)"
Calcio	12mg	2mg
Fósforo	100mg	
Hierro	1,2mg	1,8mg
Potasio	186mg	
Magnesio	72mg	
Zinc	0,8mg	
Vitamina A	20 UI	
Acido Fólico	10,4 ug	

Las preparaciones caseras te dan la tranquilidad de conocer los ingredientes que usas, su calidad y su cantidad. Aseguras un mayor aporte de proteínas y nutrientes esenciales como son el hierro, calcio, zinc y fibra. Puedes controlar la cantidad de azúcar que añades y puedes escoger una de mejor calidad nutricional como es la panela frente al azúcar blanca refinada. Controlas el sodio, nutriente muy alto en ultraprocesados. No usas conservantes, ni saborizantes artificiales. Eres amigable con el ambiente porque disminuyes la cantidad de empaques metalizados que irán a la basura.