

#ChecaTuCompra

Comparativo del **PANETÓN**



Estos son los principales puntos que debes revisar en la etiqueta de un panetón antes de realizar tu compra:





Fecha de vencimiento



Declaración de ingredientes



Contenido neto



Etiquetado de Octógonos
Si superan los parámetros de sodio, azúcar o grasas saturadas.



Registro sanitario



País de origen



Condiciones especiales de conservación



Nombre y dirección del fabricante



Si cuenta con declaración de propiedades saludables o nutricionales, debe indicar lo siguiente:



Energía (Kcal o kJ)



Proteínas, carbohidratos, grasas, grasas saturadas, sodio y azúcares totales



Micronutrientes (vitaminas y minerales) siempre que superen el 5% de los Valores de Referencia de Nutrientes (VRN) establecido para dicho nutriente.



Si el producto contiene ingredientes como alérgenos, gluten o tartrazina debe especificarse la **ADVERTENCIA** del uso de estos, ya que pueden generar reacciones alérgicas.

*Procura elegir productos sin octógonos o los que cuenten con menores niveles de **azúcar, grasas saturadas y sodio.***

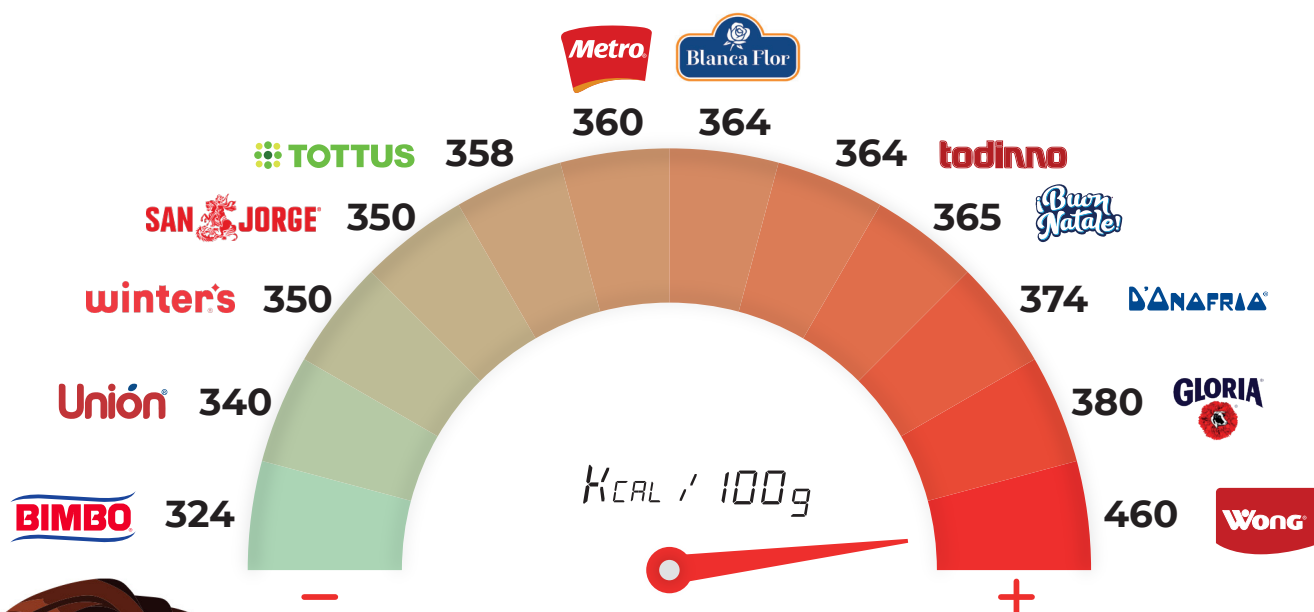


Analizamos 12 marcas

verificamos que:

Al ser el panetón un alimento energético, posee, en promedio, 366 kcal por cada 100 g.
Por ello, evita su consumo excesivo.

Kilocalorías (Kcal) declaradas por cada 100g

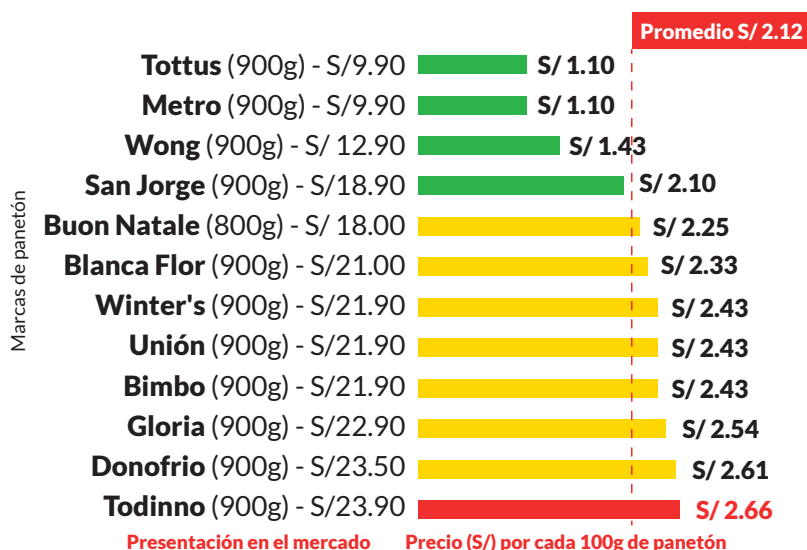


Fuente: Información declarada en los empaques / Elaboración: CEMI

Nota: Productos obtenidos el 07/11/21 en mercados y supermercados de Lima. Se consideraron presentaciones en bolsa. La marca Bell's no proporciona información nutricional a sus consumidores, por ello fue excluido del análisis. En la información analizada en las etiquetas de los panetones no superaron el parámetro de sodio.

Analizamos **12** marcas

Precio



Recuerda analizar la información nutricional declarada en los envases

Las marcas Tottus y Metro son las de menor precio.

Registro sanitario



Marca	Presentación	Registro sanitario
	900 g	H4902418N NKPNBM
	900 g	H4908415N NAIDTA
	800 g	H4904314N NANSRP
	900 g	H4904214N NANSRP
	900 g	H4905615N NAGOSA
	900 g	H4908918N NAPNSN
	900 g	H4903721N NAMLSA
	900 g	H4907619N NAUIPR
	900 g	H4903919N NACMNC
	900 g	H4902719N NACMNC
	900 g	H4900915N NACMNC
	900 g	H4905017N NAGLSR

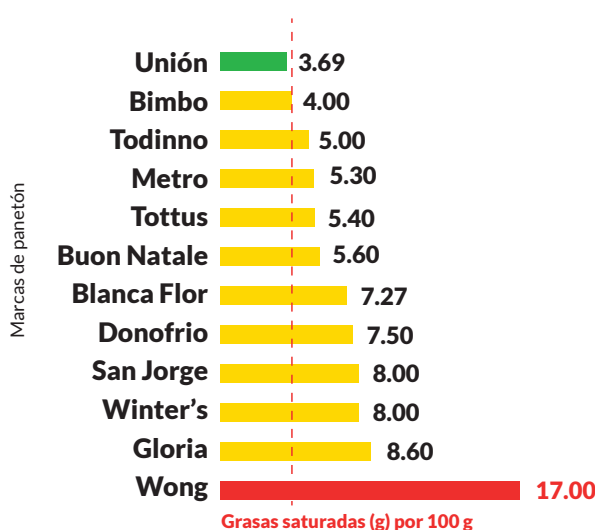


Analizamos **12** marcas

Grasas saturadas



El exceso de grasa saturada puede aumentar el riesgo de contraer enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.



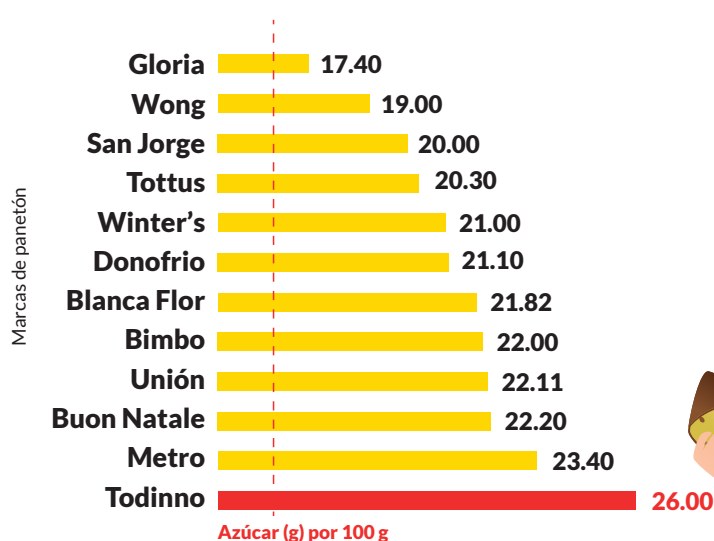
Unión no supera el parámetro alto en grasas saturadas.

Wong es la que cuenta con mayor cantidad de grasas saturadas con 17g por cada 100g de panetón.

Azúcares totales



Grandes cantidades de azúcar aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, sobrepeso y obesidad.



Todas las marcas superan el límite de 10 g de azúcar por cada 100 g de panetón y poseen octógono.