



**UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE**

**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA DE NUTRICION Y SALUD COMUNITARIA**

# **GUIA DE ALIMENTACION SALUDABLE**

**AUTORA: Alexandra Vanessa Pastillo Vivas.**

**DIRECTORA DE TESIS: Dra. Patricia Carrasco.**

# **Introducción-**

La nutrición juega un rol fundamental en el desarrollo del ser humano desde el momento mismo de la concepción.

El consumo de confites y snack desde temprana edad se debe principalmente a la falta de educación alimentaria nutricional que tienen las personas así como por su bajo costo, facilidad en su consumo sobre todo fuera del horario de la comida principal, por lo general en la calle y en un período corto de tiempo.

Muchos de estos hábitos pueden contribuir a la aparición de enfermedades crónicas las mismas que no se transmiten de individuo a individuo, ni por medio de microorganismos; son enfermedades que pueden ser adquiridas por herencia en forma congénita o por una mala alimentación, sedentarismo, estrés, algunos hábitos como fumar o tomar alcohol.

Frente a esta realidad, a través de esta guía, se busca concientizar y educar de una manera didáctica sobre el valor nutritivo de los snacks y confites, lo que permitirá contribuir a seleccionar de mejor manera y por lo tanto equilibrar su consumo diario en relación al resto de alimentos y preparaciones, tanto en personas sanas como con problemas de salud, sobre todo en las enfermedades crónico no transmisibles.



## **OBJETIVOS GENERAL:**

Contribuir en la educación de las personas con enfermedades crónicas no trasmisibles y población en general, en temas relacionados con una alimentación saludable, de modo que este tipo de orientaciones sirvan a la hora de comprar alimentos y a la vez ayuden a adoptar actitudes y prácticas alimentarias adecuadas.

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

- ✓ Guiar al consumidor en la selección y adopción de una alimentación saludable.
- ✓ Prevenir al consumidor de los peligros que pueden causar el consumo excesivo de confites y snack.
- ✓ Estimular en la población la adopción de actividad física por los beneficios en su salud y estado nutricional.



## Una alimentación saludable

La alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Los nutrientes esenciales son: proteínas, grasas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua. Además una buena alimentación previene muchas enfermedades, y mejorar el estilo de vida en todas las edades.

La forma en la que cada persona conforma su régimen mediante la combinación de los distintos alimentos, depende de muchos factores: psicosociales, económicos, culturales, religiosos, etc.

Una alimentación equilibrada y prudente es aquella que hace posible el mantenimiento de un óptimo estado de salud, a la vez que permite la realización de las distintas actividades.



# NUTRIENTES NECESARIOS

Un régimen alimentario variada es aquella que incluye alimentos de todos los grupos, sin excluir ni abusar de ningún alimento en concreto, ya que “ningún alimento por si solo puede considerarse beneficioso o perjudicial para la salud”.

Obtenemos energía principalmente de **los HIDRATOS DE CARBONO** y de las grasas. Los alimentos más energéticos son los cereales, la pasta, el arroz y también la mantequilla y el aceite. Los hidratos de carbono de 50-60% del total del consumo diario.



**LAS PROTEINAS** y los minerales como el calcio, el fósforo y el flúor, son los materiales de construcción de nuestro cuerpo. La leche, yogures, quesos, carnes, pescados y huevos son los alimentos más ricos en proteínas y en estos minerales. Los frutos secos y cereales también tienen una cantidad importante de estos nutrientes. Las proteínas deben aportar entre un 10 y un 15%.



Necesitamos **VITAMINAS Y MINERALES** en muy poca cantidad, pero son imprescindibles para mantenernos vivos y sanos. Las frutas y las verduras son la mejor fuente de estos nutrientes.

**LOS CONFITES SNACK, BEBIDAS CARBONATADAS Y MUY AZUCARADAS** tienen muchas calorías y muy pocas vitaminas, minerales y proteínas, por eso no son los alimentos más adecuados y se recomienda consumirlos con moderación. Los lípidos o grasas, menos del 30-35%.



# TÉCNICAS CULINARIAS SALUDABLES

Limitar los fritos, en vez de esta se utilizarán con mayor frecuencia aquellas que aporten menos grasa a la preparación, por ejemplo:

## HERVIDO



## ASASADO



## AL VAPOR

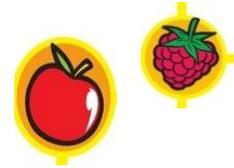


## ALA PLANCHA



# RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE.

- ✓ Comer siempre alguna fruta o verdura cruda en cada comida, aporte de su fibra ayudará a la digestión y otros beneficios en su salud.



el

- ✓ Consumir al día por lo menos dos tazas de ensaladas crudas y/o una taza de ensalada cocida.



- ✓ Consumir al día cinco porciones entre frutas y verduras: dos frutas y tres de verduras o viceversa.

- ✓ Una comida no es saludable sino tiene color, por lo tanto agregue a cada comida frutas y verduras.



Luca Mendileti

- ✓ Consumir al menos un cítrico al día, sea como fruta al natural o en jugo para que no falte la vitamina C y prevenga enfermedades como las respiratorias



- ✓ Desayunar siempre, por ser la principal comida para empezar con suficiente energía para realizar nuestras actividades diarias.



del día

- ✓ No omitir ningún tiempo de comida, es decir comer por lo menos a horarios regulares los tres tiempos principales: desayuno, almuerzo y merienda, a más de un refrigerio a media mañana y otro a media tarde.

- ✓ Consumir de 2 a 4 raciones al día de leche y derivados.



✓ Es aconsejable consumir más pescado y carnes blancas que carnes rojas.

✓ Consumir de 2 a 3 huevos por semana.



✓ Comer suficientes alimentos que contengan hidratos de carbono complejos, si es posible con su fibra dependiendo el tipo de alimento como: cereales y derivados, legumbres, patatas y verduras crudas o con cáscara.

✓ Limitar el consumo de hidratos de carbono simples: azúcar, miel de abeja, panela, bebidas azucaradas, bebidas alcohólicas.



✓ Consumir moderadamente todos los confites y snacks que existen en el mercado dependiendo cómo está su peso y estado de salud.

✓ La cantidad de sal recomendada es de 5 gramos al día, repartida en distintas comidas. Esta cantidad equivale a una cucharadita de café. Por lo tanto no tenga el salero en la mesa y tampoco agregue mas sal a sus comidas.



✓ Beber por lo menos 8 a 10 vasos de agua o más al día para mantenernos hidratados. Si su orina es muy oscura es un síntoma que necesita beber más agua.



✓ Utilizar en nuestra cocina preferentemente aceite de oliva y agregarla a las ensaladas.



✓ Mantener un peso adecuado y acorde a sus características como: edad, sexo, talla, actividad física, estado fisiológico: embarazo y lactancia.

# **EJEMPLO DE UN MENU SALUDABLE**

El menú que se presenta a continuación es para una persona sana que tiene un peso adecuado para su estatura:

## **DATOS:**

Peso: 58Kg

Actividad Física: Moderada.

Talla: 160 cm.

Total de Kilocalorías: 2000Kcal

Sexo: Femenino.

## **DESAYUNO:**

- ◆ Un vaso de leche sola o con chocolate o un batido de leche con fruta.
- ◆ Un pan integral o un pan blanco con queso o solo.
- ◆ Un huevo duro o tibio o revuelto en poca grasa o en agua o tortilla de huevo al vapor o en poca grasa.
- ◆ Una taza de fruta picada o un vaso de jugo con poca azúcar.

## **REFRIGERIO: AM-PM**

- ◆ Frutas como: manzana, naranja, banana, mandarina, granadilla, etc.,o
- ◆ Jugo de fruta puro con poca azúcar, o
- ◆ Yogur natural con avena tostada o con una fruta, o
- ◆ Chochos con tostado.

## **ALMUERZO:**

- ◆ Sopa de verduras con una papa o sopa de cereales como: quinua, arroz de cebada, morocho, etc.
- ◆ Una taza de arroz o 2 papas medianas o media taza de arroz con ½ taza de grano o menestra, con pollo asado o pescado al horno o carne a la plancha y una taza de ensalada de lechuga con tomate y pimiento, y ½ taza brócoli cocido.
- ◆ Jugo de naranja o jugo en agua de mora o guayaba.

## **MERIENDA:**

- ◆ Sopa de quinua con queso y una aromática con poca azúcar, o
- ◆ Aromática con dos tostadas y queso, o un pan con queso, o un pan con tortilla de huevo, o
- ◆ Tallarín con pollo y verduras salteadas o colada de avena con un pan y queso o
- ◆ Puré de papa con atún o pollo estofado y ensalada de vainita y zanahoria o con ensalada de tomate con lechuga.

# HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

El estilo de vida, se entiende como un conjunto de comportamientos que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras son nocivos para la salud (Perea, 2004).

Entre los estilos de vida saludables que regularmente una persona debe adoptar es cuando tiene:

## 1.-Alimentación Saludable.



## 2.-Actividad Física, tres a cuatro veces por semana.

## 3.-Descanso, de ocho horas de sueño.



4.-Higiene corporal.

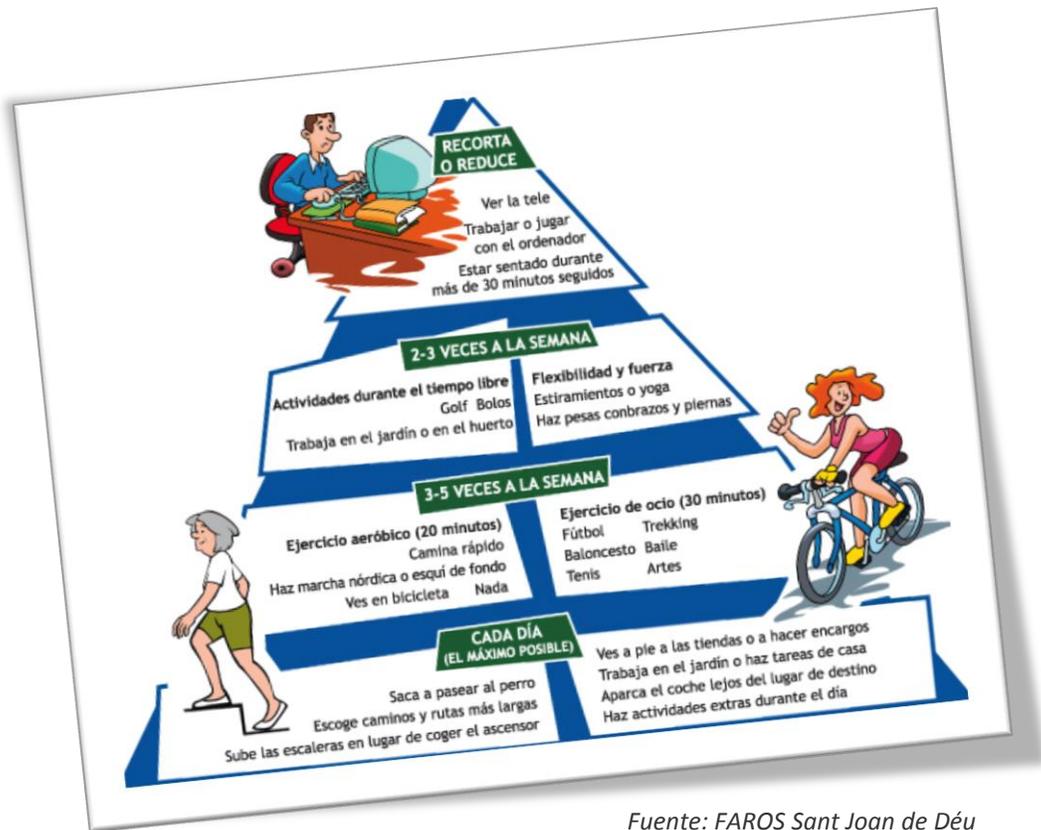


5.- Control médico, una vez al año.

6.-Control odontológico, dos veces al año.



# ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO



Fuente: FAROS Sant Joan de Déu

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

**Sedentarismo.**-El sedentarismo es un nivel de actividad física menor al necesario para gozar de buena salud. Importantes estudios han demostrado que la inactividad física constituye un factor de riesgo para las enfermedades crónicas no transmisibles.

En la actualidad nos movemos mucho menos que antes. Entre las razones que conducen a la persona a llevar una vida sedentaria se encuentran las siguientes:

- ✓ Los avances tecnológicos que nos facilitan nuestras labores diarias.
- ✓ Ver en forma excesiva la televisión.
- ✓ El empleo excesivo de las computadoras.
- ✓ La falta de tiempo y espacio para dedicarlo a la recreación.
- ✓ La falta de seguridad en lugares de recreación en la comunidad.

## **BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA:**

- Puede reducir la mortalidad por enfermedad cardiovascular.
- La gente activa tiene aproximadamente la mitad del riesgo de manifestación de cardiopatía coronaria en comparación con la inactiva.
- Reduce el riesgo de mortalidad por todas las causas.
- Mejora el estado de ánimo y ayudar a reducir el estrés.
- Aumenta el grado de energía y mejorar la productividad.
- Ayudar a lograr y mantener un peso apropiado.
- La mayor flexibilidad que produce la actividad física, puede mejorar la capacidad de una persona para realizar las actividades de la vida diaria.



### **RECUERDE:**

Aunque sea una caminata corta puede reportar importantes beneficios, como por ejemplo: podría darle más flexibilidad, incrementar su agudeza mental y aún prolongarle la vida.

# IMPORTANCIA DE LEER LAS ETIQUETAS DE LOS PRODUCTOS

Es importante leer las etiquetas de los productos porque de esta forma podemos encontrar información que nos lleve a elegir o descartar su consumo. Por tal razón es preferible optar por productos “libres” “bajos” “livianos” o “reducidos” en: calorías, sal, azúcar, grasa saturada y colesterol.



## RECUERDE QUE.

- los alimentos procesados contienen cantidades elevadas de grasa, azúcar o sal.
- Consumir más sal de lo necesario al día, puede aumentar la presión arterial, principal factor de riesgo de infartos al corazón o el cerebro.
- El consumo excesivo de azúcar y dulces se asocia a un mayor riesgo de obesidad y a caries dentales y diabetes.

INFORMACION NUTRICIONAL		
Porción: 1 vaso (200 ml)		
Porciones por envase: 5		
100ml 1 porción		
Energía (Kcal)	36	72
Proteínas (g)	3,5	7,0
Grasa total (g)	0,1	0,2
H. de C. disp. (g)*	5,2	10,4
Lactosa (g)	5,2	10,4
Sodio (mg)	48	96
Potasio (mg)	165	330
Vitamina B2 (mg)	0,2	24 %
Vitamina B12 (µg)	0,3	50 %
Calcio (mg)	128	32 %
Fósforo (mg)	103	26 %
Magnesio (mg)	12	8 %
Yodo (µg)	9	13 %
Zinc (mg)	0,4	5 %

(\*\*) % en relación a la Dosis Diaria Recomendada

Diagram annotations:

- PORCIÓN EN MEDIDAS CASERAS (points to 1 vaso (200 ml))
- CANTIDAD EN g o ml (points to 100ml 1 porción)
- NÚMERO DE PORCIONES POR ENVASE (points to Porciones por envase: 5)
- CANTIDAD DE NUTRIENTES POR 100 ml (points to the 100ml column)
- CANTIDAD DE NUTRIENTES POR PORCIÓN (points to the 1 porción column)
- CANTENIDOS DE VITAMINAS Y MINERALES POR 100 g o 100 ml (points to the nutrient list)
- COMO PORCENTAJE DE LA DOSIS DIARIA DE REFERENCIA (points to the % values)

# CONSUMA ESTOS PRODUCTOS EN FORMA OCASIONAL

## SNACKS

Los snack son altamente populares, debido a su alto contenido de **SAL Y GRASA**. Por lo tanto, tenga cuidado con el consumo excesivo de estos productos mucho más si presenta alguna de estas enfermedades como sobrepeso, obesidad, diabetes, dislipidemias, cáncer, hipertensión, etc.

A continuación se presentan un listado de snacks que existentes en los supermercados de Ibarra, recuerde consumirlos en forma moderada y ocasional:

### SNACK, CON ALTO CONTENIDO DE GRASA

PORCION	ENERGIA TOTAL	ENERGIA DE GRASA	
45 gramos	220 Kcal	144 Kcal	
BANCHIS			
MACRONUTRIENTES	G	%	
GRASA TOTAL	9	14	
GRASA SATURADA	2	10	
GRASAS TRANS	0	0	
GRASA MONOINSATURADA	2	8	
GRASA POINSATURADA	2	8	
COLESTEROL	0	0	
CARBOHIDRATOS	30	10	
AZUCAR	0	0	
PROTEINA	4	8	
FIBRA DIETETICA	0	0	
MICRONUTRIENTES	Mg	%	
SODIO	475	19	
HIERRO	0	0	
CALCIO	0	0	



PORCION	ENERGIA TOTAL	ENERGIA DE GRASA	
50 gramos	260 Kcal	120 Kcal	
SNACK MIX			
MACRONUTRIENTES	G	%	
GRASA TOTAL	13	20	
GRASA SATURADA	5	25	
GRASAS TRANS	0	0	
GRASA MONOINSATURADA	2	8	
GRASA POINSATURADA	2	8	
COLESTEROL	0	0	
CARBOHIDRATOS	30	10	
AZUCAR	0	0	
PROTEINA	4	8	
FIBRA DIETETICA	1	4	
MICRONUTRIENTES	mg	%	
SODIO	400	16	
HIERRO	0	0	
CALCIO	0	0	



PORCION	ENERGIA TOTAL	ENERGIA DE GRASA	
40 gramos	210 Kcal	99 Kcal	
YUQUITAS			
MACRONUTRIENTES	G	%	
GRASA TOTAL	11	17	
GRASA SATURADA	5	25	
GRASAS TRANS	0	0	
GRASA MONOINSATURADA	2	8	
GRASA POINSATURADA	2	8	
COLESTEROL	0	0	
CARBOHIDRATOS	27	9	
AZUCAR	0	0	
PROTEINA	1	2	
FIBRA DIETETICA	0	0	
MICRONUTRIENTES	mg	%	
SODIO	375	15	
HIERRO	0	0	
CALCIO	0	0	



ACION	ENERGIA TOTAL	ENERGIA DE GRASA	
41 gramos	210 Kcal	99 Kcal	
DORITOS CHILLI FARRISTA			
MACRONUTRIENTES		G	%
GRASA TOTAL	11	17	
GRASA SATURADA	5	25	
GRASAS TRANS	0	0	
GRASA MONOINSATURADA	2	8	
GRASA POINSATURADA	2	8	
COLESTEROL	0	0	
CARBOHIDRATOS	24	8	
AZUCAR	0	0	
PROTEINA	3	6	
FIBRA DIETETICA	0	0	
MICRONUTRIENTES		Mg	%
SODIO	350	14	
HIERRO	0	0	
CALCIO	0	0	



PORCION	ENERGIA TOTAL	ENERGIA DE GRASA	
41 gramos	210 Kcal	99 Kcal	
DORITOS DESAFIO			
MACRONUTRIENTES		G	%
GRASA TOTAL	11	17	
GRASA SATURADA	5	25	
GRASAS TRANS	0	0	
GRASA MONOINSATURADA	2	8	
GRASA POINSATURADA	2	8	
COLESTEROL	0	0	
CARBOHIDRATOS	24	8	
AZUCAR	0	0	
PROTEINA	3	6	
FIBRA DIETETICA	0	0	
MICRONUTRIENTES		Mg	%
SODIO	250	10	
HIERRO	0	0	
CALCIO	0	0	



PORCION	ENERGIA TOTAL	ENERGIA DE GRASA	
45 gramos	210 Kcal	99 Kcal	PLATANITOS CARIBAS
MACRONUTRIENTES		G	%
GRASA TOTAL	11	17	
GRASA SATURADA	5	25	
GRASAS TRANS	0	0	
GRASA MONOINSATURADA	2	8	
GRASA POINSATURADA	2	8	
COLESTEROL	0	0	
CARBOHIDRATOS	27	9	
AZUCAR	0	0	
PROTEINA	1	2	
FIBRA DIETETICA	0	0	
MICRONUTRIENTES		Mg	%
SODIO	325	13	
HIERRO	0	0	
CALCIO	0	0	



PORCION	ENERGIA TOTAL	ENERGIA DE GRASA	
30 gramos	161 Kcal	92 Kcal	PICADITA
MACRONUTRIENTES		G	%
GRASA TOTAL	10.2	15	
GRASA SATURADA	2.24	20	
GRASAS TRANS	0	0	
GRASA MONOINSATURADA	2	8	
GRASA POINSATURADA	2	8	
COLESTEROL	0	0	
CARBOHIDRATOS	18	6	
AZUCAR	0	0	
PROTEINA	4	8	
FIBRA DIETETICA	0	0	
MICRONUTRIENTES		Mg	%
SODIO	125	5	
HIERRO	0	0	
CALCIO	0	0	



PORCION	ENERGIA TOTAL	ENERGIA DE GRASA	
29 gramos	150 Kcal	90 Kcal	RUFLES
MACRONUTRIENTES		g	%
GRASA TOTAL	10	15	
GRASA SATURADA	5	25	
GRASAS TRANS	0	0	
GRASA MONOINSATURADA	2	8	
GRASA POINSATURADA	2	8	
COLESTEROL	0	0	
CARBOHIDRATOS	15	5	
AZUCAR	0	0	
PROTEINA	2	4	
FIBRA DIETETICA	0	0	
		mg	%
SODIO	175	7	
HIERRO	0	0	
CALCIO	0	0	



PORCION	ENERGIA TOTAL	ENERGIA DE GRASA	
28 gramos	160 Kcal	90 Kcal	PLATANAIN CHIPS
MACRONUTRIENTES		g	%
GRASA TOTAL	10	15	
GRASA SATURADA	4	20	
GRASAS TRANS	0	0	
GRASA MONOINSATURADA	2	8	
GRASA POINSATURADA	2	8	
COLESTEROL	0	0	
CARBOHIDRATOS	18	6	
AZUCAR	0	0	
PROTEINA	1	2	
FIBRA DIETETICA	0	0	
MICRONUTRIENTES		mg	%
SODIO	75	3	
HIERRO	0	0	
CALCIO	0	0	



PORCION	ENERGIA TOTAL	ENERGIA DE GRASA	
29 gramos	150 Kcal	90 Kcal	RUFLES CREMA Y CEBOLLA
MACRONUTRIENTES		g	%
GRASA TOTAL	10	15	
GRASA SATURADA	5	25	
GRASAS TRANS	0	0	
GRASA MONOINSATURADA	2	8	
GRASA POINSATURADA	2	8	
COLESTEROL	0	0	
CARBOHIDRATOS	15	5	
AZUCAR	0	0	
PROTEINA	2	4	
FIBRA DIETETICA	0	0	
MICRONUTRIENTES		Mg	%
SODIO	175	7	
HIERRO	0	0	
CALCIO	0	0	



PORCION	ENERGIA TOTAL	ENERGIA DE GRASA	
41 gramos	210 Kcal	90 Kcal	DORITOS LEMON REMIX
MACRONUTRIENTES		g	%
GRASA TOTAL	10	16	
GRASA SATURADA	5	25	
GRASAS TRANS	0	0	
GRASA MONOINSATURADA	2	8	
GRASA POINSATURADA	2	8	
COLESTEROL	0	0	
CARBOHIDRATOS	27	9	
AZUCAR	0	0	
PROTEINA	3	6	
FIBRA DIETETICA	0	0	
MICRONUTRIENTES		mg	%
SODIO	75	3	
HIERRO	0	0	
CALCIO	0	0	



PORCION	ENERGIA TOTAL	ENERGIA DE GRASA	
31 gramos	160 Kcal	81 Kcal	RUFFLES PICANTE
MACRONUTRIENTES		g	%
GRASA TOTAL	9	14	
GRASA SATURADA	4	22	
GRASAS TRANS	0	0	
GRASA MONOINSATURADA	1	4	
GRASA POINSATURADA	2	8	
COLESTEROL	0	0	
CARBOHIDRATOS	18	6	
AZUCAR	0	0	
PROTEINA	2	4	
FIBRA DIETETICA		4	
MICRONUTRIENTES		mg	%
SODIO	200	8	
HIERRO	0	0	
CALCIO	0	0	



PORCION	ENERGIA TOTAL	ENERGIA DE GRASA	
45 gramos	220 Kcal	81 Kcal	NACHOS
MACRONUTRIENTES		g	%
GRASA TOTAL	9	14	
GRASA SATURADA	2	10	
GRASAS TRANS	0	0	
GRASA MONOINSATURADA	2	8	
GRASA POINSATURADA	2	8	
COLESTEROL	0	0	
CARBOHIDRATOS	30	10	
AZUCAR	0	0	
PROTEINA	4	8	
FIBRA DIETETICA	0	0	
MICRONUTRIENTES		mg	%
SODIO	475	19	
HIERRO	0	0	
CALCIO	0	0	



# CONSUMA ESTOS PRODUCTOS EN FORMA OCASIONAL

## **CONFITES**

AL ser estos productos ricos en **HIDRATOS DE CARBONO Y AZÚCAR**, el consumo excesivo de estos alimentos pueden originar o agravar enfermedades como: sobrepeso, obesidad, diabetes, dislipidemias, hipertensión, etc.

A continuación se presenta un listado de confites existentes en los supermercados de Ibarra, por lo tanto deben consumirse con moderación o en forma ocasional.

### **CONFITES, CON ALTO CONTENIDO AZUCAR**

PORCION	ENERGIA TOTAL	ENERGIA DE GRASA	
27 gramos	140 Kcal	63 Kcal	
GOLPE			
MACRONUTRIENTES		G	%
GRASA TOTAL	7	11	
GRASA SATURADA	3	16	
GRASAS TRANS	1.5	1	
GRASA MONOINSATURADA	0	0	
GRASA POLINSATURADA	0	0	
COLESTEROL	0	0	
CARBOHIDRATOS	18	6	
AZUCAR	15	3	
PROTEINA	1	2	
FIBRA DIETETICA	0	0	
MICRONUTRIENTES		mg	%
SODIO	25	1	
HIERRO	0	0	
CALCIO	0	0	



PORCION	ENERGIA TOTAL	ENERGIA DE GRASA	
17 gramos	88 Kcal	45 Kcal	BOM O BOM
MACRONUTRIENTES		g	%
GRASA TOTAL	5.1	8.3	
GRASA SATURADA	0	0	
GRASAS TRANS	0	0	
GRASA MONOINSATURADA	0	0	
GRASA POINSATURADA	0	0	
COLESTEROL	0	0	
CARBOHIDRATOS	8.7	2.3	
AZUCAR	15	3	
PROTEINA	2	4	
FIBRA DIETETICA	0	0	
MICRONUTRIENTES		mg	%
SODIO	0	0	
HIERRO	0	0	
CALCIO	0	0	



PORCION	ENERGIA TOTAL	ENERGIA DE GRASA	
7 gramos	26 Kcal	0 Kcal	CARAMELO DURO
MACRONUTRIENTES		g	%
GRASA TOTAL	0	0	
GRASA SATURADA	0	0	
GRASAS TRANS	0	0	
GRASA MONOINSATURADA	0	0	
GRASA POINSATURADA	0	0	
COLESTEROL	0	0	
CARBOHIDRATOS	19	6.3	
AZUCAR	15	3	
PROTEINA	0	0	
FIBRA DIETETICA	0	0	
MICRONUTRIENTES		mg	%
SODIO	0	0	
HIERRO	0	0	
CALCIO	0	0	



PORCION	ENERGIA TOTAL	ENERGIA DE GRASA	
5 gramos	36 Kcal	35 Kcal	NOEL
MACRONUTRIENTES		g	%
GRASA TOTAL	3	3	
GRASA SATURADA	1.5	8	
GRASAS TRANS	0	0	
GRASA MONOINSATURADA	0.9	1.6	
GRASA POINSATURADA	0.5	2	
COLESTEROL	0	0	
CARBOHIDRATOS	11.2	3.7	
AZUCAR	15	3	
PROTEINA	0.3	1	
FIBRA DIETETICA	0	0	
MICRONUTRIENTES		mg	%
SODIO	0	0	
HIERRO	0	0	
CALCIO	0	0	



PORCION	ENERGIA TOTAL	ENERGIA DE GRASA	
36 gramos	180 Kcal	63 Kcal	GALLETA OREO
MACRONUTRIENTES		g	%
GRASA TOTAL	7	11	
GRASA SATURADA	3	15	
GRASAS TRANS	0	0	
GRASA MONOINSATURADA	0	0	
GRASA POINSATURADA	0	0	
COLESTEROL	0	0	
CARBOHIDRATOS	27	3	
AZUCAR	14	2.8	
PROTEINA	2	4	
FIBRA DIETETICA	2	4	
MICRONUTRIENTES		mg	%
SODIO	250	10	
HIERRO	0	0	
CALCIO	0	0	



PORCION	ENERGIA TOTAL	ENERGIA DE GRASA	
42 gramos	210 Kcal	81 Kcal	RELLENITAS DE COCO
MACRONUTRIENTES		g	%
GRASA TOTAL	9	14	
GRASA SATURADA	4	20	
GRASAS TRANS	0	0	
GRASA MONOINSATURADA	0	0	
GRASA POINSATURADA	0	0	
COLESTEROL	0	0	
CARBOHIDRATOS	30	10	
AZUCAR	12	2.4	
PROTEINA	2	4	
FIBRA DIETETICA	0	0	
MICRONUTRIENTES		mg	%
SODIO	125	5	
HIERRO	0	0	
CALCIO	0	0	



PORCION	ENERGIA TOTAL	ENERGIA DE GRASA	
45 Gramos	220 Kcal	99 Kcal	CHIPS AHOY!
MACRONUTRIENTES		g	%
GRASA TOTAL	11	17	
GRASA SATURADA	6	30	
GRASAS TRANS	0	0	
GRASA MONOINSATURADA	5	12	
GRASA POINSATURADA	1	4	
COLESTEROL	0	0	
CARBOHIDRATOS	27	9	
AZUCAR	11	3	
PROTEINA	3	6	
FIBRA DIETETICA	0	0	
MICRONUTRIENTES		mg	%
SODIO	125	5	
HIERRO	22		
CALCIO	0	0	



PORCION	ENERGIA TOTAL	ENERGIA DE GRASA	
8 gramos	31 Kcal	9 Kcal	CARAMEL
MACRONUTRIENTES		g	%
GRASA TOTAL	1	1.66	
GRASA SATURADA	0.4	2	
GRASAS TRANS	0	0	
GRASA MONOINSATURADA	0.4	0.8	
GRASA POINSATURADA	0.1	0.4	
COLESTEROL	0	0	
CARBOHIDRATOS	13.1	4.3	
AZUCAR	10	2	
PROTEINA	0.05	1	
FIBRA DIETETICA	0	0	
MICRONUTRIENTES		mg	%
SODIO	0	0	
HIERRO	0	0	
CALCIO	0	0	



PORCION	ENERGIA TOTAL	ENERGIA DE GRASA	
13.8 gramos	0 Kcal	0 Kcal	CRAZY DIPS
MACRONUTRIENTES		g	%
GRASA TOTAL	0	0	
GRASA SATURADA	0	0	
GRASAS TRANS	0	0	
GRASA MONOINSATURADA	0	0	
GRASA POINSATURADA	0	0	
COLESTEROL	0	0	
CARBOHIDRATOS	8.8	2.7	
AZUCAR	10	2	
PROTEINA	0	0	
FIBRA DIETETICA	0	0	
MICRONUTRIENTES		mg	%
SODIO	0	0	
HIERRO	0	0	
CALCIO	0	0	



PORCION	ENERGIA TOTAL	ENERGIA DE GRASA	
55 gramos	220 Kcal	67.5 Kcal	ALFAJOR DE CHOCOLATE
MACRONUTRIENTES		g	%
GRASA TOTAL	7.5	13	
GRASA SATURADA	3.4	18	
GRASAS TRANS	1.2	1	
GRASA MONOINSATURADA	2.1	8.2	
GRASA POINSATURADA	0.4	1.8	
COLESTEROL	0	0	
CARBOHIDRATOS	33	11	
AZUCAR	10	2	
PROTEINA	3.8	12	
FIBRA DIETETICA	0	0	
MICRONUTRIENTES		mg	%
SODIO	0	0	
HIERRO	0	0	
CALCIO	0	0	



PORCION	ENERGIA TOTAL	ENERGIA DE GRASA	
53 gramos	207 Kcal	51.3 Kcal	ALFAJOR DE LECHE
MACRONUTRIENTES		g	%
GRASA TOTAL	5.7	9.5	
GRASA SATURADA	2.8	15	
GRASAS TRANS	0.4	0.5	
GRASA MONOINSATURADA	0.2	0.4	
GRASA POINSATURADA	0.3	1.6	
COLESTEROL	0	0	
CARBOHIDRATOS	37.9	12.6	
AZUCAR	10	2	
PROTEINA	3.2	12	
FIBRA DIETETICA	0	0	
MICRONUTRIENTES		mg	%
SODIO	0	0	
HIERRO	0	0	
CALCIO	0	0	



PORCION	ENERGIA TOTAL	ENERGIA DE GRASA	
26 gramos	140 Kcal	81 Kcal	JET
MACRONUTRIENTES		g	%
GRASA TOTAL	9	15	
GRASA SATURADA	5	26	
GRASAS TRANS	0	0	
GRASA MONOINSATURADA	3	12	
GRASA POINSATURADA	0	0	
COLESTEROL	5	1.8	
CARBOHIDRATOS	15	5	
AZUCAR	10	2	
PROTEINA	2	4	
FIBRA DIETETICA	1	0	
MICRONUTRIENTES		mg	%
SODIO	25	1	
HIERRO	0	0	
CALCIO	0	0	



PORCION	ENERGIA TOTAL	ENERGIA DE GRASA	
20 gramos	Kcal	Kcal	NUCITA WAFER
MACRONUTRIENTES		g	%
GRASA TOTAL	0	0	
GRASA SATURADA	0	0	
GRASAS TRANS	0	0	
GRASA MONOINSATURADA	0	0	
GRASA POINSATURADA	0	0	
COLESTEROL	0	0	
CARBOHIDRATOS	0	0	
AZUCAR	10	2	
PROTEINA	0	0	
FIBRA DIETETICA	0	0	
MICRONUTRIENTES		mg	%
SODIO	0	0	
HIERRO	0	0	
CALCIO	0	0	



PORCION	ENERGIA TOTAL	ENERGIA DE GRASA	PALITOS	
75 gramos	359 Kcal	27 Kcal		
MACRONUTRIENTES		g	%	
GRASA TOTAL	3	5		
GRASA SATURADA	3	16		
GRASAS TRANS	0	0		
GRASA MONOINSATURADA	0	0		
GRASA POINSATURADA	0	0		
COLESTEROL	0	0		
CARBOHIDRATOS	18	6		
AZUCAR	9	2		
PROTEINA	2	4		
FIBRA DIETETICA	1	2		
MICRONUTRIENTES		mg		%
SODIO	75	3		
HIERRO	0	0		
CALCIO	0	0		

PORCION	ENERGIA TOTAL	ENERGIA DE GRASA	APETITAS	
30 gramos	130 Kcal	27 Kcal		
MACRONUTRIENTES		g	%	
GRASA TOTAL	3	5		
GRASA SATURADA	1.5	8		
GRASAS TRANS	0	0		
GRASA MONOINSATURADA	0	0		
GRASA POINSATURADA	0	0		
COLESTEROL	0	0		
CARBOHIDRATOS	24	8		
AZUCAR	8	18		
PROTEINA	2	4		
FIBRA DIETETICA	0	0		
MICRONUTRIENTES		mg		%
SODIO	100	4		
HIERRO	0	0		
CALCIO	0	0		

**Tus problemas de  
alimentación de hoy,  
será tu problema de salud  
mañana**

**Cuidar lo que comes es tu  
mejor elección para el  
futuro.**

