

## OS PRESENTAMOS NUESTRO PROYECTO “XERMOLÓN”

Grupo de intervenciones destinadas al alumnado de ESO, enfocadas a adquirir competencias como consumidores responsables.

Esperamos que:

1. Adquieran habilidades prácticas para la vida diaria
2. Desarrollen el pensamiento crítico por medio de la reflexión y el análisis.
3. Busquen soluciones a través de la coordinación y el consenso.
4. Compartan el producto final a toda la comunidad educativa, fomentando la participación activa como consumidores responsables.
5. Reflexionen sobre la influencia del entorno (publicidad, disponibilidad de alimentos, industria alimentaria) en las elecciones individuales, en sus consecuencias sobre el estado de salud y en la necesidad de desarrollar un comportamiento crítico frente a la oferta alimentaria actual

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1.El alumnado sabrá evaluar la oferta alimentaria presente en el entorno del escolar
- 2.El alumnado sabrá interpretar correctamente la información de la etiqueta nutricional (establecimientos alimentación, máquinas expendedoras, publicidad..).
- 3.El alumnado será capaz de desarrollar un análisis crítico sobre la influencia de la publicidad de alimentos en las decisiones de compra de los consumidores.
- 4.El alumnado será capaz de proponer una oferta alimentaria más saludable, a partir de la ofertada inicialmente y con las adaptaciones necesarias para conseguirla, en base a las recomendaciones de ingesta alimentaria para ese grupo de edad y con los criterios nutricionales establecidos previamente.
- 5.El alumnado sabrá diseñar contenidos para elaborar una "programación educativa" dirigida a sus familias y/o compañeros", o bien para organizar una campaña publicitaria (carteles, "anuncios" youtube, concurso fotográfico...).

# Analizamos oferta alimentaria



Alimentación, gastro  
cultura en Galicia



## Servicio de: MESEROS "VESO"

Atendemos Todo Tipo de Eventos Sociales

**BODAS  
XV AÑOS  
BAUTIZOS  
CUMPLEAÑOS  
1a. COMUNION**

Contamos con Personas Serias Atentas  
Y Muy Responsables de su Trabajo.



## Necesitamos criterios!!!



Edad

Estatura

Opiniones

Religión

Moral

Obra

“Cineasta, dramaturgo y escritor, tras Chaplin y Groucho Marx, es el último de los grandes maestros de la comedia y la inteligencia aplicada al séptimo arte”.

“**Manhattan**’ me parece otra de las indiscutibles obras maestras de Allen, con escenas memorables (la famosa del puente)”

En los últimos diez o quince años el cineasta ha rodado películas buenas y películas regulares.



Busca simple

Sinónimos

Busca avanzada



## criterio



### substantivo masculino

1 Norma ou elemento que serve de base para xulgar algo.

*Existe un criterio ríxido de selección para entrar nese corpo. Non ten un criterio claro de como actuar nese caso.*

2 Maneira de xulgar ou opinar sobre algo.

*Cada un segue o seu criterio á hora de votar. Unha persoa sen criterio propio.*

► SINÓNIMOS **opinión, parecer<sup>2</sup>, xuízo**

## criterio

Del lat. tardío *criterium*, y este del gr. κριτήριον *kritérion*, der. de κρίνειν *krínein* 'juzgar'.

1. m. Norma para conocer la verdad.

2. m. Juicio o discernimiento.

Real Academia Española © Todos los derechos reservados

## Necesitamos criterios!!!

Hola que tal?



Genial!!!. Acabo de conocer al compañero ideal. No tiene un duro pero...es

- Divertido
- Cariñoso
- Alegre
- Fiel
- Le encanta el ejercicio, pasear por la playa...
- Y nos parecemos hasta en los gustos culinarios.....



A los dos nos encanta la carne!!!!



- **Materia prima de calidad (la tv)**
- Además de nutritivo, posee un elevado valor simbólico, tradicional cultural y social (la radio)
- **Cocción (los de tecnología alimentaria):**
  - Aumenta digestibilidad de las proteínas e H C complejos.
  - Se inactivan factores antinutritivos: Solanina
  - Pérdida de nutrientes al agua: “Sopa del cocido”

# Algunas cualidades nutricionales de nuestro cocido (los dietistas)

Hierro  
Facilidad para  
absorción de hierro  
mineral  
Capacidad formación  
compuestos  
saludables  
Vitaminas grupo B

Proteína de elevado  
valor biológico



Fibra  
Vitamina A, K,  
Potasio, calcio  
Compuestos bioactivos:  
Glucosinolatos

Acido Fólico



## Algunas cualidades nutricionales de nuestro cocido (los de Salud Pública)

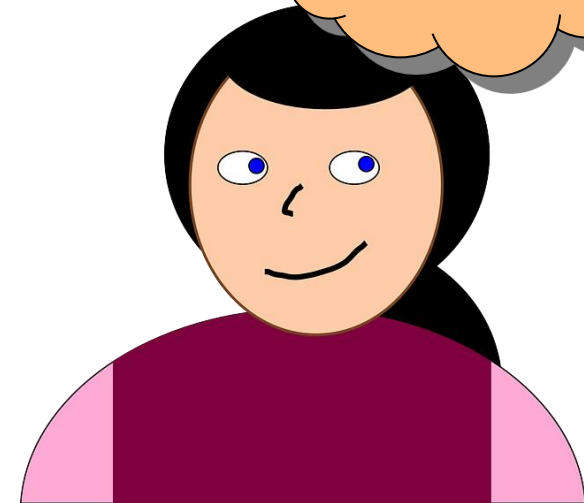
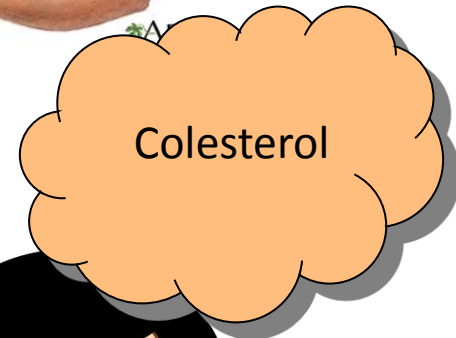
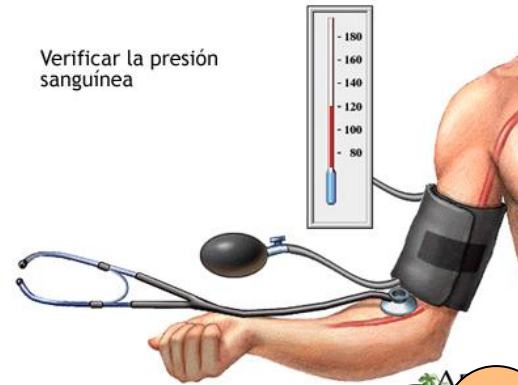
Exceso energia  
Exceso de proteína  
Exceso de sal

Prudencia con el  
ahumado y salado!!!!



Exceso de grasas  
Exceso de grasa  
saturada

# Necesitamos aplicar bien los criterios!!!



# Propuesta de iniciativas reflejadas en el proyecto

## 1. Analizar la oferta alimentaria de casa

- ❖ Comida del mediodía de una semana
- ❖ Comida del mediodía de 2 fines de semana
- ❖ Menú familiar de fiesta
- ❖ Despensa familiar (envasados, conservas, comidas precocinadas)
- ❖ Alimentos compartidos con otros miembros del grupo ( P. ej: de los lácteos, en el 100% de las casas hay yogures, en el 30% verduras de hoja verde y solo en el 10% mantequilla...)
- ❖ Alimentos “picoteo” (frecuencia de consumo): Presencia de aquéllos alimentos situados en el pico de la pirámide alimentaria.

# 1. Analizar oferta alimentaria centro escolar

- ❖ Cafetería (presencia de bollería industrial, comparativa de precios con bocadillos y bollería, presencia de verduras y hortalizas en los platos combinados, presencia de fritos, rebozados y precocinados, aporte calórico de la colación diaria).
- ❖ Comedor: Programación del menú escolar. Valoración de preferencias y aversiones...
- ❖ Máquinas expendedoras: Lectura de la etiqueta nutricional

# 2. Analizar publicidad de alimentos en TV y otros medios de comunicación

# 3. Analizar la oferta restaurantes

# 4. Otros. Analizar el cocido de Lalín, el capón de Villalba, los callos madrileños...



# Plan XERMOLON. Proceso recomendado



Mediante  
Fotografías..

Registro en  
una base de  
datos

Comparación  
mediante  
estándares y  
criterios de  
referencia

Análisis  
estadístico  
una media de  
4 platos de  
verdura a la  
semana

Diseñar:  
Guía alimentaria. Imagen  
gráfica didáctica  
Sesión formativa para  
padres  
Concurso foto-denuncia  
en redes sociales  
Poster infográfico  
Campaña publicitaria (TV:  
anuncios verduras, frutas,  
pescados, etc).  
Comic promoción  
alimentación saludable  
Recetario (varios  
idiomas..)  
Elaborar un cuento  
infantil con ilustraciones  
Exposición Arte, pintura...

En un foro?  
Donde  
puedan  
exponer sus  
trabajos?  
¿Qué tal XCV?  
¿Qué tal un  
congreso de  
nutrición para  
ponentes  
“escolares”?

**Siempre**

Organizados en grupos, con distribución del  
trabajo, alcanzando acuerdos y consenso.  
Al final el grupo debe presentar unos  
resultados en conjunto.



**Analizamos oferta alimentaria:**

**1. La despensa y la comida de casa**

**2. La oferta del comedor**

## PODEMOS VALORAR EN BASE A :

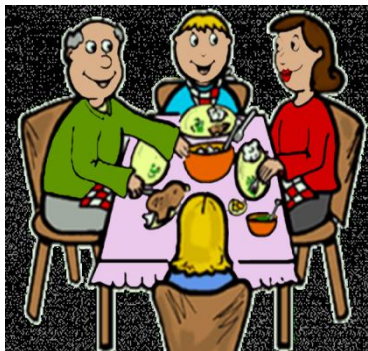
- **HÁBITOS EN TORNO AL HECHO ALIMENTARIO**
- **OFERTA ALIMENTARIA: INGESTA POR GRUPOS DE ALIMENTOS (BASADO EN LAS GUÍAS ALIMENTARIAS)**
- **ANÁLISIS NUTRICIONAL MÁS EXHAUSTIVO (MACRO Y MICRONUTRIENTES)**

## PODEMOS VALORAR EN BASE A :

- **HÁBITOS EN TORNO AL HECHO ALIMENTARIO**
- **OFERTA ALIMENTARIA: INGESTA POR GRUPOS DE ALIMENTOS (BASADO EN LAS GUÍAS ALIMENTARIAS)**
- **ANÁLISIS NUTRICIONAL MÁS EXHAUSTIVO (MACRO Y MICRONUTRIENTES)**



## 1. Reflexionar, responder (preguntas formuladas al alumnado o bien por medio de entrevista al familiar):



¿Habitualmente comemos todos juntos?

¿Habitualmente los más pequeños comemos solos?

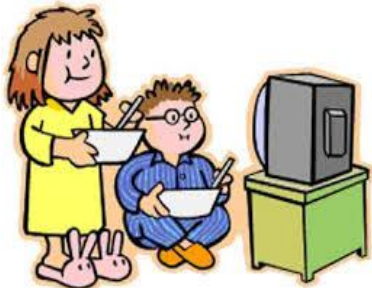
¿Tenemos normas en la mesa? ¿Cada uno come lo que le gusta?

¿La comida es igual para todos?

¿Si creo no me gusta, la tengo que probar?



¿En la forma de comer nuestra familia se parece a los Simpson? (hábitos de Lisa, de Homer...)



¿Habitualmente podemos comer o cenar con la tele?

¿Podemos comer mientras usamos el móvil?

¿La tele está en la cocina?

## 2. Valorar y comparar con las recomendaciones

Qué se recomienda	
Comer todos juntos	X
Un mismo menú para todos	X
Probar los nuevos alimentos (exposición sucesiva...de menos a más)	X
Tomar muchos alimentos de origen vegetal (Lisa)	X
Tomar pocos alimentos de origen animal y muy procesados (Homer)	X
Comer sin la TV	X
Comer sin el móvil	X
Participar en la elección y elaboración del menú familiar	X
Tomar decisiones informadas (consultar etiqueta nutricional, consultar guías alimentarias...)	X

## PODEMOS VALORAR EN BASE A :

- **HÁBITOS EN TORNO AL HECHO ALIMENTARIO**
- **OFERTA ALIMENTARIA: INGESTA POR GRUPOS DE ALIMENTOS (BASADO EN LAS GUÍAS ALIMENTARIAS)**
- **ANÁLISIS NUTRICIONAL MÁS EXHAUSTIVO (MACRO Y MICRONUTRIENTES)**

## 1. Reflexionar, responder:



¿Qué alimentos hay en casa?

¿Hay alimentos de cada uno de los grupos?

¿Qué alimentos vemos en más cantidad?

¿Hay muchos alimentos en la despensa identificados en la pirámide como de “consumo ocasional”?

¿Qué tipo de bebidas hay?

De todos los alimentos que hay en casa, ¿de cuáles podríamos prescindir?

Comida del mediodía a lo largo de 2 semanas

Comida del mediodía de 2 fines de semana

Menú familiar de fiesta

Despensa familiar (Envasados, conservas, precocinadas)

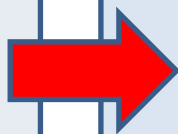
Alimentos compartidos por el grupo







## Alimento



## Nutrientes

Lípido 0,1 g

Ácido graso saturado 0 g

Ácido graso poliinsaturado 0 g

Ácido graso monoinsaturado 0 g

Colesterol 0 mg

Sodio 6 mg

Potasio 421 mg

Glúcido 17 g

Fibra alimentaria 2,2 g

Azúcar 0,8 g

Proteína 2 g

Cafeína

Vitamina C 19,7 mg

Vitamina A 2 IU

Hierro 0,8 mg

Calcio 12 mg

Vitamina B6 0,3 mg

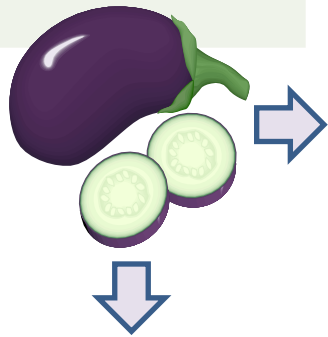
Vitamina D 0 IU

Magnesio 23 mg

Vitamina B sub 12 0 µg

## Alimentos e nutrientes. Alimentación e nutrición

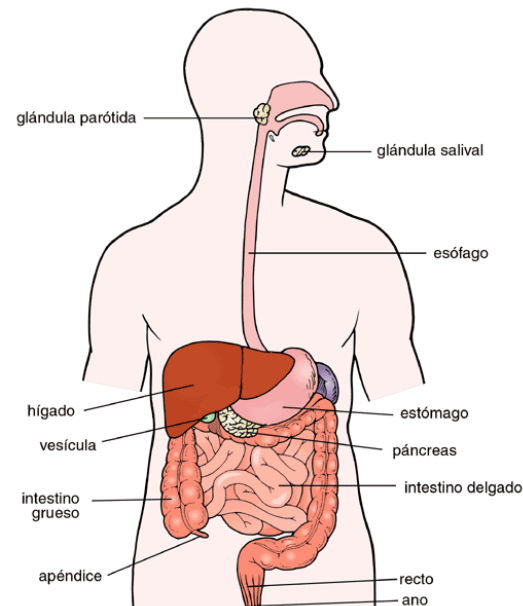
Alimento	Nutrientes
Berenxena	Agua
	Proteínas
	Lípidos
	Almidón
	Azúcares
	Fibra
	Calcio
	Hierro
	Iodo
	Magnesio
	Zinc
	Sodio
	Potasio
	Fósforo
	Selenio



**Compuestos bioactivos**

**Antioxidantes**

Alimento	Nutrientes
Crema de cacao y avellanas	Azúcares simples
	Grasas
	Calcio
	Potasio
	Sodio
	Hierro
	Fósforo

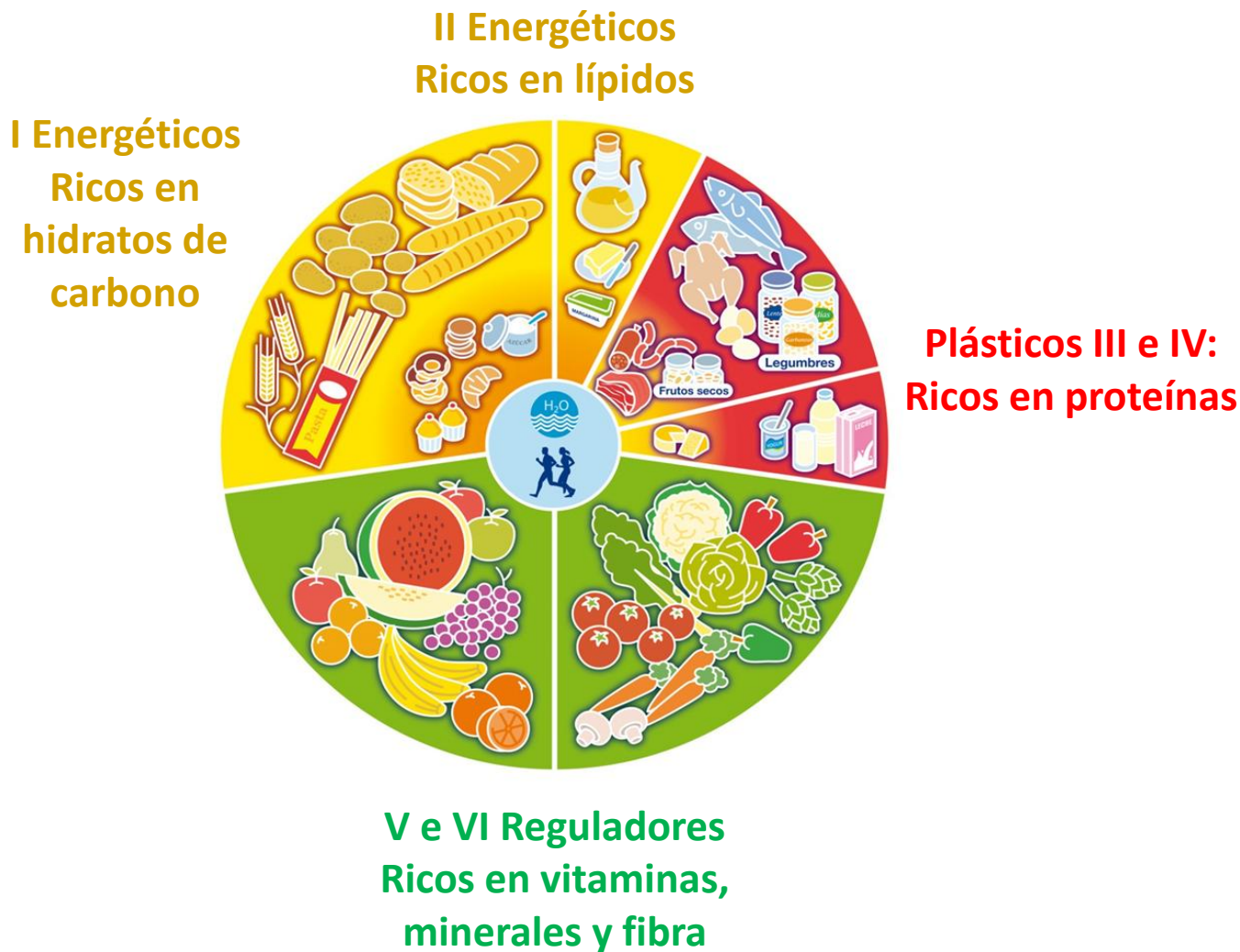


## 2.Comparar con las recomendaciones: Objetivos nutricionales y guías alimentarias

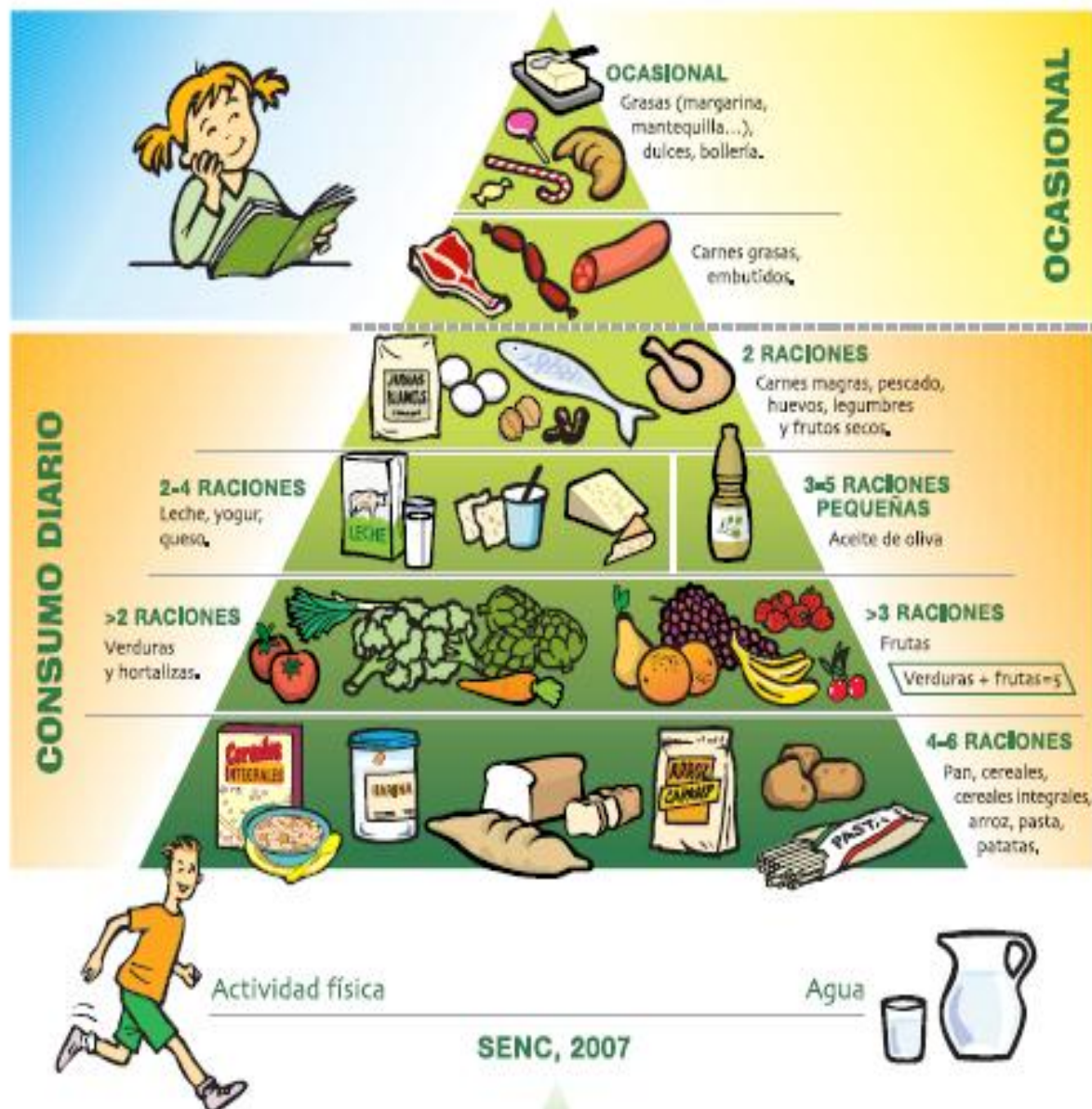
	Ingestas		Objetivos	Guías
	Hombres	Mujeres	Recomendación de la SENC	Alimentarias
Grasas totales (% energía)	37,2	36,8	30-35% de energía	Modere la ingesta de embutidos, margarinas y bollería
Ácidos grasos saturados (% energía)	11,9	11,6	7-8% de energía	
Ácidos grasos monoinsaturados (% energía)	15,8	15,7	15-20% de energía	Consuma aceite de oliva
Ácidos grasos poliinsaturados (% energía)	6,2	6,2	5% de energía	Modere la ingesta de productos de origen animal
Colesterol (mg/día)	397,1	303,7	<300 mg/día	
Hidratos de carbono totales (% energía)	41,1	43,2	50-55 % de energía	Mantenga el consumo de alimentos vegetales
Proteínas (% energía)	17,8	18,4	≤15% de energía	
Fibra dietética (g/día)	24,1	21,7	>25 g/día	

**Explicarles que: las guías representan la forma práctica de alcanzar los objetivos nutricionales en una población determinada, con unos hábitos alimentarios particulares, indicando los aspectos que deben mejorarse**

## 2.Comparar con las recomendaciones: La rueda de los alimentos



## 2. Comparar con las recomendaciones: La pirámide de los alimentos





Las guías nos hablan de:

Variedad, frecuencia y cantidad de alimentos recomendada....pero disponemos de más criterios nutricionales!!!!.

Vamos a “ampliar” algunos aspectos:

EQUILIBRADO



VARIADO



CONDICIONES ÓPTIMAS DE  
HIGIENE

SUFICIENTE  
ADECUADO



TEMPERATURA



BUENA PRESENTACION



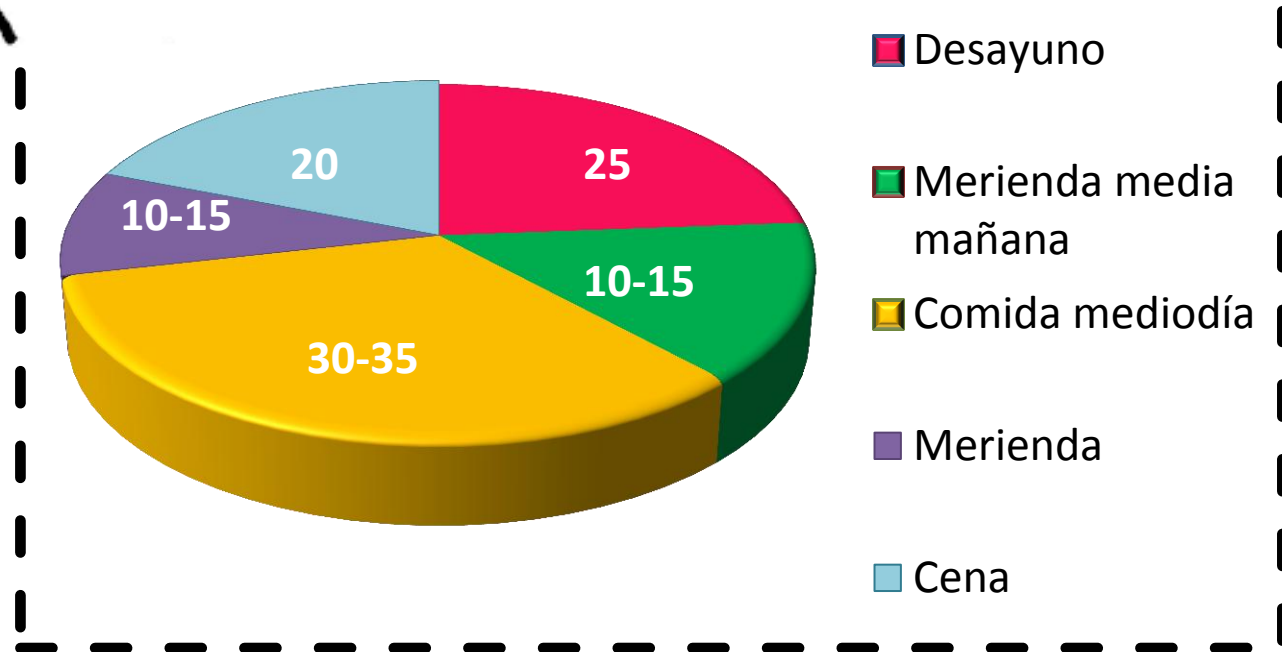
ORGANOLEPTICAMENTE  
ACEPTABLE



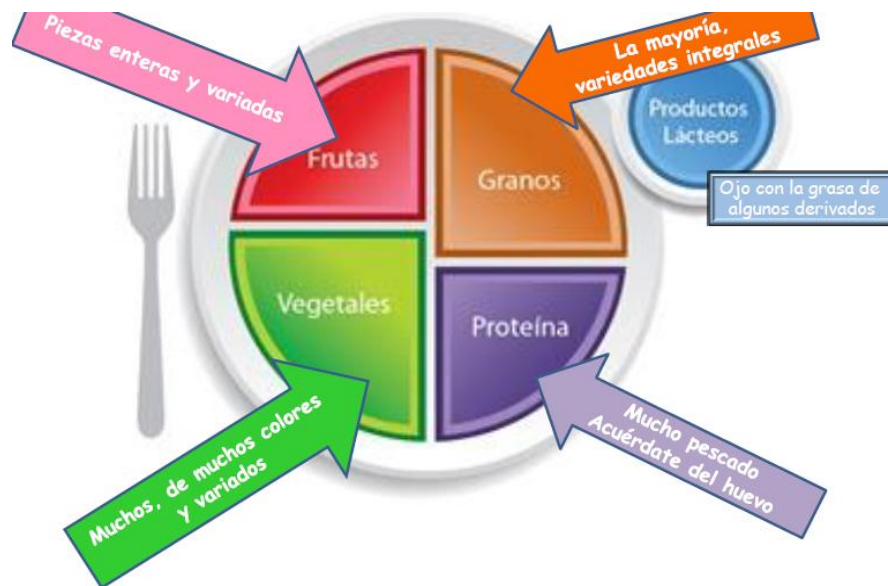
# 1. La distribución a lo largo del día



Contribución de cada comida (%) al valor calórico total de la dieta



# 1. La distribución por grupos de alimentos en cada comida



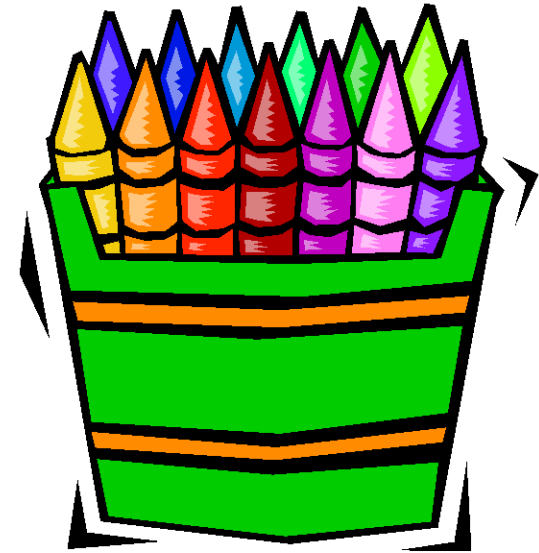
Desayuno	Frutas	Cereales	Leche		
Media mañana	Frutas	y/o	Leche		
Comida	Frutas	Cereales/ patatas		Proteína	Vegetales
Merienda	Frutas	y/o	Leche		
Cena		Cereales/ patatas	Leche	Proteína	Vegetales



## 2. La variedad

# "Cómete un arcoiris"

"Para una salud óptima, los científicos opinan que debes comerte un arco iris de colores. Tu plato debería parecerse a una caja de Crayolas"



## 2. La variedad

### Desayuno

Pan	
Aceite	
Tomate	
Leche	
Pera	

### Comida

Pan	
Aceite	
Coliflor	
Patata	
Carne	
Kiwi	

### Merienda 1

Yogur	
Manzana	

### Cena

Pan	
Arroz	
Aceite	
Zanahoria	
Judías verd.	
Huevo	
Leche	

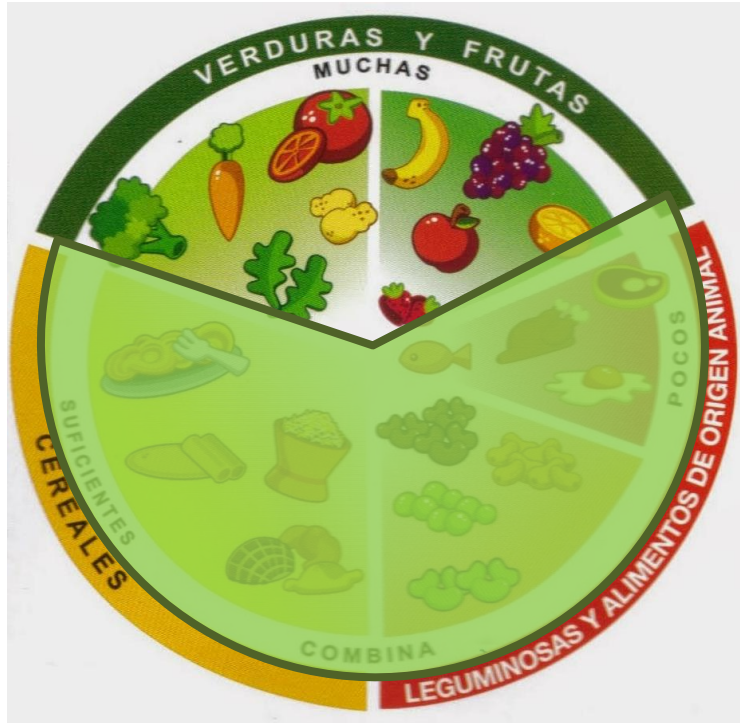


### Merienda 2

Naranja	
---------	--



## 2. La variedad



### Verduras y frutas:

- Muchas (mas de 5 al día: 3 piezas de fruta+ 2 platos de verdura)
- Variadas
- De todos los colores. Verduras crudas y cocinadas.
- Piezas de fruta enteras. Al menos 1 cítrico.



## 2. La variedad



¡¡¡Raciones  
pequeñas!!!

+ Pescado **Azul 2** a la  
semana

Carnes (predominando  
las aves)

Huevos: **3- 4** la  
semana

Legumbres: Variar  
entre semanas  
1-2 a la semana



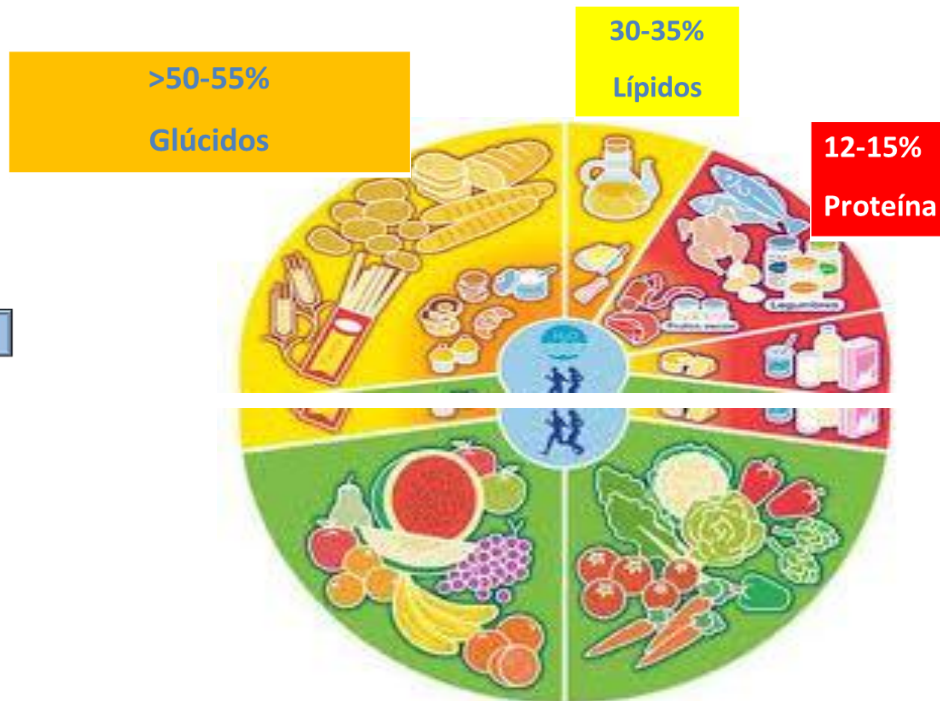
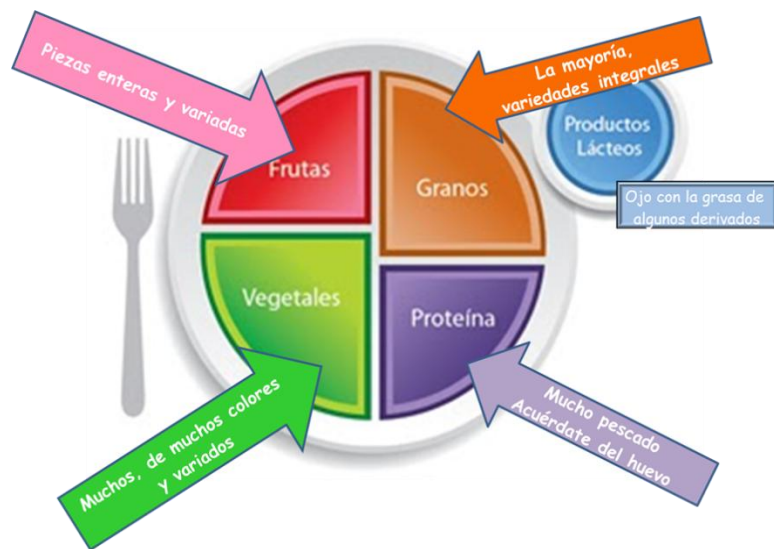
Más aceite de oliva  
Limitar mantequilla,  
margarina,  
alimentos ricos en  
grasas de origen  
animal



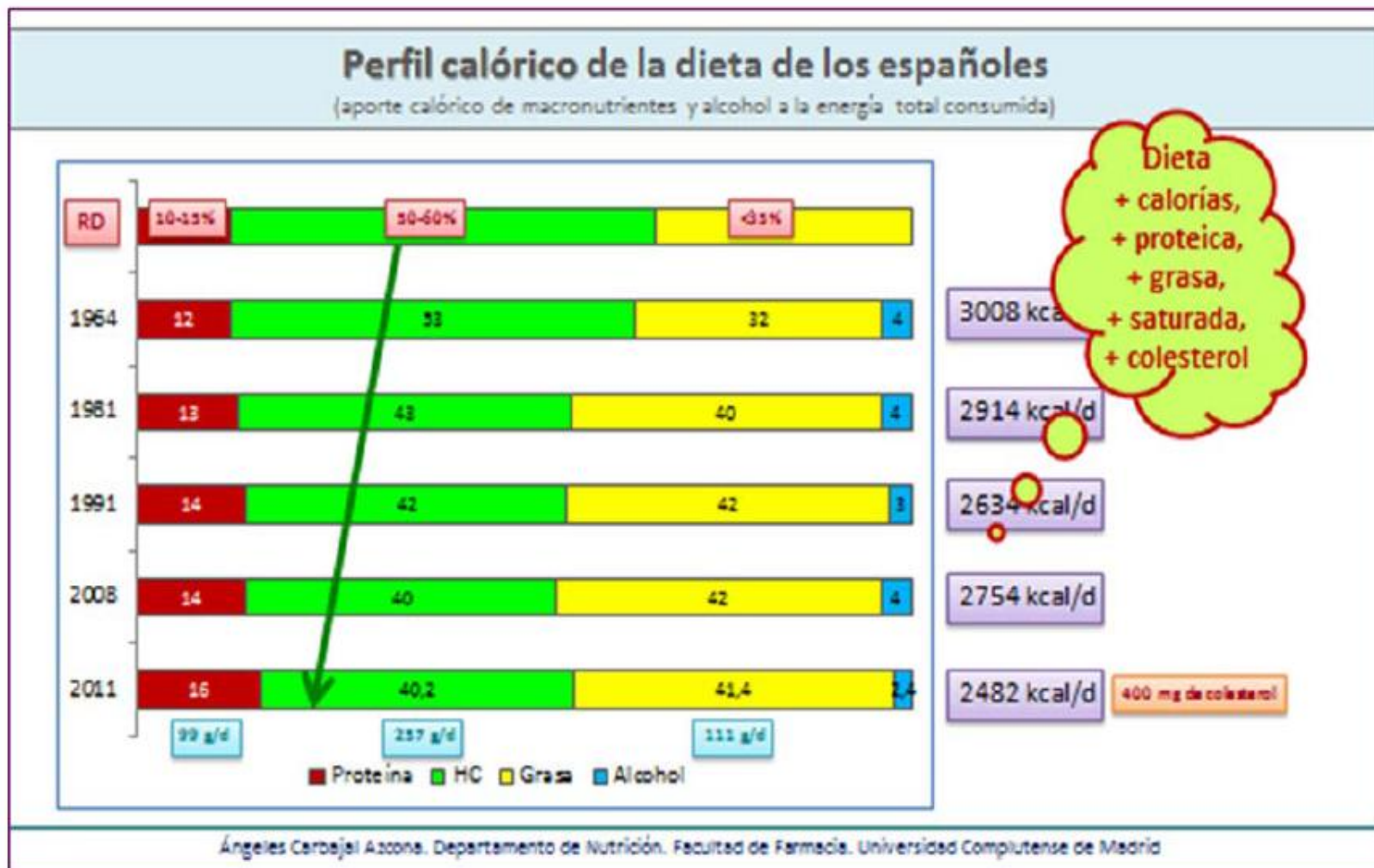
**Integrales**  
**No** bollería

**¡¡AGUA!!**

### 3. El equilibrio



### 3. El equilibrio



### 3. El equilibrio

#### Rango da porcentaxe de macronutrientes aportados polo menú escolar

##### Hidratos de Carbono

H de C	<30	30-34,9	35- 39,9	40-44,9	45-49,9	50-54,9	55-59,9	>60
Menús %	7,6	16,3	22,2	18,5	19,3	9,2	5,1	1,7
Total %	84% < RDA					9,2% = RDA	6,8% > RDA	

##### Proteínas

Proteínas %	<10	10-14,9	15-16,9	17-19,9	20-24,9	>25
Menús %	0	26,9	20,6	30,2	19,4	2,9
Total	< % RDA	26,9% = RDA	73,1% > RDA			

##### Lípidos

Lípidos %	20-24,9	25-29,9	30-34,9	35-39,9	40-44,9	45-49,9	50-54,9	55-60	>60
Menús %	4,3	7,2	11,8	21,8	23,5	17,6	9,2	2,9	1,7
Total	11,5% < RDA		11,8% = RDA	76,7% > RDA					

## 4. La cantidad



# Diferencia entre “probar” pizza y “cenar” pizza

---



**500 Kcal**  
**(±200g)**



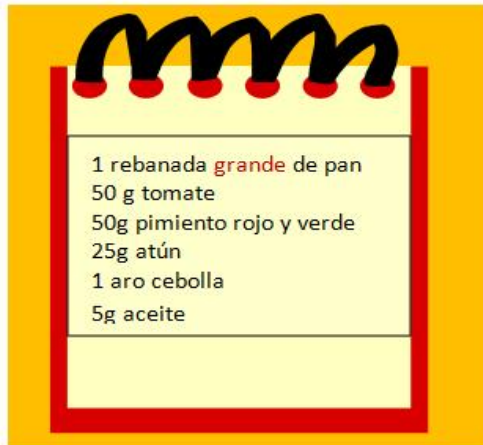
**850 Kcal**  
**(±340 g)**

**Diferencia: 350 Kcal**

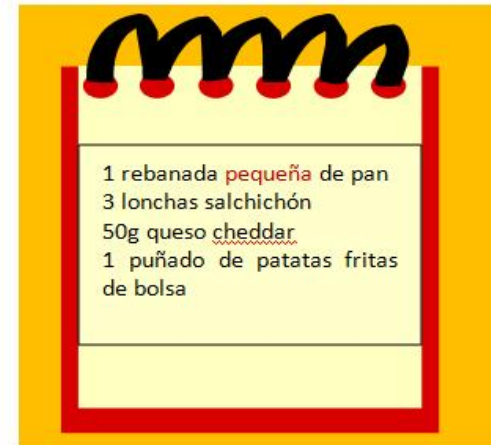
Necesitas jugar al golf durante 1 hora para  
quemar 350 Kcal



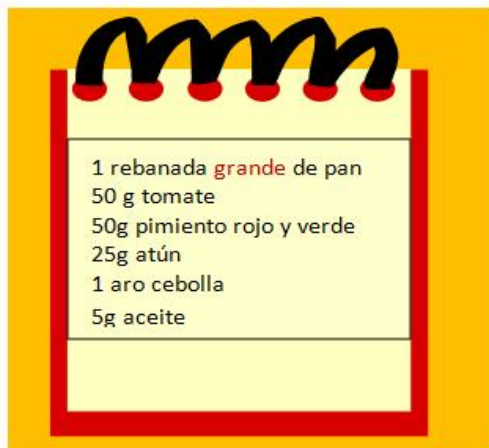
# Diferencia entre Cena “rápida y ligera” y Cena “rápida y densa”



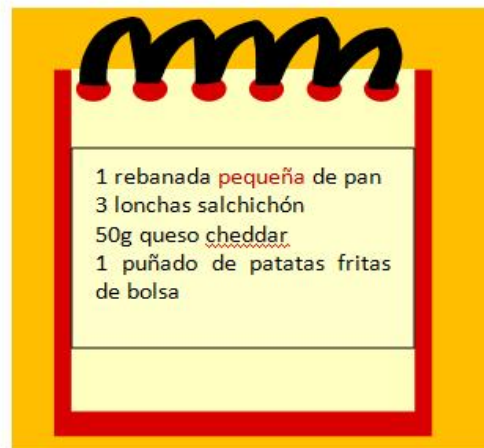
222 Kcal



# Diferencia entre Cena “rápida y ligera” y Cena “rápida y densa”



222 Kcal

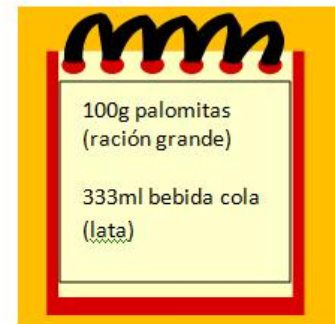


517 Kcal

Diferencia: 295 Kcal

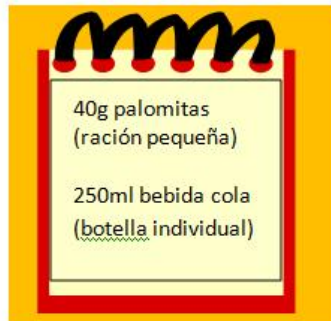
Necesitas pasar el aspirador durante 1 hora y media aproximadamente para quemar 295Kcal

# Diferencia entre Tarde en el cine1 y Tarde en el cine 2



306 Kcal

# Diferencia entre Tarde en el cine1 y Tarde en el cine 2



306 Kcal



637 Kcal

Diferencia: 331 Kcal

Necesitas hacer ejercicios aeróbicos en el agua durante 1 hora  
aproximadamente para quemar 331 Kcal

# 4. La cantidad

Niños y niñas	
0,0-0,5	650
0,6-1	950
2-3	1.250
4-5	1.700
6-9	2.000
Hombres	
10-12	2.450
13-15	2.750
16-19	3.000
20-39	3.000
40-49	2.850
50-59	2.700
60 y más	2.400
Mujeres	
10-12	2.300
13-15	2.500
16-19	2.300
20-39	2.300
40-49	2.185
50-59	2.075
60 y más	1.875
Gestación (2.ª mitad)	+250
Lactancia	+500

Ingestas recomendadas  
de energía para la población española





## 5. La adecuación del menú a cada individuo





## 6. Integramos lo aprendido: En el desayuno

**Cereales**  
**(alternando integrales)**

**Pieza de  
fruta  
fresca**



**Leche  
queso o  
yogur**

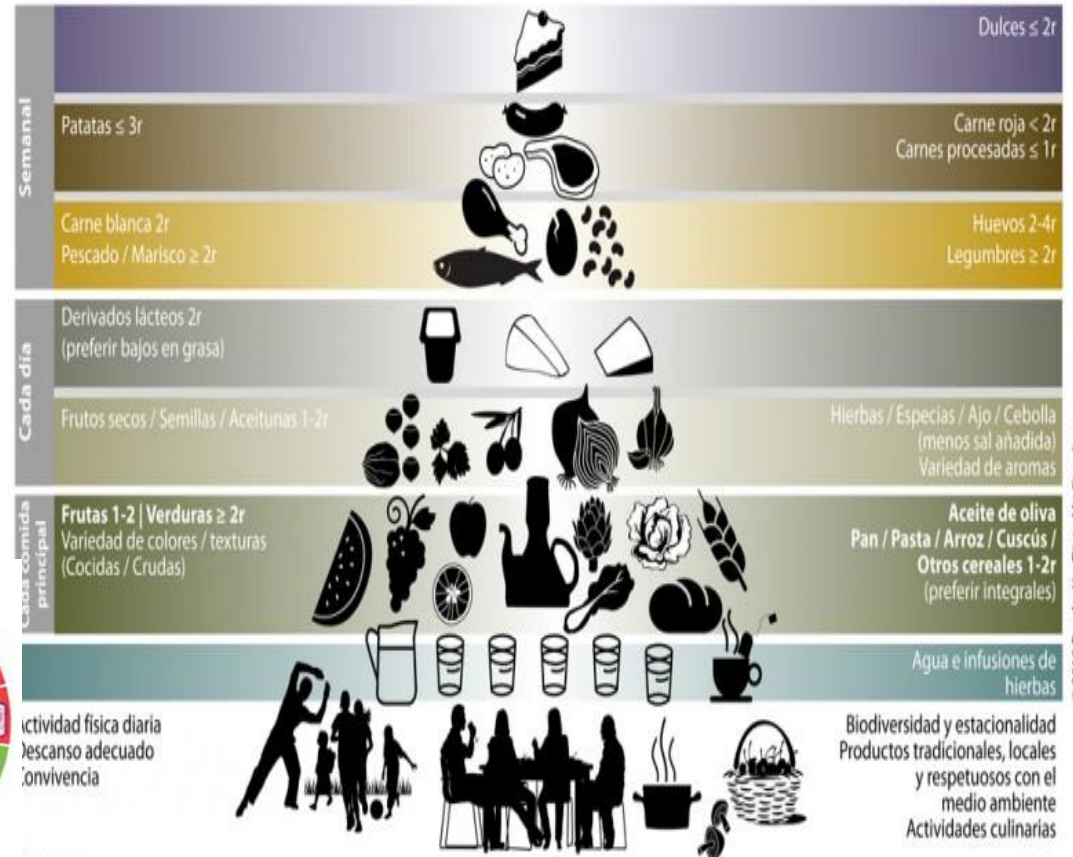
## 2. Intergamos lo aprendido: En la comida

- Una ración de
  - Arroz
  - Pasta
  - Patatas
  - Legumbres
- Una ración de
  - Ensalada con verduras y hortalizas en crudo
  - Verduras cocinadas
- Una ración de
  - Carnes
  - Pescado
  - Huevos.
- Fruta
- Pan y agua



**Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual**  
Guía para la población adulta

Medida de la ración basada en la frugalidad y hábitos locales  
Vino con moderación y respetando las costumbres



edición 2010

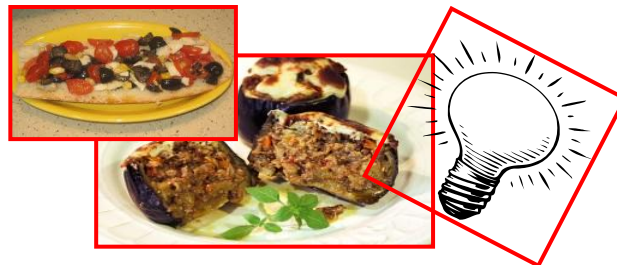
r = Ración

# Primer plato

**Hortalizas y verduras**



**Potajes y platos de cuchara**



**Arroz, patatas y/o pasta...**





# Primer plato

- Cantidad de alimento (es el primero)
- Rebozados y gratinados (muy calóricos, tenemos que contar 2º plato)
- Con legumbres de primero si en el 2º hay raciones enteras de carne o pescado.
- Si en el 1º hay huevos, carne o pescado, servir ½ ración en el segundo (ex.  
berenjena recheda de carne picada y merluza en el segundo, huevos rellenos de  
atún en el primero y carne asada en el segundo...cambiar por: arroz con ..ou pasta  
con..

# Segundo prato

A) Pescado, pollo, carne, huevos con verduras y hortalizas, pasta, arroz, patatas...

Principal o guarnición



Principal o guarnición



B) Platos de cuchara, potajes de legumbres, hortalizas y cereales, guisos....



# Sobremesa





# Al mediodía



## Racións recomendadas por grupos de alimentos. Secuencia quincenal

Grupo de alimentos	Frecuencia (n.º racións/2 semanas)
 Carnes	$\leq 4$
 Peixes	$\geq 4$
 Ovos	$\geq 2-3$
 Lácteos	$\leq 2$
 Verduras/Hortalizas	10
 Froitas	$\geq 8$
 Arroz e pasta	$\geq 6$
 Patacas	$\leq 4$
 Legumes	$\geq 2-3$

## Variedade de alimentos recomendada dentro de cada grupo. Secuencia quincenal

Grupo de alimentos	Mínimo recomendable
 Carnes	2-3
 Peixes	3-4
 Lácteos	2
 Verduras/Hortalizas	3-4
 Ensaladas de verduras	≥ 2-3/ 2 semanas
 Froitas	4
 Arroz, pasta, patacas	3
 Legumes	2

## Frecuencia recomendada (en máximos) para alimentos fritos e rebozados. Secuencia quincenal

Procesos culinarios	Máximo recomendable
 Fritos (patacas, tortilla de patacas, peixe frito en fariña)	≤ 3
 Rebozados en fariña e ovo ou pan relado e ovo (empanados e precociñados)	≤ 1

# Tamaño orientativo de las raciones para la población escolar

		3 - 6 años		7 - 12 años		13-15 años		16-18 años	
		Gramaje	Medida culinaria	Gramaje	Medida culinaria	Gramaje	Medida culinaria	Gramaje	Medida culinaria
<b>LÁCTEOS</b>	Queso (ración)	25-30 g	1 loncha fina	50-60 g	2 lonchas finas	50-60	2 lonchas finas	50-60	2 lonchas finas
	Leche (postre)	100 ml	1 vaso pequeño o ½ vaso	200 ml	1 vaso	200 ml	1 vaso	200 ml	1 vaso
<b>CEREALES, LEGUMBRES Y TUBÉRCULOS</b>	Legumbres (plato principal) <sup>(1)</sup>	30 g	2 cucharadas soperas	60 g	4 cucharadas soperas	60 g	4 cucharadas soperas	90 g	6 cucharadas soperas
	Legumbres (guarnición) <sup>(1)</sup>	15 g	1 cucharada sopera	30 g	2 cucharadas soperas	30 g	2 cucharadas soperas	30 g	2 cucharadas soperas
	Patatas (plato principal) <sup>(1)</sup>	150-200 g	1 unidad pequeña	200-250 g	1 unidad mediana	200-250 g	1 unidad mediana	200-250 g	1 unidad mediana
	Patatas (guarnición) <sup>(1)</sup>	90-100 g	1 unida pequeña tamaño huevo	90-100 g	1 unida pequeña tamaño huevo	190-200 g	1 unida pequeña	190-200 g	1 unida pequeña
	Arroz, pasta (plato principal) <sup>(2)</sup>	50-60 g	1 plato pequeño (plato hondo)	60-80 g	1 plato mediano (plato hondo)	80-90 g	1 plato grande (plato hondo)	80-90 g	1 plato grande (plato hondo)
	Arroz, pasta (sopa) <sup>(2)</sup>	20-25 g	1 plato mediano (plato hondo)	20-25 g	1 plato mediano (plato hondo)	20-25 g	1 plato mediano (plato hondo)	20-25 g	1 plato mediano (plato hondo)
	Arroz, pasta (guarnición) <sup>(1)</sup>	20-25 g	1 cucharada sopera de arroz 2 cucharadas soperas de pasta	20-25 g	1 cucharada sopera de arroz 2 cucharadas soperas de pasta	20-25 g	1 cucharada sopera de arroz 2 cucharadas soperas de pasta	35-40 g	2 cucharadas soperas de arroz 4 cucharadas soperas de pasta
	Pan tipo barra (acompañamiento)	30 g	1 porción pequeña (tres dedos de largura)	30 g	1 porción pequeña (tres dedos de largura)	60 g	1 porción mediana (seis dedos de largura)	60 g	1 porción mediana (seis dedos de largura)
	Pan tipo payés (acompañamiento)	30 g	1 rebanada pequeña	30 g	1 rebanada pequeña	60 g	1 rebanada mediana	60 g	1 rebanada mediana
<b>VERDURAS</b>	Plato principal	120-150 g	1 plato mediano (plato llano) <sup>3</sup>	120-150 g	1 plato mediano (plato llano) <sup>3</sup>	200-250 g	1 plato mediano (plato llano) <sup>3</sup>	200-250	1 plato grande (plato llano)
	Guarnición	60-75 g	1 plato pequeño (plato llano) <sup>4</sup>	60-75 g	1 plato pequeño (plato llano) <sup>4</sup>	120-150 g	1 plato mediano (plato llano) <sup>4</sup>	120-150 g	1 plato mediano (plato llano) <sup>3</sup>
<b>CARNES Y DERIVADOS, AVES, PESCADO Y HUEVOS</b>	Filete <sup>(1)</sup>	50-60 g	1 filete pequeño	80-90 g	1 filete pequeño	110-120 g	1 filete mediano	110-120 g	1 filete mediano
	Chuletas de cerdo <sup>(5)</sup>	70-80 g	1 chuleta pequeña	100-120 g	1 chuleta grande	100-120 g	1 chuleta grande	140-150 g	2 chuletas pequeñas
	Costillas cordero <sup>(5)</sup>	70-80 g	2 costillas de cordero	100-120 g	3 costillas de cordero	100-120 g	3 costillas de cordero	140.150 g	4 costillas de cordero
	Carne picada (albóndigas, hamburguesa) <sup>(1)</sup>	30-60 g	1 plato pequeño	80-90 g	1 plato pequeño	110-120 g	1 plato mediano	110-120 g	1 plato mediano
	Carne picada (arroz, pasta) <sup>(1)</sup>	15-20 g	1 cucharada sopera	20-30 g	1 cucharada sopera colmada	20-30 g	1 cucharada sopera colmada	20-30 g	1 cucharada sopera colmada
	Pollo (guisado, asado) bruto <sup>(4)</sup>	80-90 g	1 muslito pequeño	150-160 g	1 muslo pequeño	230-250 g	1 muslo grande	300-320 g	1 muslo grande o 2 muslos medianos
	Pescado en filetes <sup>(1)</sup>	70-80 g	1 filete pequeño	100-120 g	1 filete pequeño	150-160 g	1 filete mediano	150-160 g	1 filete mediano
	Huevos	1 unidad		1-2 unidades		2 unidades		2 unidades	
	Embutido y Fiambre <sup>(1)</sup>	25-30 g	1 loncha fina tipo jamón cocido/serrano 6 rodajas finas tipo chorizo/salchichón	25-30 g	1 loncha fina tipo jamón cocido/serrano 6 rodajas finas tipo chorizo/salchichón	25-30 g	1 loncha fina tipo jamón cocido/serrano 6 rodajas finas tipo chorizo/salchichón	25-30 g	1 loncha fina tipo jamón cocido/serrano 6 rodajas finas tipo chorizo/salchichón
<b>FRUTA</b>	Fruta fresca <sup>(4)</sup>	80-100 g	1 unidad pequeña	150-200 g	1 unidad mediana	150-200 g	1 unidad mediana	150-200 g	1 unidad mediana

<sup>(1)</sup> Gramaje expresado en peso crudo y neto. <sup>(2)</sup> Gramaje expresado en peso crudo. Medida culinaria estimada con el peso en cocido. En el caso de la sopa como plato principal la medida culinaria se ha expresado teniendo en cuenta el peso cocido y el caldo de acompañamiento. <sup>(3)</sup> En el caso de ensalada variada un plato grande (plato llano). <sup>(4)</sup> En el caso de ensalada variada un plato mediano (plato llano). <sup>(5)</sup> Gramaje expresado en peso crudo y bruto.

## RESUMEN

### Seguir siempre las recomendaciones individuales del pediatra

**5 comidas al día:** 25% VCT desayuno; 10-15% media mañana; 30-35% comida; 10-15% merienda; 20-25% cena.

Comer con pan y beber agua en la comida.

Preferir alimentos frescos y de temporada.

Limitar alimentos precocinados, muy procesados y envasados.

El aceite de oliva, los pescados y los frutos secos aportan muchos beneficios para la salud.

Limitar los alimentos ricos en grasas animales, la sal, las carnes rojas, los alimentos en salazón y embutidos.

- **Cereales:** Garantizar también la presencia de integrales; Cuidado con los que incorporan muchos azúcares simples, jarabes... Cuidado con muy procesados, refinados...Evitar bollería industrial y preparaciones comerciales ricas en grasa y azúcares.
- **Verduras y hortalizas:** Garantizar el aporte de verduras (hojas verdes) y por lo general de muchos colores en el menú semanal: 2 platos al día y presentes las verduras en crudo en algún momento del día.
- **Legumbres** entre 2 y 3 raciones cada 15 días.
- **Frutas:** 3 raciones al día. Preferiblemente piezas enteras y garantizar la presencia de un cítrico.
- **Lácteos:** Al menos 3 raciones al día (leche, queso y yogur). Evitar postres comerciales y lácteos azucarados Seguir siempre las recomendaciones individuales del pediatra.

**Alimentos, nutrición y actividad física.**  
**La prevención del cáncer: una perspectiva mundial**  
**RECOMENDACIONES**

**1. MANTENIMIENTO DEL PESO CORPORAL**

**Mantener el menor peso posible  
dentro de los márgenes normales de peso corporal**

**RECOMENDACIONES**

Procure asegurar que el peso corporal durante la niñez y la adolescencia se proyecte hacia el límite inferior del intervalo de variación del IMC a los 21 años.

Mantenga el peso corporal dentro de los márgenes normales de variación a partir de los 21 años.

Evite los aumentos de peso  
y el aumento de la circunferencia de la cintura durante toda la vida adulta.



**Alimentos, nutrición y actividad física.**  
**La prevención del cáncer: una perspectiva mundial**  
**RECOMENDACIONES**

**2. ACTIVIDAD FÍSICA**

**Mantenerse físicamente activo como parte de la vida cotidiana**

**RECOMENDACIONES**

Realice una actividad física de intensidad **moderada**,  
equivalente a una **caminata enérgica durante al menos 30 minutos diarios**.

A medida que el estado físico mejora  
procure realizar 60 minutos diarios o más de actividad física de intensidad moderada  
o bien 30 minutos diarios o más de actividad física intensa.  
Limite los hábitos sedentarios tales como mirar televisión.

**Alimentos, nutrición y actividad física.**  
**La prevención del cáncer: una perspectiva mundial**  
**RECOMENDACIONES**

**3. ALIMENTOS Y BEBIDAS QUE PROMUEVEN EL AUMENTO DE PESO**

**Limitar el consumo de alimentos de alta densidad energética**

**Evitar el consumo de bebidas azucaradas**

**RECOMENDACIONES**

Consuma pocos alimentos de alta densidad energética.

Evite el consumo de bebidas azucaradas.

Consuma poca “comida rápida”, o evítela del todo.

## 4. ALIMENTOS VEGETALES

**Consumir sobre todo alimentos de origen vegetal**

### RECOMENDACIONES

Consuma por lo menos cinco porciones diarias (como mínimo 400 g) de una variedad de hortalizas no feculentas y frutas.

De colores diversos (rojas, verdes, amarillas, blancas, moradas y anaranjadas), en particular los productos a base de tomate y de vegetales del género *Allium*, como el ajo.

Consuma cereales (granos) y leguminosas (legumbres) con cada comida.

Limite el consumo de alimentos ricos en almidón refinado.

Las personas que consumen raíces y tuberosas feculentas como alimentos básicos también deben asegurarse una ingesta suficiente de hortalizas no feculentas, frutas y legumbres.

Los cereales (granos) relativamente no procesados y legumbres deben aportar un promedio de al menos 25 g diarios de polisacáridos no feculentos.

AICR: American Institute Cancer Research; WCRF: World Cancer Research Foundation

**Alimentos, nutrición y actividad física.**  
**La prevención del cáncer: una perspectiva mundial**  
**RECOMENDACIONES**

**ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL**

**Limitar la ingesta de carnes rojas y no consumir carnes procesadas y elaboradas**

**OBJETIVO DE SALUD PÚBLICA**

El consumo medio de carnes rojas por parte de la población  
no debe exceder los 300 g por semana,  
con una mínima proporción (o ninguna)  
de carnes procesadas (salada, curada o ahumada).

**RECOMENDACIÓN**

Las personas que se alimentan regularmente con carnes rojas  
deben consumir menos de 500 g por semana,  
con una mínima proporción (o ninguna) de carnes procesadas.

**Alimentos, nutrición y actividad física.**  
**La prevención del cáncer: una perspectiva mundial**  
**RECOMENDACIONES**

**BEBIDAS ALCOHÓLICAS**  
**Limitar el consumo de bebidas alcohólicas**

**RECOMENDACIÓN**

Si consume bebidas alcohólicas, no beba más de dos unidades diarias si es varón,  
y no beba más de una si es mujer. 1

1 Aunque no se demuestra un nivel preciso por debajo del cual  
no aumente el riesgo de los cánceres que causa  
esta recomendación toma en cuenta el probable efecto protector  
del alcohol sobre la cardiopatía isquémica.

2 Los niños y las mujeres embarazadas no deben consumir bebidas alcohólicas.

**Alimentos, nutrición y actividad física.**  
**La prevención del cáncer: una perspectiva mundial**  
**RECOMENDACIONES**

**CONSERVACIÓN, ELABORACIÓN, PREPARACIÓN**

**Limitar el consumo de sal**

**No consumir cereales (granos) o leguminosas (legumbres)  
contaminados por hongos**

**OBJETIVOS DE SALUD PÚBLICA**

El consumo medio de la población de sal (cloruro de sodio)  
procedente de cualquier fuente debe ser inferior a 5 g (2 g de sodio) diarios.

**RECOMENDACIONES**

Evite los alimentos conservados en salazón o salmuera, y los que tienen mucha sal;  
prepare las conservas sin recurrir al procedimiento de salarlos  
Limite el consumo de alimentos elaborados con sal añadida  
para asegurar una ingesta menor a 6 g (2,4 g de sodio) al día.

**No consuma cereales (granos) ni leguminosas (legumbres) contaminados por hongos.**

AICR: American Institute Cancer Research; WCRF: World Cancer Research Foundation



**Alimentos, nutrición y actividad física.**  
**La prevención del cáncer: una perspectiva mundial**  
**RECOMENDACIONES**

**SUPLEMENTOS ALIMENTARIOS**

**Procurar satisfacer los requerimientos nutricionales solo por medio de la dieta.**

**OBJETIVO DE SALUD PÚBLICA**

Aumentar al máximo la proporción de la población que alcance una nutrición adecuada sin recurrir a suplementos alimentarios.

**RECOMENDACIÓN**

Para prevenir el cáncer no se recomiendan los suplementos alimentarios.

En algunas situaciones de enfermedad o de nutrición inadecuada, los suplementos alimentarios podrían ser valiosos.

**Alimentos, nutrición y actividad física.**  
**La prevención del cáncer: una perspectiva mundial**  
**RECOMENDACIONES**

**LACTANCIA MATERNA**

**Las madres deben amamantar a sus hijos; los lactantes deben ser amamantados.**

**RECOMENDACIÓN**

Procure alimentar a su bebé exclusivamente con leche materna  
hasta los seis meses de edad  
e incorpore luego alimentos complementarios adecuados.

1 La lactancia protege tanto a la madre como al niño.

2 “Lactancia exclusiva” se refiere solamente a la leche materna  
sin ningún otro alimento  
o bebida, incluida el agua.

3 De conformidad con la estrategia mundial para la alimentación del lactante  
y del niño pequeño, de las Naciones Unidas.

**Alimentos, nutrición y actividad física.**  
**La prevención del cáncer: una perspectiva mundial**  
**RECOMENDACIONES**

**SOBREVIVIENTES DE CÁNCER**  
**Seguir las recomendaciones para la prevención del cáncer**

**RECOMENDACIONES**

Todos los sobrevivientes de cáncer deben recibir atención nutricional de un profesional competente.

Si pueden, a menos que hayan recibido indicaciones en contra, procurarán seguir las recomendaciones dadas sobre alimentación, peso saludable y actividad física.

Ejercicios:

Grupo A: Propón un menú diario con criterios de variedad.

Grupo B: Evalúa una propuesta de menú quincenal en función de la frecuencia de consumo por grupos de alimentos.

Grupo C: Evalúa un menú diario de acuerdo con las recomendaciones de ingesta de vegetales y pescado.

Grupo D: Evalúa hábitos alimentarios de la familia Dopico

Grupo E: En función de las recomendaciones para prevenir el cáncer, detecta conductas a evitar en el menú familiar de los Dopico.

Resumen:

Para la variedad: Usar la rueda (colores)

Para el equilibrio: Usar el plato y los sectores de la rueda.

Para la frecuencia: Usar la pirámide y las raciones recomendadas

Para la cantidad: Usar las ingestas recomendadas, conceptos de aporte calórico de los macronutrientes.

# Grupo A: Propuesta menú diario con criterios de variedad

## 2. La variedad



### Verduras y frutas:

- Muchas (mas de 5 al día: 3 piezas de fruta+ 2 platos de verdura)
- Variadas
- De todos los colores. Verduras crudas y cocinadas.
- Piezas de fruta enteras. Al menos 1 cítrico.



## 2. La variedad

¡¡Raciones pequeñas!!!  
+ Pescado Azul 2 a la semana  
Carnes (predominando las aves)  
Huevos: 3- 4 la semana

Legumbres: Variar entre semanas  
1-2 a la semana

Más aceite de oliva  
Limitar mantequilla, margarina, alimentos ricos en grasas de origen animal

Integrales  
No bollería

¡¡AGUA!!



## RESUMEN

### Seguir siempre las recomendaciones individuales del pediatra

**5 comidas al día:** 25% VCT desayuno; 10-15% media mañana; 30-35% comida; 10-15% merienda; 20-25% cena.

Comer con pan y beber agua en la comida.

Preferir alimentos frescos y de temporada.

Limitar alimentos precocinados, muy procesados y envasados.

El aceite de oliva, los pescados y los frutos secos aportan muchos beneficios para la salud.

Limitar los alimentos ricos en grasas animales, la sal, las carnes rojas, los alimentos en salazón y embutidos.

- **Cereales:** Garantizar también la presencia de integrales; Cuidado con los que incorporan muchos azúcares simples, jarabes... Cuidado con muy procesados, refinados...Evitar bollería industrial y preparaciones comerciales ricas en grasa y azúcares.
- **Verduras y hortalizas:** Garantizar el aporte de verduras (hojas verdes) y por lo general de muchos colores en el menú semanal: 2 platos al día y presentes las verduras en crudo en algún momento del día.
- **Legumbres** entre 2 y 3 raciones cada 15 días.
- **Frutas:** 3 raciones al día. Preferiblemente piezas enteras y garantizar la presencia de un cítrico.
- **Lácteos:** Al menos 3 raciones al día (leche, queso y yogur). Evitar postres comerciales y lácteos azucarados Seguir siempre las recomendaciones individuales del pediatra.



Grupo B: Evalúa una propuesta de menú quincenal en función de la frecuencia de consumo por grupos de alimentos.



EXEMPLO 1					
	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
1.º prato	Sopa de fideos	Lentellas	Feixóns verdes	Ensalada mixta	Croquetas
2.º prato	Arroz con polo	Espaguetes con carne	Milanesa con arroz	Tortilla de patacas	Costela de porco

EXEMPLO					
	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
1.º prato	<b>Espaguetes</b> con carne picada	Mexillóns con ensalada	Feixóns verdes	Ensalada mixta	<b>Croquetas</b>
2.º prato	<b>Arroz</b> con polo e hortalizas (feixóns, cenorias ...)	Lentellas estufadas (tomate, cebola, cenorias)	Luras na súa tinta con arroz	Tortilla francesa con atún	<b>Milanesa</b> con patacas

Grupo B: Evalúa una propuesta de menú quincenal en función de la frecuencia de consumo por grupos de alimentos.

Grupo de alimentos	Frecuencia (n.º raciones/2 semanas)
 Carnes	$\leq 4$
 Peixes	$\geq 4$
 Ovos	$\geq 2-3$
 Lácteos	$\leq 2$
 Verduras/Hortalizas	$\geq 5$
 Froitas	$\geq 8$
 Arroz e pasta	$\geq 6$
 Patacas	$\leq 4$

**Frecuencia recomendada (en máximos) para alimentos fritos e rebozados.  
Secuencia quincenal**

Procesos culinarios	Máximo recomendable
 Fritos (patacas, tortilla de patacas, peixe frito en fariña)	$\leq 3$
 Rebozados en fariña e ovo ou pan relado e ovo (empanados e precociñados)	$\leq 1$

## Grupo C: Evalúa un menú diario de acuerdo con las recomendaciones de ingesta de vegetales y pescado.

Desayuno	1 vaso de leche 2 galletas 1 zumo de naranja comercial
Media mañana	Un bocadillo de jamón
Comida	Empanadillas y croquetas Un bistec con patatas fritas Un yogur
Merienda	Un bollo comercial Un quesito
Cena	Hamburguesa de pollo (pan, hamburguesa, pepinillo, una rodaja de tomate, una hoja de lechuga) Una manzana

# Grupo C: Evalúa un menú diario de acuerdo con las recomendaciones de ingesta de vegetales y pescado.

## 2. La variedad



### Verduras y frutas:

- Muchas (mas de 5 al día: 3 piezas de fruta+ 2 platos de verdura)
- Variadas
- De todos los colores. Verduras crudas y cocinadas.
- Piezas de fruta enteras. Al menos 1 cítrico.



## 2. La variedad



Legumbres: Variar  
entre semanas  
1-2 a la semana

## RESUMEN

### Seguir siempre las recomendaciones individuales del pediatra

**5 comidas al día:** 25% VCT desayuno; 10-15% media mañana; 30-35% comida; 10-15% merienda; 20-25% cena.

Comer con pan y beber agua en la comida.

Preferir alimentos frescos y de temporada.

Limitar alimentos precocinados, muy procesados y envasados.

El aceite de oliva, los pescados y los frutos secos aportan muchos beneficios para la salud.

Limitar los alimentos ricos en grasas animales, la sal, las carnes rojas, los alimentos en salazón y embutidos.

- **Cereales:** Garantizar también la presencia de integrales; Cuidado con los que incorporan muchos azúcares simples, jarabes... Cuidado con muy procesados, refinados...Evitar bollería industrial y preparaciones comerciales ricas en grasa y azúcares.
- **Verduras y hortalizas:** Garantizar el aporte de verduras (hojas verdes) y por lo general de muchos colores en el menú semanal: 2 platos al día y presentes las verduras en crudo en algún momento del día.
- **Legumbres** entre 2 y 3 raciones cada 15 días.
- **Frutas:** 3 raciones al día. Preferiblemente piezas enteras y garantizar la presencia de un cítrico.
- **Lácteos:** Al menos 3 raciones al día (leche, queso y yogur). Evitar postres comerciales y lácteos azucarados Seguir siempre las recomendaciones individuales del pediatra.

## Grupo D: Evalúa hábitos alimentarios de la familia Dopico-Ruíz

La compra la hace Juan Dopico en una gran superficie una vez a la semana. Acude solo al centro comercial. Compara precios pero no suele leer la etiqueta nutricional. Solo hace caso a ciertas alegaciones, p ejemplo compra pan de molde sin colesterol, o cereales sin gluten. También compra mayonesa “light”. De los embutidos se fía del criterio de los dependientes y compra solo los “caseros”.

A Luisa Ruíz le encantan las verduras.

A Pedrito Dopico (10 años) le encantan los bollos de marca “Regordete” que anuncian por la TV. No le gusta la verdura. Le encantan las patatas fritas. Es un niño de complexión “muy fuerte” según su familia.

Alba Dopico (7 años) no come pescado (lo probó una vez y no le gustó). Solo toma varitas de merluza comerciales.

Uxía Dopico (3 años) acaba de empezar el colegio y la abuela está preocupada porque cada vez come menos.

Juana Dopico tiene 70 años. Es la cocinera oficial de la familia.

Luisa y Juan desayunan juntos. Pedrito, Alba y Uxía desayunan con la persona que los cuida, a veces en casa y a veces de camino al cole.



# Grupo D: Evalúa hábitos alimentarios de la familia Dopico-Ruíz

Menú familiar de un jueves:

## Desayuno

Juan: Café con leche.

Luisa: Barrita de cereales, yogur natural, 1 kiwi

Pedrito: No quiso nada en casa. Un croissant camino al cole y un bollo “regordete” para el recreo.

Alba: Cola-caó con galletas. Un zumo comercial

Uxía: Papilla de cereales

## Media mañana:

Juan: Bocadillo de tortilla. Una caña

Luisa: Un suplemento alimenticio con vitamina C, calcio y otras vitaminas.

Pedrito: Un bollo “regordete”.

Alba: Nada

Uxía: Galletas dinosaurios con los demás del cole.

## Comida:

Churrasco con patatas fritas para Juan y Alba. La ración de alba es pequeña porque esa carne es dura. Se enfada y come muy poco.

Pescado con patatas fritas para Pedrito. Toma doble ración de patatas porque está creciendo.

Pescado con patata cocida y pisto de verduras para Juana y Luisa.

Puré de carne y verduras para Uxía, que bebe leche con la comida. Lo rechaza y deja la mitad en el plato. La abuela le promete que si se lo come todo tiene una sorpresa para ella.

Como Pedrito se comió el pescado sin rechistar, puede tomar de postre tarta helada.

A Alba la convence su madre (hay premio de juguete) para que tome fruta de postre: (1/2 mandarina)

Merienda cena para picar viendo en la tele el programa favorito de la familia:

Embutidos , queso y fiambres variados, y una pizza hecha por Juana.

Pedrito envía la foto de su ración de pizza (por grande) a sus amigos del grupo de whats.

Se van a la cama al acabar el programa.

## 2. Valorar y comparar con las recomendaciones

Qué se recomienda	
Comer todos juntos	x
Un mismo menú para todos	x
Probar los nuevos alimentos (exposición sucesiva...de menos a más)	x
Tomar muchos alimentos de origen vegetal (Lisa)	x
Tomar pocos alimentos de origen animal y muy procesados (Homer)	x
Comer sin la TV	x
Comer sin el móvil	x
Participar en la elección y elaboración del menú familiar	X
Tomar decisiones informadas (consultar etiqueta nutricional, consultar guías alimentarias...)	x

Grupo de alimentos	Frecuencia (n.º raciones/2 semanas)
 Carnes	$\leq 4$
 Peixes	$\geq 4$
 Ovos	$\geq 2-3$
 Lácteos	$\leq 2$
 Verduras/Hortalizas	$\geq 5$
 Froitas	$\geq 8$
 Arroz e pasta	$\geq 6$
 Patacas	$\leq 4$
 Legumes	$\geq 2-3$

## RESUMEN

### Seguir siempre las recomendaciones individuales del pediatra

**5 comidas al día:** 25% VCT desayuno; 10-15% media mañana; 30-35% comida; 10-15% merienda; 20-25% cena.

Comer con pan y beber agua en la comida.

Preferir alimentos frescos y de temporada.

Limitar alimentos precocinados, muy procesados y envasados.

El aceite de oliva, los pescados y los frutos secos aportan muchos beneficios para la salud.

Limitar los alimentos ricos en grasas animales, la sal, las carnes rojas, los alimentos en salazón y embutidos.

- **Cereales:** Garantizar también la presencia de integrales; Cuidado con los que incorporan muchos azúcares simples, jarabes... Cuidado con muy procesados, refinados...Evitar bollería industrial y preparaciones comerciales ricas en grasa y azúcares.
- **Verduras y hortalizas:** Garantizar el aporte de verduras (hojas verdes) y por lo general de muchos colores en el menú semanal: 2 platos al día y presentes las verduras en crudo en algún momento del día.
- **Legumbres** entre 2 y 3 raciones cada 15 días.
- **Frutas:** 3 raciones al día. Preferiblemente piezas enteras y garantizar la presencia de un cítrico.
- **Lácteos:** Al menos 3 raciones al día (leche, queso y yogur). Evitar postres comerciales y lácteos azucarados Seguir siempre las recomendaciones individuales del pediatra.

Grupo E: En función de las recomendaciones para prevenir el cáncer, detecta conductas a evitar en el menú familiar de los Dopico.

Menú familiar de un jueves:

Desayuno

Juan: Café con leche.

Luisa: Barrita de cereales, yogur natural, 1 kiwi

Pedrito: No quiso nada en casa. Un croissant camino al cole y un bollo “regordete” para el recreo.

Alba: Cola-caó con galletas. Un zumo comercial

Uxía: Papilla de cereales

Media mañana:

Juan: Bocadillo de tortilla. Una caña

Luisa: Un suplemento alimenticio con vitamina C, calcio y otras vitaminas.

Pedrito: Un bollo “regordete”.

Alba: Nada

Uxía: Galletas dinosaurios con los demás del cole.

Comida:

Churrasco con patatas fritas para Juan y Alba. La ración de alba es pequeña porque esa carne es dura. Se enfada y come muy poco.

Pescado con patatas fritas para Pedrito. Toma doble ración de patatas porque está creciendo.

Pescado con patata cocida y pisto de verduras para Juana y Luisa.

Puré de carne y verduras para Uxía, que bebe leche con la comida. Lo rechaza y deja la mitad en el plato. La abuela le promete que si se lo come todo tiene una sorpresa para ella.

Como Pedrito se comió el pescado sin rechistar, puede tomar de postre tarta helada.

A Alba la convence su madre (hay premio de juguete) para que tome fruta de postre: (1/2 mandarina)

Merienda cena para picar viendo en la tele el programa favorito de la familia:

Embutidos, queso y fiambres variados, y una pizza hecha por Juana.

Pedrito envía la foto de su ración de pizza (por grande) a sus amigos del grupo de whats.

Se van a la cama al acabar el programa.

**Mantenga el peso corporal dentro de los márgenes normales. Evite los aumentos de peso y el aumento de la circunferencia de la cintura durante toda la vida adulta.**

**Realice actividad física**

**Consuma pocos alimentos de alta densidad energética. Evite el consumo de bebidas azucaradas. Consuma poca “comida rápida”, o evítela del todo**

**Consuma por lo menos cinco porciones diarias (como mínimo 400 g) de hortalizas y frutas de colores diversos, en particular los productos a base de tomate y de vegetales del género *Allium*, como el ajo.**

**Consuma cereales y leguminosas. Limite el consumo de alimentos ricos en almidón refinado.**

**Las personas que se alimentan regularmente con carnes rojas deben consumir menos de 500 g por semana, con una mínima proporción (o ninguna) de carnes procesadas.**

**Evite el alcohol. Si lo hace, no beba más de dos unidades diarias si es varón o una si es mujer. 1**

**Evite los alimentos conservados en salazón o salmuera, y los que tienen mucha sal; Limite el consumo de alimentos elaborados con sal añadida**

**Para prevenir el cáncer no se recomiendan los suplementos alimenticios**

## PODEMOS VALORAR EN BASE A :

- **HÁBITOS EN TORNO AL HECHO ALIMENTARIO**
- **OFERTA ALIMENTARIA: INGESTA POR GRUPOS DE ALIMENTOS (BASADO EN LAS GUÍAS ALIMENTARIAS)**
- **ANÁLISIS NUTRICIONAL MÁS EXHAUSTIVO (MACRO Y MICRONUTRIENTES)**



# Ejemplo menú diario. Varón 13 años (1)

Valoración nutricional 3

Código 3

Fecha / /

Periodo consumo [días] 1

Cálculos (Guardar)

Nombre NIÑO DE 13 AÑOS

Nº items 14

Fecha cálculo 19/01/2016 19:37:15

Consumo

CDR

Ingestas

Aporte

Calidad de la dieta


Comentarios

A:P	Alimento o Plato	g:R	Cantidad	Comida	Día	Nº	D.s.
A	LECHE ENTERA DE VACA	g	200	Desayuno			
A	CEREALES DE DESAYUNO	g	30	Desayuno			
A	NARANJA	g	200	Desayuno			
A	QUESO FRESCO	g	40	Media mañana			
A	PAN BLANCO	g	60	Media mañana			
P	XERMOLON ENSALADA	R	1	Almuerzo			
P	PATATAS A LA MARINERA	R	1	Almuerzo			
P	LUBINA AL HORNO	R	1	Almuerzo			
A	PAN BLANCO	g	60	Almuerzo			
A	PLATANO	g	160	Almuerzo			
A	KIWI	g	100	Almuerzo			
A	YOGUR NATURAL ENTERO	g	150	Merienda			
P	JUDIAS VERDES CON JAMON SERRANO	R	1	Cena			
P	ARROZ CON LECHE	R	1	Cena			

Nutriente	Aporte/día
Energía	2733
Agua	1946
Alcohol	0
Proteínas	112
Hidratos Carbono	279
Azúcares sencillos	120
Almidón	149
Fibra vegetal	27,7
Fibra soluble	10,5
Fibra insoluble	15,5
Lípidos	125
AGS	30,4
AGM	54,6
AGP	29,5
Colesterol	351
Vit B1	2,1

## Cantidad Diaria Recomendada en función del nivel de actividad física (2)

**Valoración nutricional 3**

Código  Fecha  Periodo consumo [días]   Cálculos (Gu)

Nombre  Nº items  Fecha cálculo **19/01/20**

Consumo CDR Ingestas Aporte Calidad de la dieta Comentarios

Edad [años]  Grupo

Sexo  
☐ Mujer  
☒ Varón

Peso [kg]  ☐ Embarazo 2ª mitad  
 Talla [cm]  ☐ Lactancia

Indice de Masa Corporal -> IMC

Gasto energético basal -> kcal/día

Requerimiento calórico -> kcal/día

Factor de actividad ->

Actividad	Tiempo [h]
Reposo	-
Muy Ligera	-
Ligera	-
Moderada	-
Intensa	-
<b>Total</b>	<b>0</b>

Actividad física  
☐ Especificar  
☐ Calcular por tiempos  
☐ Ligera  
☒ Moderada  
☐ Intensa

Nutriente	CDR
Proteínas [g]	43
Calcio [mg]	1300
Fósforo [mg]	1200
Magnesio [mg]	250
Hierro [mg]	12
Zinc [mg]	15
Yodo [µg]	150
Flúor [µg]	2000
Selenio [µg]	40
Vit. B1 Tiamina [mg]	1,1
Vit. B2 Riboflavina [mg]	1,7
Vit. B6 Piridoxina [mg]	1,2
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	2,1
Eq. Niacina [mg]	18,3
Ac. Fólico [µg Actividad]	300
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	60
Ac. Pantoténico [mg]	4
Biotina [µg]	20
Vit. A [µg Eq. de retinol]	1000
Vitamina D [µg]	5
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	10
Vitamina K [µg]	45

## Ingestas por grupos de alimentos (3)

Valoración nutricional 3

Código 
Fecha 
Periodo consumo [días]

Nombre

Nº items

Fecha cálculo **19/01/2016 19:47:03**

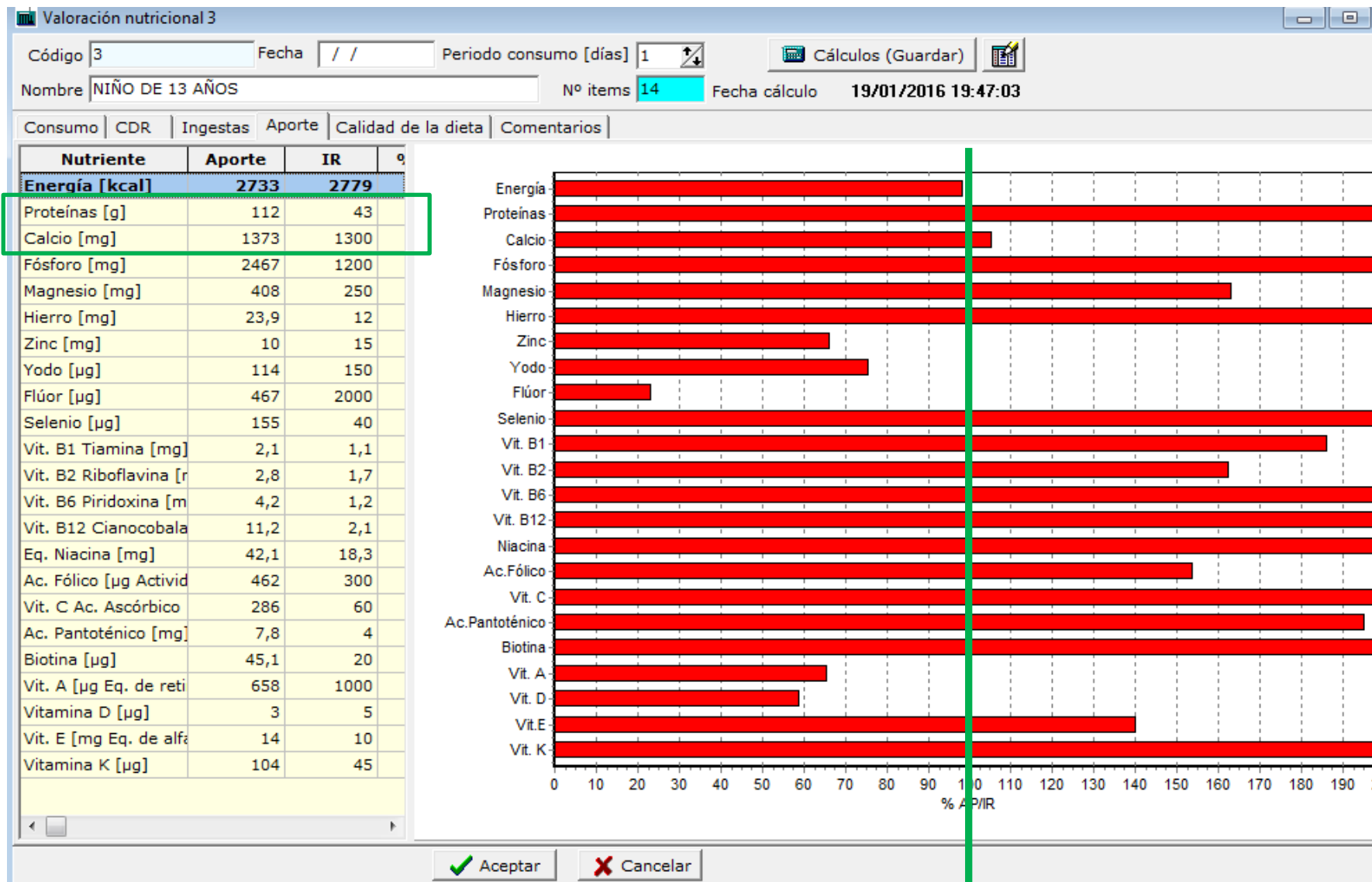
Consumo
CDR
Ingestas
Aporte
Calidad de la dieta
Comentarios

Por Grupos
Por Comidas
Por alimentos
Diario

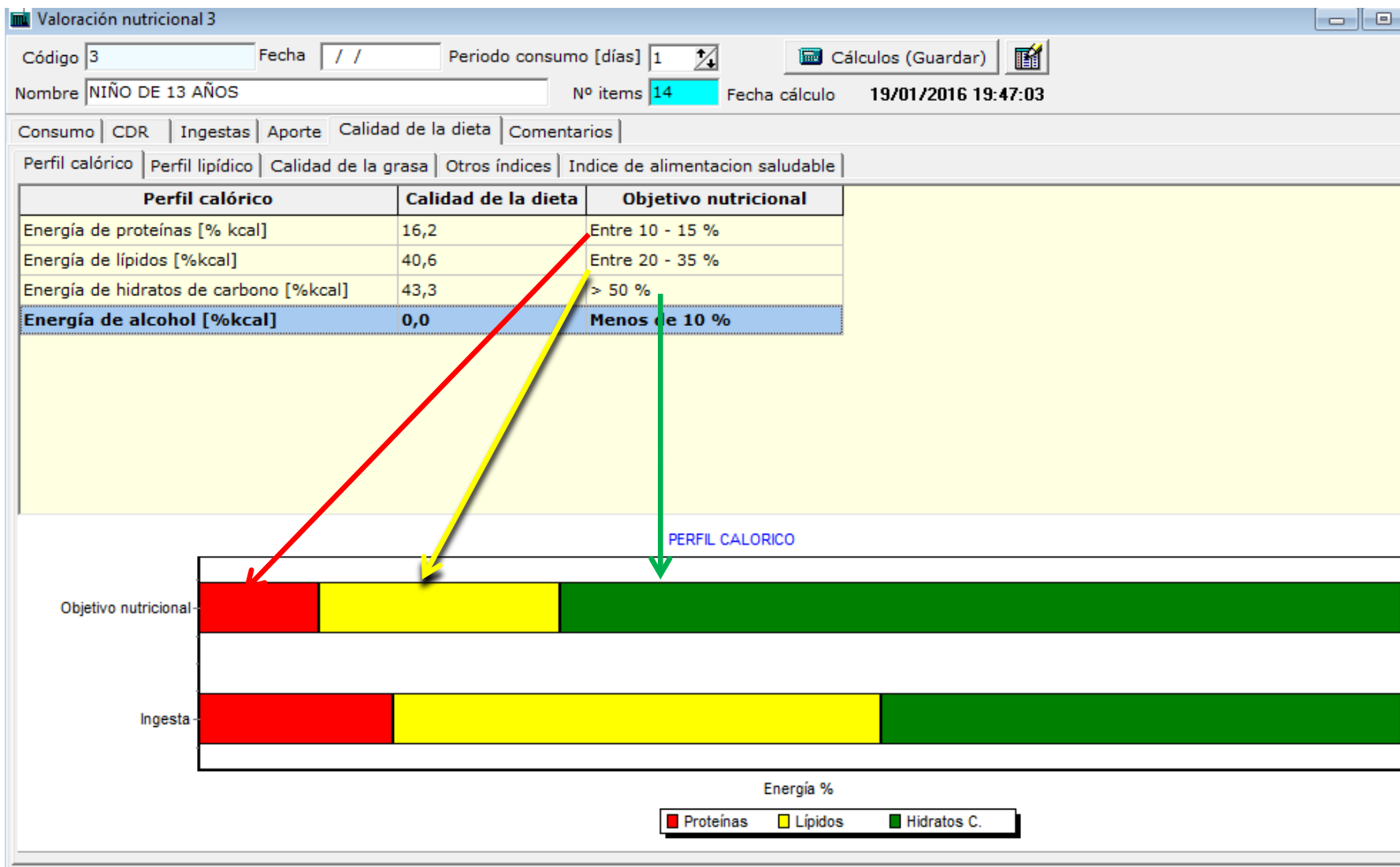
Grupo	Ener...	Prote...	Hidra...	Fibra...	Lípidos	Cole...	AGS	AGM	AGP	Calcio	Hierro	Sodio	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Ac.F...	Vit. c
► Cereales	594	18,2	122	5,9	2,7	0	0,68	0,5	0,69	94,9	9,3	644	155	0,82	0,9	137	
Legumbres	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verduras y hortalizas	222	9,4	36,7	10,3	1,9	0	0,38	0,16	0,82	127	3,6	20,3	405	0,37	0,31	181	1
Frutas	394	6,4	43,4	11	19,2	0	2	6,6	8,6	114	2,3	8,4	96,8	0,27	0,23	121	1
Lácteos y derivados	412	22,8	26,5	0	23,8	72,4	14,2	6,8	1	744	0,71	414	288	0,21	1	31,4	6
Carnes y derivados	34	5,3	0	0	1,4	17,7	0,48	0,68	0,17	3,2	0,58	491	0	0,14	0,063	Trazas	
Pescados y derivados	218	42,9	0,23	0	5	173	0,9	1,3	1,3	280	6,8	154	14,1	0,13	0,16	8,8	
Huevos y derivados	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Azúcares dulces y pastelería	133	0	33,3	0	0	0	0	0	0	0,2	0,097	0,1	0	0	Trazas	0	
Aceites y grasas	464	Trazas	0	0	51,6	0	7,4	37,5	4,4	0	0,17	0	0	Trazas	Trazas	0	
Bebidas	0	0,038	1,9	0	0	0	0	0	0	1,5	0,056	1,7	Trazas	0,0019	0,0038	0,019	
Platos preparados y precocinados	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Aperitivos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Salsas y condimentos	3	0,073	0,31	0,58	0,035	0	0,0068	0,0049	0,0068	14,1	0,41	583	6,9	0,0018	0,0037	1,4	1
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>	<b>2474</b>	<b>105</b>	<b>264</b>	<b>27,7</b>	<b>106</b>	<b>263</b>	<b>26,1</b>	<b>53,6</b>	<b>17</b>	<b>1379</b>	<b>24</b>	<b>2316</b>	<b>965</b>	<b>2</b>	<b>2,7</b>	<b>481</b>	<b>3</b>

Arroz con leche comercial y cereales desayuno: azúcares simples

## Aporte de nutrientes



## Perfil calórico



# Perfil lipídico

Valoración nutricional 3

Código 3

Fecha / /

Periodo consumo [días] 1

Cálculos (Guardar)

Nombre NIÑO DE 13 AÑOS

Nº items 14

Fecha cálculo 19/01/2016 19:47:03

Consumo

CDR

Ingestas

Aporte

Calidad de la dieta

Comentarios

Perfil calórico

Perfil lipídico

Calidad de la grasa

Otros índices

Indice de alimentacion saludable

Perfil Lipídico	Calidad de la dieta	Objetivo nutricional
Energía AGS [% kcal]	10,0	Menos de 10 %
Energía AGP [% kcal]	9,7	Entre 4 - 10 %
Energía AGM [% kcal]	18,0	Resto de la grasa

PERFIL LIPIDICO

Objetivo nutricional

Ingesta

Energía %

Energía de AGS

Energía de AGM

Energía de AGP

Resto





## Rango de porcentaje de macronutrientes aportados por el menú escolar. Estudio 2015

### Hidratos de Carbono

H de C	<30	30-34,9	35- 39,9	40-44,9	45-49,9	50-54,9	55-59,9	>60
Menús %	7,6	16,3	22,2	18,5	19,3	9,2	5,1	1,7
Total %	84% < RDA					9,2% = RDA	6,8% > RDA	

### Proteínas

Proteínas %	<10	10-14,9	15-16,9	17-19,9	20-24,9	>25
Menús %	0	26,9	20,6	30,2	19,4	2,9
Total	< % RDA	26,9% = RDA	73,1% > RDA			

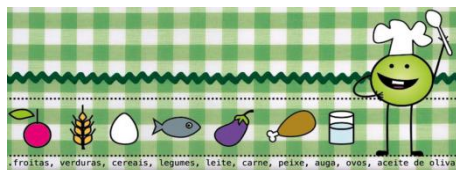
### Lípidos

Lípidos %	20-24,9	25-29,9	30-34,9	35-39,9	40-44,9	45-49,9	50-54,9	55-60	>60
Menús %	4,3	7,2	11,8	21,8	23,5	17,6	9,2	2,9	1,7
Total	11,5% < RDA		11,8% = RDA	76,7% > RDA					

## Ejemplo de algunos indicadores nutricionales

Nombre	NIÑO DE 13 AÑOS				Nº items	14	Fecha cálculo	19/01/2016 19:47:03
Consumo	CDR	Ingestas	Aporte	Calidad de la dieta	Comentarios			
Perfil calórico	Perfil lipídico	Calidad de la grasa	Otros índices	Indice de alimentacion saludable				
	Resultado	Intervalo 0 a 10	Puntuación					
Cereales y legumbres	5,9	0 a 9,8	6,6					
Verduras y hortalizas	6,4	0 a 4,9	10					
Frutas	2,7	0 a 3,9	7,8					
Lácteos	3,6	0 a 2,9	10					
Carnes, Pescados y Huevos	3,5	0 a 2,9	10					
Energía de lípidos [%kcal]	40,6	>=45% , <=30% Energía	4,4					
Energía AGS [% kcal]	10,0	>15% , <10 % Energía	10					
Colesterol [mg]	351	>450 mg/día , <300 mg/día	10					
Sodio aportado por los alimentos [mg]	1733	>4800 mg/día , < 2400 mg/día	10					
Variedad = alimentos/3 días	15	<=6 alim./3 días, >=16 alim./3	9					
<b>Puntuación</b>	<b>87,8</b>	<b>Excelente</b>						

	Calidad de la dieta	Objetivo nutricional
Fibra dietética [g]	27,7	25 - 30 g/día
Sodio [mg]	2784	Menos de 2400 mg/día
<b>Alcohol [g]</b>	<b>0</b>	<b>Menos de 30 g etanol/día</b>
Calidad de la proteína	0,68	0.70
Calidad del hierro (% hierro hemo)	30,8	% alto
Relación calcio/fósforo	0,56	Entre 1 y 1.5
Relación vitamina E [mg]/AGP [g]	0,48	Más de 0.4
Relación vitamina B6 [mg]/proteína [g]	0,037	Más de 0.02



## Recomendacións para programar os menús escolares

### Racións recomendadas por grupos de alimentos. Secuencia quincenal

Grupo de alimentos	Frecuencia (n.º racións/2 semanas)
 Carnes	$\leq 4$
 Peixes	$\geq 4$
 Ovos	$\geq 2-3$
 Lácteos	$\leq 2$
 Verduras/Hortalizas	$\geq 5$
 Froitas	$\geq 8$
 Arroz e pasta	$\geq 6$
 Patacas	$\leq 4$
 Legumes	$\geq 2-3$

Grupo A:

¿Qué puntuación le pondrías a una dieta semanal con el siguiente aporte medio?

**Colesterol: 380mg**

(Intervalo 0:  $\geq 450\text{mg}$ ; 10  $\leq 300\text{mg}$ )

Nota:

**Energía aportada por los lípidos: 43%**

(Intervalo 0:  $\geq 45\%$ ; 10  $\leq 35\%$ )

Nota:

**Energía aportada por los AG. Saturados: 12%**

(Intervalo 0:  $\geq 15\%$ ; 10  $\leq 8\%$ )

Nota:

**Sodio aportado por los alimentos: 5.200 mg**

(Intervalo 0:  $\geq 4.800$ ; 10  $\leq 1.500$ )

Nota:

¡Buen momento para comentar los factores de riesgo de la dieta, las dietas cardiosaludables, etc!!!.

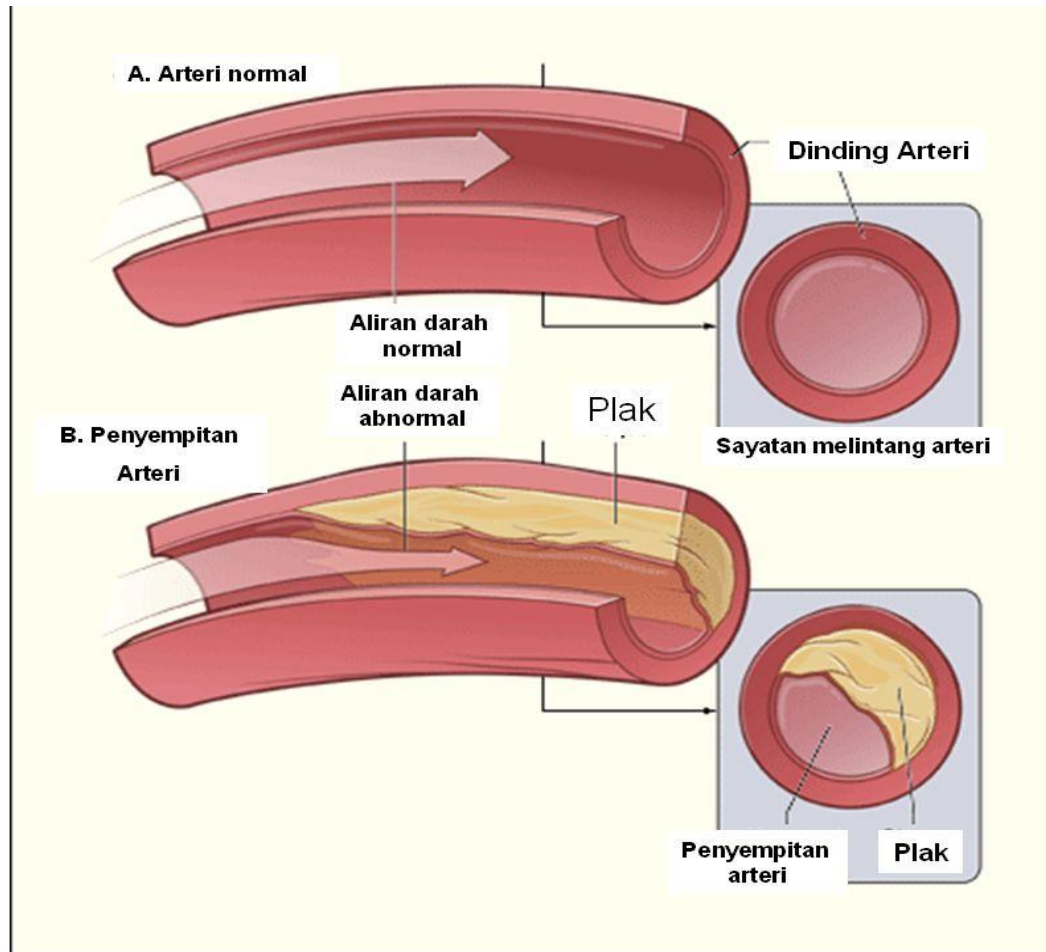


Tabla 2. Ingestas recomendadas de energía y nutrientes para la población española. REVISADAS (Ca y vitamina D), septiembre de 2012.

Categoría Edad (años)	Energía	Proteínas	Ca	Fe	I	Zn	Mg	K	P	Se	Tiamina	Riboflavina	Equivalentes de niacina	Vitamina B <sub>6</sub>	Folato	Vitamina B <sub>12</sub>	Vitamina C	Vitamina A: Eq. de retinol	Vitamina D	Vitamina E
	(1) (2)	(3)	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	(4) (5)	mg	µg	µg	mg	µg	µg	mg
Niños y niñas																				
0,0-0,5	650	14	200	7	35	3	60	800	300	10	0,3	0,4	4	0,3	40	0,3	50	450	10	6
0,6-1	950	20	260	7	45	5	85	700	250	15	0,4	0,6	6	0,5	60	0,3	50	450	10	6
2-3	1.250	23	700	7	55	10	125	800	400	20	0,5	0,8	8	0,7	100	0,9	55	300	15	6
4-5	1.700	30	1.000	9	70	10	200	1.100	500	20	0,7	1	11	1,1	200	1,5	55	300	15	7
6-9	2.000	36	1.000	9	90	10	250	2.000	700	30	0,8	1,2	13	1,4	200	1,5	55	400	15	8
Hombres																				
10-12	2.450	43	1.300	12	125	15	350	3.100	1.200	40	1	1,5	16	1,6	300	2	60	1.000	15	10
13-15	2.750	54	1.300	15	135	15	400	3.100	1.200	40	1,1	1,7	18	2,1	400	2	60	1.000	15	11
16-19	3.000	56	1.300	15	145	15	400	3.500	1.200	50	1,2	1,8	20	2,1	400	2	60	1.000	15	12
20-39	3.000	54	1.000	10	140	15	350	3.500	700	70	1,2	1,8	20	1,8	400	2	60	1.000	15	12
40-49	2.850	54	1.000	10	140	15	350	3.500	700	70	1,1	1,7	19	1,8	400	2	60	1.000	15	12
50-59	2.700	54	1.000	10	140	15	350	3.500	700	70	1,1	1,6	18	1,8	400	2	60	1.000	15	12
60 y más	2.400	54	1.200	10	140	15	350	3.500	700	70	1	1,4	16	1,8	400	2	60	1.000	20	12
Mujeres																				
10-12	2.300	41	1.300	18	115	15	300	3.100	1.200	45	0,9	1,4	15	1,6	300	2	60	800	15	10
13-15	2.500	45	1.300	18	115	15	330	3.100	1.200	45	1	1,5	17	2,1	400	2	60	800	15	11
16-19	2.300	43	1.300	18	115	15	330	3.500	1.200	50	0,9	1,4	15	1,7	400	2	60	800	15	12
20-39	2.300	41	1.000	18	110	15	330	3.500	700	55	0,9	1,4	15	1,6	400	2	60	800	15	12
40-49	2.185	41	1.000	18	110	15	330	3.500	700	55	0,9	1,3	14	1,6	400	2	60	800	15	12
50-59	2.075	41	1.200	10	110	15	300	3.500	700	55	0,8	1,2	14	1,6	400	2	60	800	15	12
60 y más	1.875	41	1.200	10	110	15	300	3.500	700	55	0,8	1,1	12	1,6	400	2	60	800	20	12
Gestación (2.ª mitad)	+250	+15	1.300	18	+25	20	+120	3.500	700	65	+0,1	+0,2	+2	1,9	600*	2,2	80	800	15	+3
Lactancia	+500	+25	1.300	18	+45	25	+120	3.500	700	75	+0,2	+0,3	+3	2	500	2,6	85	1.300	15	+5
* Primera y segunda mitad de la gestación																				



Grupo B:

Teniendo en cuenta que la AI (ingesta adecuada) para el sodio es de 1.500 mg/día para los chicos de 9-18 años:

Calificar (de adecuada o no) una dieta, en función del aporte de sodio, que incluya:

Desayuno con cereales (30g), leche y fruta

Un bocadillo a media mañana de un quesito + 50 g pan

Una ración de pizza congelada

Un plátano

Un bocadillo a media tarde (50 g de chorizo+50g pan)

Cena a base de ensalada de lechuga, tomate, aceitunas , huevo, salmón ahumado y mayonesa

Alimento	Contenido aproximado en sodio (mg/100 g)
Caldo en cubitos	16.982 (1.543 aprox por cubito)
Salsa de soja	7.000
Bacalao	5. 700- 2.300
Jamón serrano	
Chorizo, salami, salchichón...	
Ganchitos y productos de aperitivo	
Salmón ahumado	1.800-1.200
Salchichas	
Palomitas	
Queso en porciones	
Ketchup	
Pizza	
Cereales de desayuno	800-720
Croquetas precocinadas	
San Jacobos	
Mantequilla, mayonesa	
Pan	
Salsas comerciales	
Masas congeladas	
Galletas, croissants	

Alimento	Contenido aproximado en sodio (mg/100 g)
Zanahoria	60-5
Percebes	
Repollo	
Aguacate	< 5
Guisantes	
Calabacín	
Frutas (manzana, naranja, plátano, pera)	

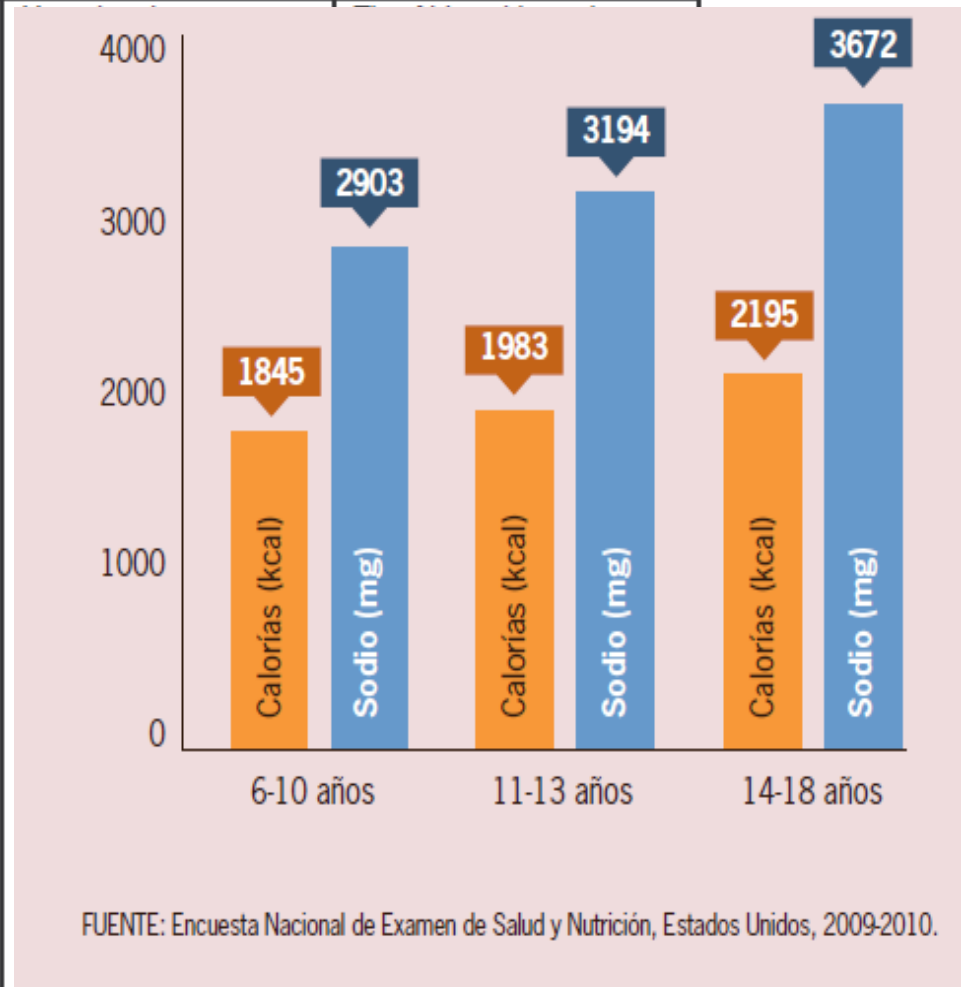
## Contenido en sodio y azúcares de distintos alimentos

Alimento	Sodio (mg)
Copos maíz	1,110
Espaguetis	3
Batido lácteo	50
Helado	69
Queso en porciones	935
Lomo embuchado	1.470
Mayonesa	500
Calamares congelados	642
Pizza congelada	570
Ketchup	1,120
Mortadela	668
Queso curado	670
Cacao en polvo	950
Chorizo	1.060

Alimento	Azúcares (g)
Refrescos	10,5
Zumos comerciales	12-16
Ketchup	22,9
Kiwi	10,6
Nocilla	58,3
Yogur de sabores	15,6
Yogur natural	5,5
Cacao en polvo	61,5
Sobaos	45
Pan	2
Galletas	29,8

# DRI PARA SODIO

Life Stage Group	AI	UL <sup>a</sup>	Selected Food Sources	Adverse Effects of Excessive Consumption	Special Considerations
Infants 0–6 mo 7–12 mo	(g/d) 0.12 0.37	(g/d) ND <sup>b</sup> ND <sup>b</sup>	Processed foods to which sodium chloride (salt) /benzoate/phosphate have been added; salted meats, nuts, cold cuts; margarine; butter; salt added to foods in cooking or at the table. Salt is ~ 40% sodium by weight.		
Children 1–3 y 4–8 y	1.0 1.2	1.5 1.9			
Males 9–13 y 14–18 y 19–30 y 31–50 y 50–70 y > 70 y	1.5 1.5 1.5 1.5 1.3 1.2	2.2 2.3 2.3 2.3 2.3 2.3			
Females 9–13 y 14–18 y 19–30 y 31–50 y 50–70 y > 70 y	1.5 1.5 1.5 1.5 1.3 1.2	2.2 2.3 2.3 2.3 2.3 2.3			
Pregnancy 14–18 y 19–50 y	1.5 1.5	2.3 2.3			
Lactation 14–18 y 19–50 y	1.5 1.5	2.3 2.3			



RI reports. See [www.nap.edu](http://www.nap.edu). Adequate Intakes (AIs) may be used as a goal for individual intake. For healthy  
ake. The AI for other life stage and gender groups is believed to cover the needs of all individuals in the group, but lack  
h confidence the percentage of individuals covered by this intake; therefore, no Recommended Dietary Allowance

Grupo C:

Si la ingesta recomendada de calcio es de 1.300mg /día, calcular lo que supone el aporte de 2 vasos de leche y un yogur diario.

Un vaso: 220ml

Un yogur: 125ml.

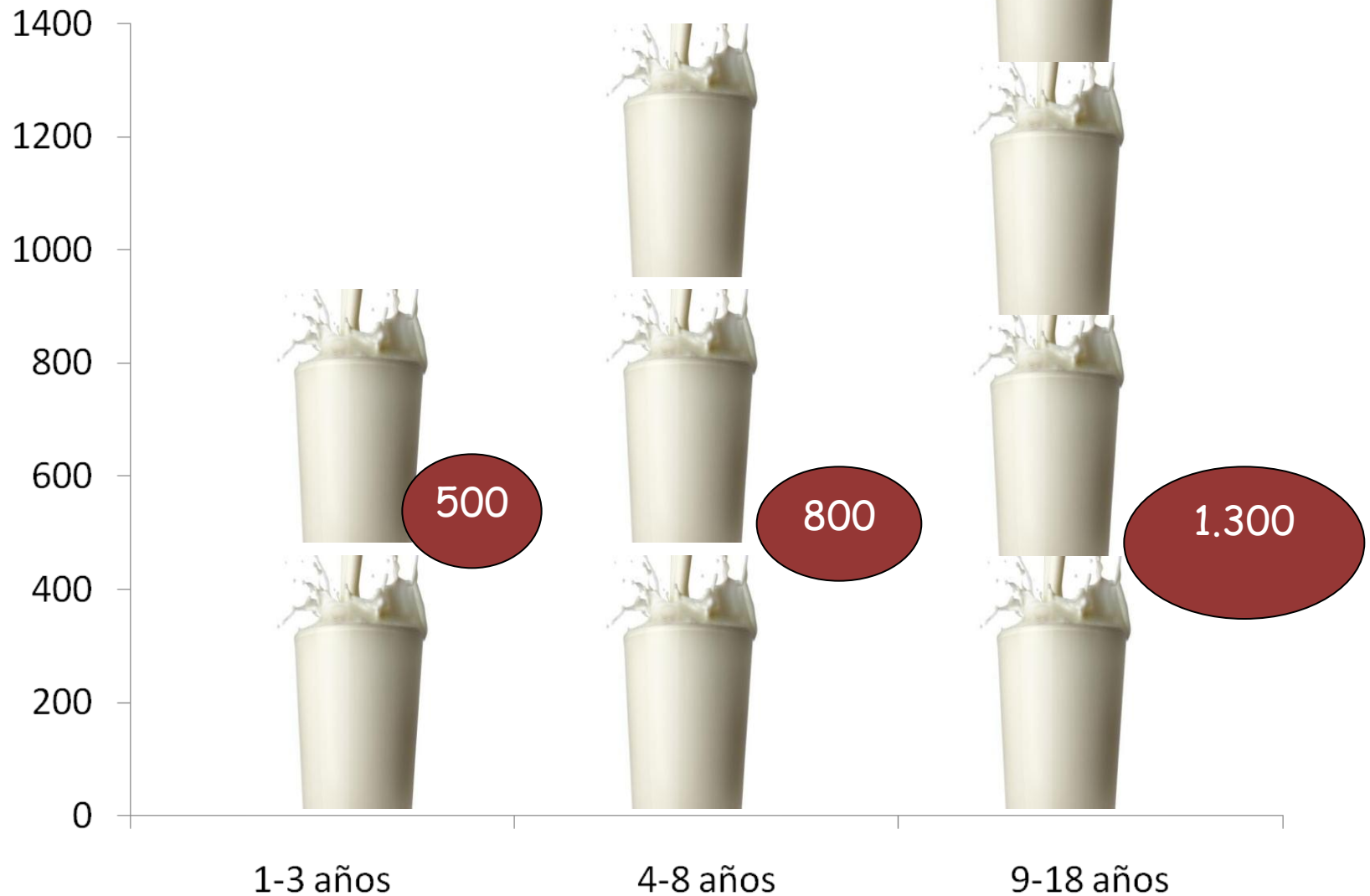
Leche: 121 mg/100g

Yogur: 142 mg/100g

¿La dieta cumple las recomendaciones?

¿Qué alimentos puedo añadir a mi dieta para cumplirlas?

## Ingesta recomendada de calcio (mg al día)





Grupo D:

Comentar esta propuesta de menú. Niña de 14 años; actividad física moderada, IMC normopeso; sana.

Completando con otras comidas a lo largo del día...

¿Te parece que el aporte calórico es adecuado para la comida del mediodía?

¿Cumplirá las ingestas recomendadas para el hierro?

¿Qué alimentos recomendarías para aumentar algunos nutrientes como el ácido fólico o el Zinc?

¿Le aconsejarías un yogur de postre o una pieza de fruta?

¿Qué opinas del aporte de calcio?

Chuleta de cerdo + patatas fritas congeladas+ 1 lata refresco



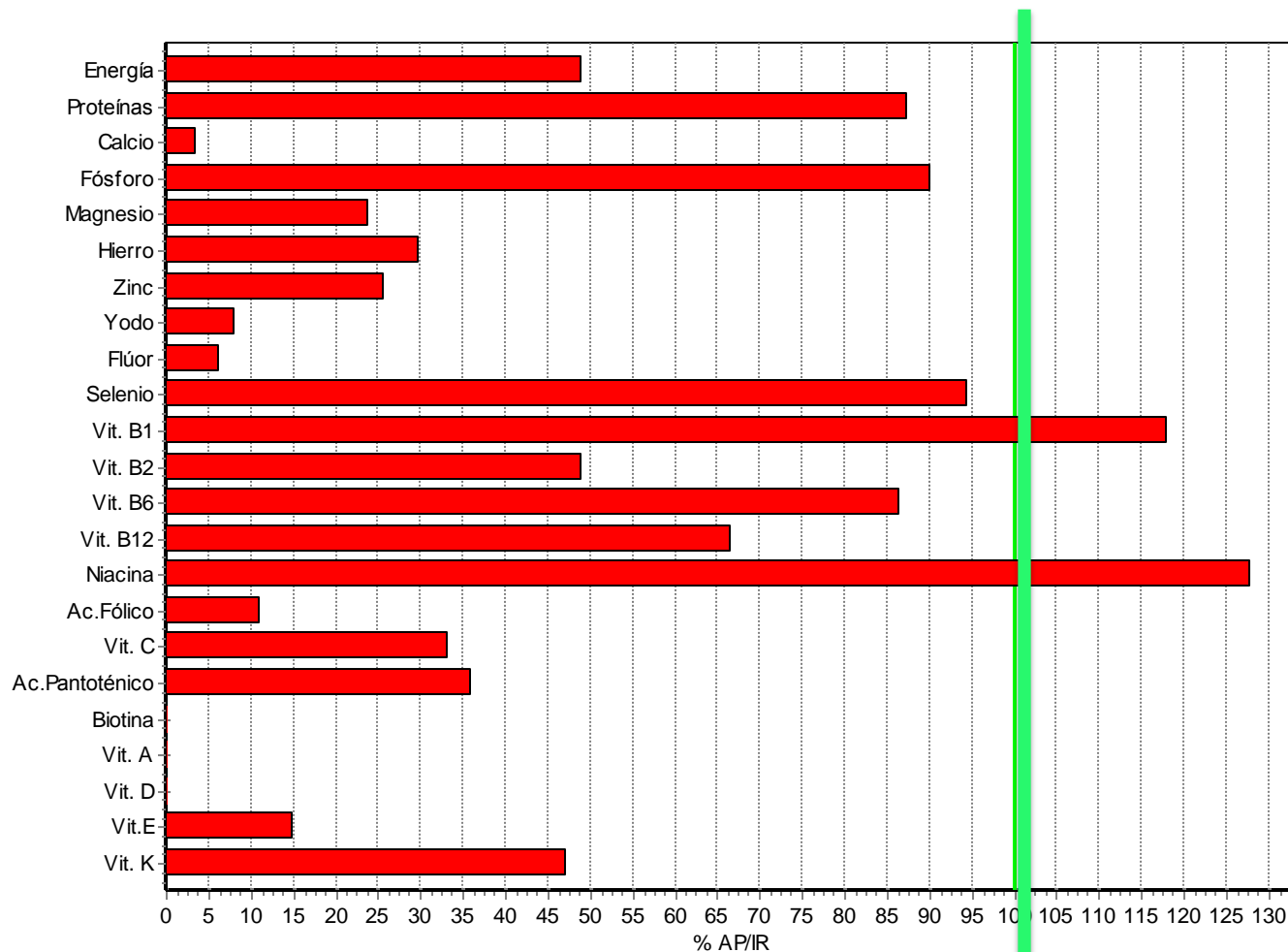
+



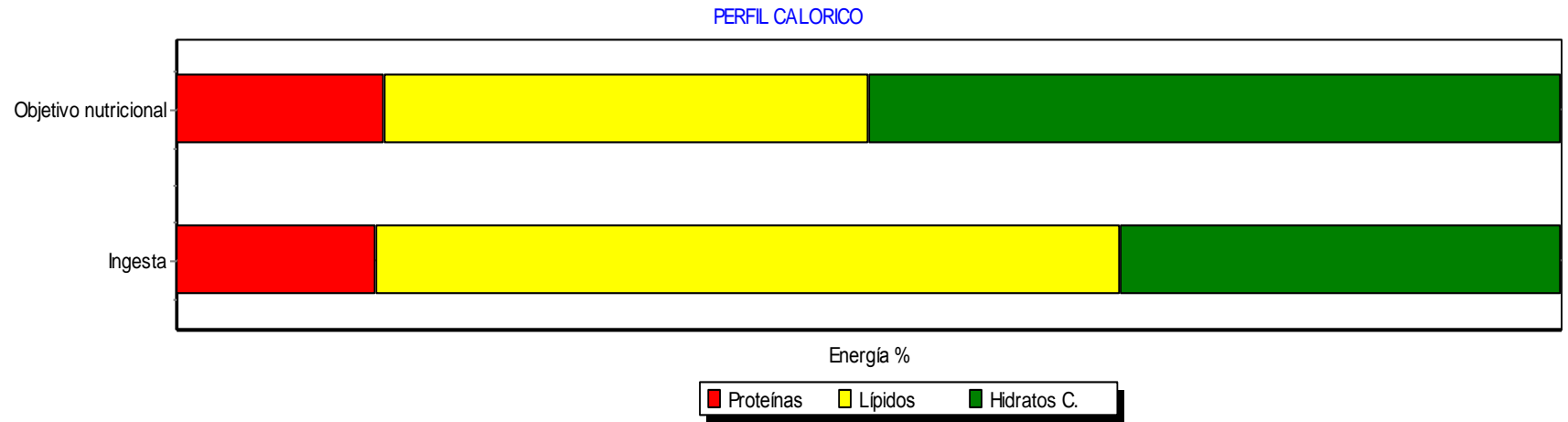
+



## Menú 1. Almuerzo: Energía 994Kc.



## Menú 1. Perfil calórico



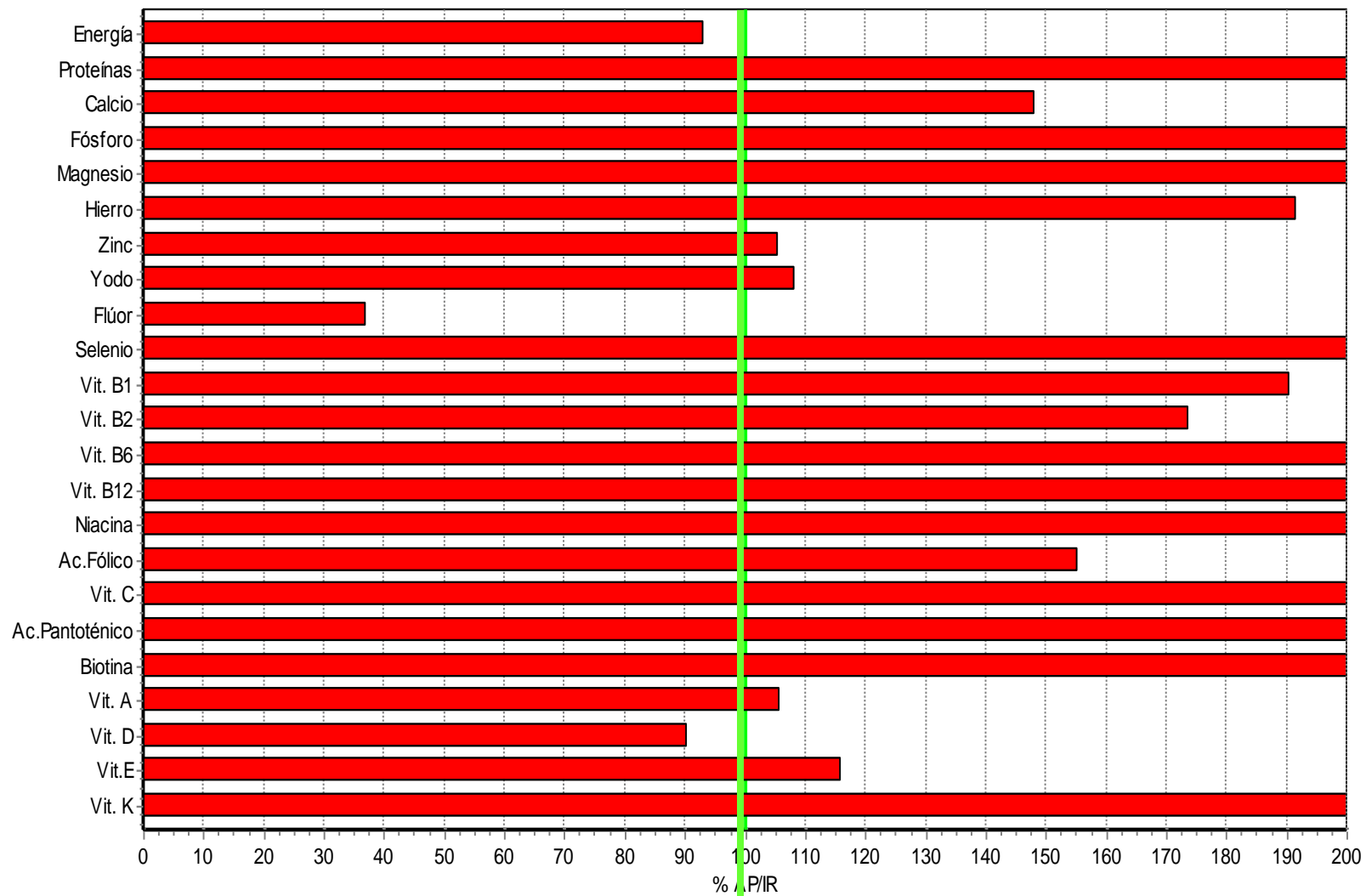
Nutriente	Ingesta recomendada	Aporte dieta
Proteínas	54g	50g
Energía	2.300 Kcal	994 Kcal
Hierro	18mg	5,4mg

## Grupo D:

Comentar esta propuesta de menú 2.

	Cantidad	Alimento y/o plato
Desayuno		<b>ARROZ CON LECHE (arroz 50; leche 250)</b>
	1 u	<b>KIWI</b>
Media mañana	1 u	<b>BATIDO DE YOGUR CON FRESAS</b>
Comida		<b>LUBINA CON PATATA Y TOMATE AL HORNO</b>
	300 g	Lubina
		Aceite, ajo, perejil y vino blanco
	180 g	Patata
	250 g	Tomate
		Aceite, queso rallado y albahaca
Merienda	300 g	<b>SANDIA</b>
	60 g	<b>PAN</b>
	1 Rebanada	<b>PAN</b>
	1 Loncha	<b>JAMON COCIDO</b>
		<b>PLÁTANO</b>
		<b>PAN TOSTADO Y SARDINILLAS</b>
Cena		<b>REVUELTO DE VERDURAS</b>
	75 g	Espárragos verdes
	1 u	Huevo
	30 g	Cebolleta
	30 g	Setas
	30 g	Ajetes
	50 g	Aceite
	60 g	PAN
		<b>1 VASO GRANDE DE LECHE</b>

**Varón. Edad: 13 años. Peso: 55 Kg. Talla: 160 cm. IMC: 21,5**





**Analizamos oferta alimentaria:**

**1.La comida de fuera**



Para valorar la oferta en la restauración colectiva:

1. Podemos valorar la carta de un restaurante en su conjunto
2. Podemos valorar un menú e intentar completarlo para adecuarse a las recomendaciones diarias.
3. Podemos valorar además:
  1. Precios (comparar precio en casa y fuera, gastos del restaurante)
  2. Información que proporciona la carta
  3. Presencia de menús alternativos (p. ej bajos en sal...)
  4. Influencia de las “modas gastronómicas” en la carta.
  5. Modelos y cartas de diferentes países.



## PODEMOS VALORAR EN BASE A :

- **HÁBITOS DE USO DE RESTAURANTES DE COMIDA RÁPIDA, FRECUENCIA CON FAMILIA, AMIGOS...**
- **INGESTA Y PREFERENCIAS POR ESPECIALIDADES: BURGUER, PIZZERÍAS, ASIÁTICOS, ÁRABES.**
- **OFERTA EN FUNCIÓN DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS: CRITERIOS DE VARIEDAD, EQUILIBRIO, COMPOSICIÓN DEL MENÚ.**
- **OFERTA EN FUNCIÓN DE CALIDAD NUTRICIONAL /PRECIO**
- **OFERTA EN FUNCIÓN DE EXCESO DE NUTRIENTES (SAL, GRASA, AZÚCAR...)**

# ALGUNOS CRITERIOS PARA VALORAR LA CARTA DE UN RESTAURANTE

## REQUISITOS DE CARÁCTER ALIMENTARIO

### OBRIGATORIOS

1. Garantir a presenza de preparaci3ns ao forno, fervidas ou a prancha. Admítense os refogados e rustridos tradicionais. Limitáanse as preparaci3ns rebozadas, fritidas e con ingredientes moi graxos na súa composici3n: manteigas, nata, salsas comerciais con queixo para gratinar, etc.
2. Os menús serviranse acompañados dunha raci3n de pan e auga da billa.
3. Garantir a presenza de aceite de oliva virxe nas aceiteiras e para o cociñado. Para determinadas prácticas culinarias poderase permitir outras variedades como o de xirasol alto oleico.
4. Nos casos de menú diario, permítense a presenza dun prato único sempre que se adecúe as recomendaci3ns descritas no anexo.
5. Garantir a posibilidade de solicitar medias raci3ns ou dun único prato.

Específicos por grupos de alimentos:

1. Garantir a presenza de algún produto integral entre os cereais que compoñen o menú, ben sexa o pan, a pasta ou arroz.
2. Garantir a presenza dun primeiro prato cuxo ingrediente principal sexan as hortalizas e verduras, preferiblemente frescas e de temporada ou de que no primeiro prato e no segundo poida haber unha alternativa de guarnici3n de verduras.
3. Garantir a presenza dun prato de legumes. No caso dun menú do día, os pratos de legumes deberán estar presentes a lo menos 2 veces á semana.
4. Garantir a presenza dun prato a base de peixe e/ou marisco. No caso dun menú do día, os segundos pratos a base de peixe constituirán a lo menos o 50% da oferta. As especies azuis representarán a lo menos o 40% da oferta semanal de peixe.
5. Garantir a presenza de pratos a base de carnes magras e de ave.
6. Garantir unha raci3n de froita fresca ou seca na sobremesa.
7. Garantir a presenza de lácteos baixos en graxa.

Específicos en función de nutrientes “clave”:

1. Ausencia de saleiros na mesa.
2. Ausencia de salsas comerciais tipo “ketchup”, mostaza ou maionesa na mesa.
3. Toda a oferta do menú deberá estar cociñada con pouca sal, salvo aqueles casos en que estean presentes alimentos como anchoas ou xamón. Nese caso, deberase garantir a presenza doutras opcións alternativas sen ou con pouco sal.
4. Alcohol???

### OPCIONAIS

---

1. Traballar sempre baixo criterios de calidade. (requeñamentos excesivos, determinadas especies de peixes ou carnes, etc. )
2. Usar alimentos frescos, de temporada e produtos locais.
3. Preparar receitas propias da nosa tradición e cultura culinaria (crucíferas, rustridos...).
4. Engadir a composición nutricional do menú en canto a contido calórico, achega de graxas e azucres, etc.
5. Engadir aos clientes recomendacións en función das posibles patoloxías (hipertensión, diabetes, alerxias alimentarias. ..) (Contidos facilitados por Sanidade).

DE LA COMPRA EN LA QUE RECREARME.  
¡BIENVENIDOS A CASA!  
TALLOS, HIERBAS, VINAGRETAS, PREPARACIONES SUCULENTAS,  
COCINADAS CON RESPETO HACIA EL PRODUCTO...  
LA COMIDA NO HA HECHO MAS QUE EMPEZAR.

DESTRUIRÍAMOS EL ESPÍRITU DE ESTOS PLATOS SI LOS SIRVIÉRAMOS EN RACIONES DEMASIADO GRANDES.  
LAS SIGUIENTES PREPARACIONES SOLO LAS CONCIBO EN RACIONES CORTAS,  
CON LA BREVEDAD DE TRES O CUATRO «CUCHARADAS»...

¿Con estos precios o  
proporcionales???

	Jamón de cerdo de bellota « Capa Negra »	44
2001	Ensalada de tuétanos de verdura con marisco, crema de lechuga de caserío y jugo yodado	44
2011	Huevo « Gorrotxategui » reposado en una ensalada líquida de hierbas y carpaccio de papada	44
2015	Hígado de rape reposado en clorofila de mar y ensalada de algas	44
2015	"La Trufa" con setas fermentadas y berza al aceite « Alma de Jerez »	44
2015	Ostra tibia ligeramente escabechada con granizado de pepino y K5, manzana picante	44
2015	Pencas de acelga amarilla crocantes con zamburifias en su jugo de mar anisado	44

¿Cuanto vale este  
plato en casa?

¿Qué platos estamos dispuestos a  
probar?

¿Cuáles no probaríamos?

Preferencias y aversiones

P. Ej:

Proponer al grupo la elaboración de  
una base de datos con los grupos de  
alimentos de la rueda.

Señalar preferidos y rechazados con  
frecuencias.

Expresar en un gráfico los +  
rechazados; los + preferidos

	Kokotxas de merluza de anzuelo al pil-pil	71
2014	Taco de lubina reposado en marinera de percebes, crujiente de yema y extracto de trigueros y espinacas	71
2015	Salmonete con sus cristales de escamas al vino tinto, velouté de apio-nabo y cerveza tostada	71
2015	Lomo de merluza asado sobre espinacas trufadas, meloso de centolla y espumoso de K5	71
	Callos guisados «a la manera tradicional»	63
2011	Solomillo «Luismi» asado a la brasa sobre lecho de clorofila de acelgas y bombón de queso	71
2014	Pichón asado a la brasa con su jugo a las aceitunas muertas, tubérculos líquidos trufados y pepino encurtido en vinagre blanco y curry	71
2014	Liebre "à la Royale" con láminas de patata y secreto ibérico	71
2015	Manitas de cerdo ibérico rellenas, endivias braseadas con membrillo y « conchitos » crujientes de morcilla	71
2015	Chuleta de cordero de leche con suero de parmesano, buñuelo y espárrago cítrico	71

¿Cuánto vale el gramo  
de proteína animal?

Chocolates seleccionados, mantequilla fresca, nata... cremosidad,  
acidez y mucho aroma... ¡azúcar por compasión!  
Debido a su elaboración inmediata, recomendamos hacer uso de  
una enorme glotonería y elegir el postre al comienzo de la comida.

¿Podrías formular en  
este recuadro una  
recomendación similar  
pero más saludable?

1995	Tarta fina de hojaldre con manzana y crema helada	32
2014	Ahumado de esponja con cacao crujiente, crema helada de whisky, granizado, judía verde y menta	32
2015	Zumo traslúcido de café y granizado de miel con almendra tostada en pastel tibio	32
2015	Chocolate al horno con escarcha de pera, crema helada de palos de canela y caramelo, bruma de menta	32
2015	Velo de pistilos de azafrán con tierno macarrón y helado de flores de té	32
	Los quesos del País Vasco	32

Postres con fruta  
fresca?



## CARTA DEL RESTAURANTE

### Restaurante

Pan y Aperitivo 3,75 euros

Los precios de las  $\frac{1}{2}$  raciones son el 60% del precio de la ración

PARA PICAR   PLATOS DE CUCHARA   ENSALADAS Y PASTA  
DE LA MAR   LOS PESCADOS   LAS CARNES   LOS DULCES  
MENÚ DEGUSTACIÓN

#### PARA PICAR

Jamón Ibérico	25,00 €
• 1/2 Ración 16,25 €	
Quesos asturianos	16,00 €
• 1/2 Ración 10,40 €	
Croquetas de jamón	13,75 €
• 1/2 Ración 6,90 €	
Buñuelos de bacalao	11,00 €
• 1/2 Ración 5,50 €	
Anchoas en salazón	19,50 €

Qué nos parece la información?

Que nos parece la iniciativa?

¿Presentes todos los grupos de alimentos? ¿Son los que se recomiendan en más cantidad?

Principales nutrientes y funciones....

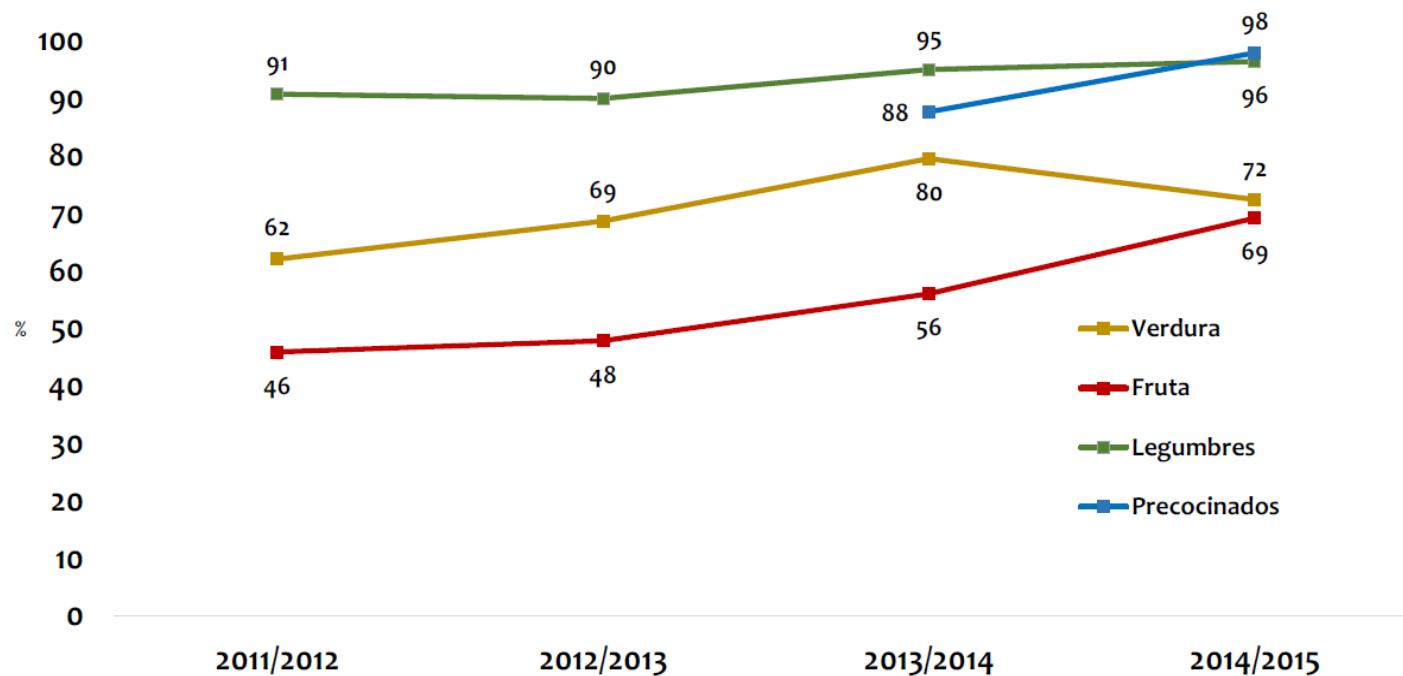
Principales nutrientes y funciones...

Principales nutrientes y funciones...

Combinadas con un plato de lentejas de 2º, ¿sería suficiente el aporte de proteínas?

¿Para quién no sería adecuado? ¿otras opciones similares pero más adecuadas?

**Porcentaje de comedores escolares que cumplen las recomendaciones nutricionales  
basadas en el Documento de consenso sobre la alimentación en los centros  
educativos (CISNS, 2010). Mediana.**



CISNS: Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud

Verdura: al menos 4 raciones semanales.

Fruta: al menos 4 raciones semanales.

Legumbres: al menos 1 ración semanal.

Precocinados: como máximo 1 ración semanal.



**Analizamos oferta alimentaria:**

**1.La comida de fuera**

**Máquinas expendedoras de alimentos**



Todos os produtos (por porción envasada) deben cumprir as seguintes condicións(ver a etiqueta nutricional):

O **valor enerxético** máximo será de 200-220 quilocalorías<sup>1</sup>.

É recomendable que a enerxía se reparta do seguinte xeito:

70 quilocalorías como máximo procederán da **graxa total**, das que un máximo de 20 quilocalorías serán graxas saturadas (isto equivale a unha cantidade de graxa menos ou igual a 7.8g e non mais de 2.2g de graxas saturadas)<sup>2</sup>. Este límite non se aplicará ás froitas secas sen graxas engadidas, xa que se trata de graxa presente en eles de forma natural.

Se fixa un límite superior de 15g de azucres por porción envasada

Ausencia de **graxas trans**, agás os presentes de forma natural en produtos lácteos e cárnicos( $\leq 0.5\text{g}$  por ración)<sup>4</sup>.

Se establece un máximo de 0,5 g de **sal** (0,2 g de **sodio**) en cada envase o porción consumida<sup>5</sup>.

## Son de primeira elección:

Froitas naturais de fácil manipulación como o plátano, a mazá, as mandarinas, etc.

Froitas desecadas (cirolas pasas, uvas pasas, figos secos, orellóns de albaricoque)

Froitos secos (abelás, noces, améndoas, cacahuetes, pipas de xirasol)

Produtos hortícolas de cuarta gama: Hortalizas e verduras en atmosfera modificada e en envases para consumo individual.

Pan fresco tipo boliña individual, integral e branco.

Pequenos bocadiños con xamón, friame de pavo ou tortilla de patacas. Deben evitarse outros embutidos máis densos en graxas como o salame, o chourizo, o salchichón, ou o queixo moi graxo.

Conservas (exemplo: atún) en envases adaptados e individuais

Sobres de aceite e vinagre para aderezo

Nota: As froitas poden sufrir algún dano co impacto da caída dende o dispensador, pero é leve xa que o consumo vai ser inmediato. Para amortecer o impacto aconséllase colocar este tipo de alimentos no caixón máis inmediato á saída.

Son de segunda elección

Produtos de aperitivo coñecidos como “de liña sá” (barriñas de cereais, muesli, etc.). Nestes produtos está particularmente indicado ler a etiqueta nutricional, xa que aínda que na maioría dos casos adoitan ser menos densos que a media, non sempre o cumpren.

Patacas fritidas baixas en sal e graxas.

Son de terceira elección:

Produtos como os “snacks salgados”. Dentro destes son máis recomendables as patacas fritidas clásicas, produtos de aperitivo a base de arroz e outros baixos en graxa.

.

.

## Outros produtos

Chocolatinas: son de elección as que presentan máis contido en cacao e menos en crema de leite, rica polo xeral en graxas saturadas.

Snacks doces e bolería industrial: Polo xeral non son recomendables. Son os croissants, palmeras, palmeras con cobertura de chocolate, pasteliños de chocolate, bolos doces recheos, salvo que a composición nutricional que figure na súa etiqueta cumpra os criterios mínimos.

## Bebidas:

A bebida de elección é sempre a auga. Outras que poden dispensarse:

- Zumes (non néctar nin bebida de extractos) sen azucres engadidos.

- logur líquido (sen azucres nin outros compoñentes engadidos)

- Infusións

Na medida do posible, evitárase a oferta de bebidas refrescantes azucradas e/ou gasificadas (cola, extractos), bebidas enerxéticas e batidos comerciais

# Riesgos nutricionales de la comida y consumo extradoméstico

---

- **Exceso de grasa**

- Platos precocinados
- Bollería industrial
- Salsas



- **Exceso de azúcar**

- Refrescos y zumos
- Bollería refinada
- Yogures de sabores



- **Exceso de sal**

- Sopas de sobre y cubitos de caldo
- Algunas aguas minerales
- Alimentos enlatados
- Alimentos preparados (pizza, canelones,...)





## Riesgos nutricionales de la comida y consumo extradoméstico

A Limitar	Excesos
Energía	<p>Obesidad Enfermedad cardiovascular Diabetes tipo 2 Cáncer Otras enfermedades crónicas</p>
Grasa total	
Grasa saturada	
Sal	
Azúcar	
Alimentos animales	
Alimentos procesados	





# ¡ Cuidado con la sal !

Most of the salt you eat is hiding in surprising places. Cereals are an important part of a healthy diet so compare labels on your favourites and choose the cereals lower in salt.


**SALT** IS YOUR FOOD FULL OF IT?

 FOOD STANDARDS AGENCY  
[eatwell.gov.uk](http://eatwell.gov.uk)

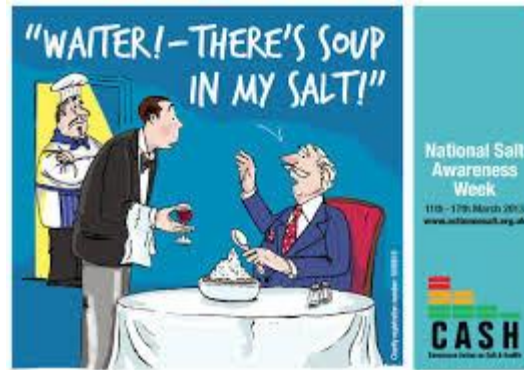


Most of the salt you eat is hiding in surprising places. Compare labels when you shop and choose a ketchup that's lower in salt.

**SALT** IS YOUR FOOD FULL OF IT?

 FOOD STANDARDS AGENCY  
[eatwell.gov.uk](http://eatwell.gov.uk)





**El exceso de sodio causa al año 2,3 millones de muertes**  
**Más del 70% llega a través de alimentos preparados y**  
**procesados**

**España duplica el consumo de sal aconsejado por la OMS**





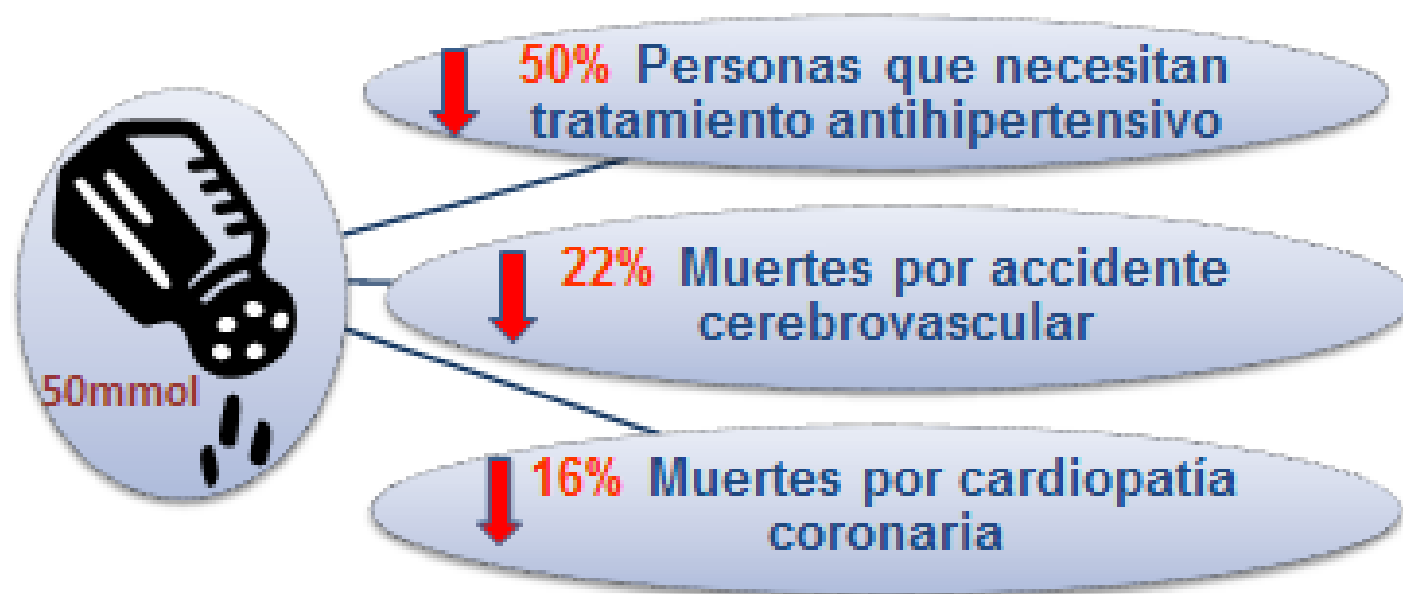
## Prevalencia de Hipertensión Arterial. Galicia

Edad (años)	Varones	Mujeres	Total
<30	13.3	3.9	8.2
30-39	20.5	6.0	12.5
40-49	32.0	16.9	24.2
50-59	48.6	38.9	43.6
60-69	59.0	56.3	57.5
>70	74.6	83.0	79.6
TOTAL	30.7	21.0	25.5

Fuente: Estudio 2004. Fundación de Endocrinología e Nutrición Galega (FENGA)

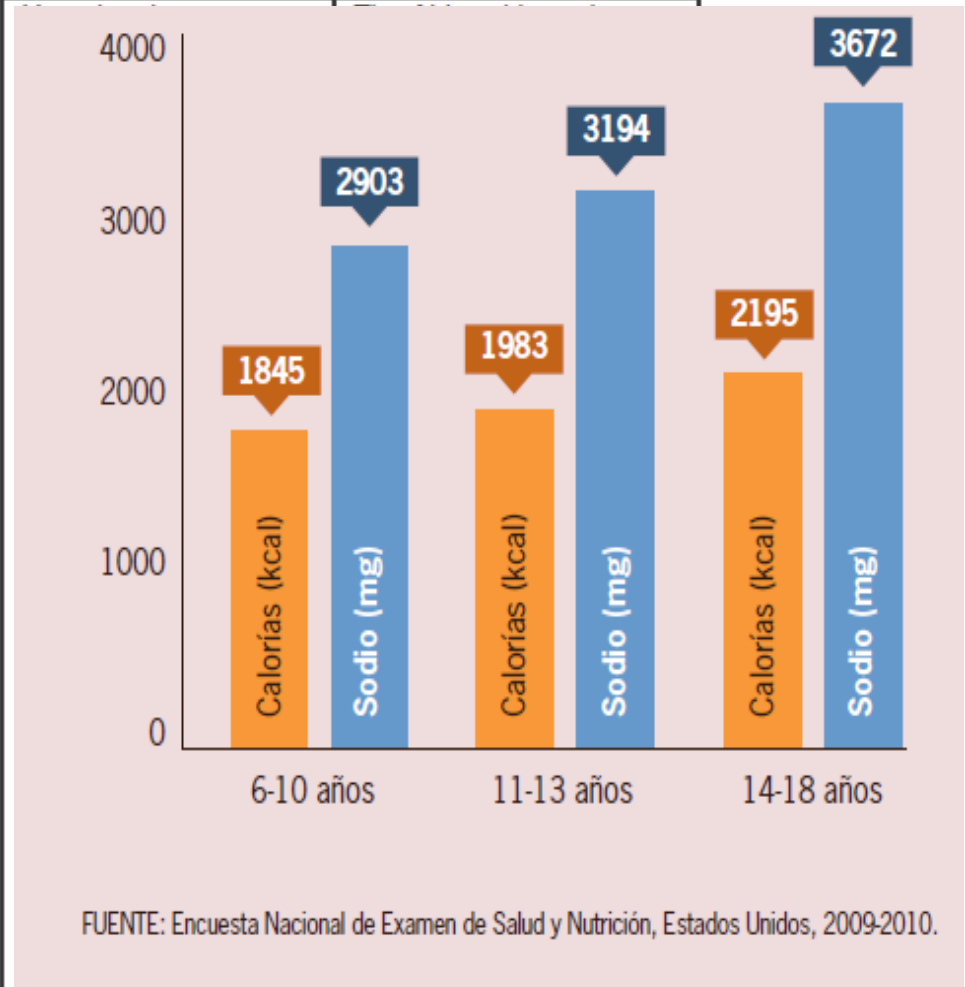
**El exceso de sodio causa al año 2,3 millones de muertes**  
**Más del 70% llega a través de alimentos preparados y procesados**  
**España duplica el consumo de sal aconsejado por la OMS**

Efectos de la reducción de 50 mmol (1,15g) diarios  
en la ingesta alimentaria de sodio (Na) en la población  
(Cálculo teórico)



# DRI PARA SODIO

Life Stage Group	AI	UL <sup>a</sup>	Selected Food Sources	Adverse Effects of Excessive Consumption	Special Considerations
Infants 0–6 mo 7–12 mo	(g/d) 0.12 0.37	(g/d) ND <sup>b</sup> ND <sup>b</sup>	Processed foods to which sodium chloride (salt) /benzoate/phosphate have been added; salted meats, nuts, cold cuts; margarine; butter; salt added to foods in cooking or at the table. Salt is ~ 40% sodium by weight.		
Children 1–3 y 4–8 y	1.0 1.2	1.5 1.9			
Males 9–13 y 14–18 y 19–30 y 31–50 y 50–70 y > 70 y	1.5 1.5 1.5 1.5 1.3 1.2	2.2 2.3 2.3 2.3 2.3 2.3			
Females 9–13 y 14–18 y 19–30 y 31–50 y 50–70 y > 70 y	1.5 1.5 1.5 1.5 1.3 1.2	2.2 2.3 2.3 2.3 2.3 2.3			
Pregnancy 14–18 y 19–50 y	1.5 1.5	2.3 2.3			
Lactation 14–18 y 19–50 y	1.5 1.5	2.3 2.3			



RI reports. See [www.nap.edu](http://www.nap.edu). Adequate Intakes (AIs) may be used as a goal for individual intake. For healthy  
ake. The AI for other life stage and gender groups is believed to cover the needs of all individuals in the group, but lack  
h confidence the percentage of individuals covered by this intake; therefore, no Recommended Dietary Allowance

Alimento	Contenido aproximado en sodio (mg/100 g)
Caldo en cubitos	16.982 (1.543 aprox por cubito)
Salsa de soja	7.000
Bacalao	5. 700- 2.300
Jamón serrano	
Chorizo, salami, salchichón...	
Ganchitos y productos de aperitivo	
Salmón ahumado	1.800-1.200
Salchichas	
Palomitas	
Queso en porciones	
Ketchup	
Pizza	
Cereales de desayuno	800-720
Croquetas precocinadas	
San Jacobos	
Mantequilla, mayonesa	
Pan	
Salsas comerciales	
Masas congeladas	
Galletas, croissants	

Alimento	Contenido aproximado en sodio (mg/100 g)
Zanahoria	60-5
Percebes	
Repollo	
Aguacate	< 5
Guisantes	
Calabacín	
Frutas (manzana, naranja, plátano, pera)	

## Contenido en sodio y azúcares de distintos alimentos

Alimento	Sodio (mg)
Copos maíz	1,110
Espaguetis	3
Batido lácteo	50
Helado	69
Queso en porciones	935
Lomo embuchado	1.470
Mayonesa	500
Calamares congelados	642
Pizza congelada	570
Ketchup	1,120
Mortadela	668
Queso curado	670
Cacao en polvo	950
Chorizo	1.060

Alimento	Azúcares (g)
Refrescos	10,5
Zumos comerciales	12-16
Ketchup	22,9
Kiwi	10,6
Nocilla	58,3
Yogur de sabores	15,6
Yogur natural	5,5
Cacao en polvo	61,5
Sobaos	45
Pan	2
Galletas	29,8



# ...Es aconsejable



Agregar poca sal a los platos. Particularmente en la edad infantil, es muy fácil habituarse a un consumo excesivo de sal

Consumir abundantes alimentos vegetales y frescos

Comparar las etiquetas nutricionales para elegir las opciones con menos sodio antes de comprar

Al cocinar usar diferentes hierbas aromáticas y condimentos en vez de agregar sal

Utilizar ingredientes 'bajos en sodio' o 'sin sal añadida' en sus comidas y recetas

Demandar más opciones alimentarias bajas en sodio entre los alimentos de consumo habitual en su familia

Solicitar la información nutricional en los restaurantes para elegir las opciones más saludables, con menos sodio

Alimento	Contenido aproximado en sodio (mg/100 g)
Caldo en cubitos	16.982 (1.543 aprox por cubito)
Salsa de soja	7.000
Bacalao	5. 700- 2.300
Jamón serrano	
Chorizo, salami, salchichón...	
Ganchitos y productos de aperitivo	
Salmón ahumado	1.800-1.200
Salchichas	
Palomitas	
Queso en porciones	
Ketchup	
Pizza	
Cereales de desayuno	800-720
Croquetas precocinadas	
San Jacobos	
Mantequilla, mayonesa	
Pan	
Salsas comerciales	
Masas congeladas	
Galletas, croissants	

Alimento	Contenido aproximado en sodio (mg/100 g)
Zanahoria	60-5
Percebes	
Repollo	
Aguacate	< 5
Guisantes	
Calabacín	
Frutas (manzana, naranja, plátano, pera)	

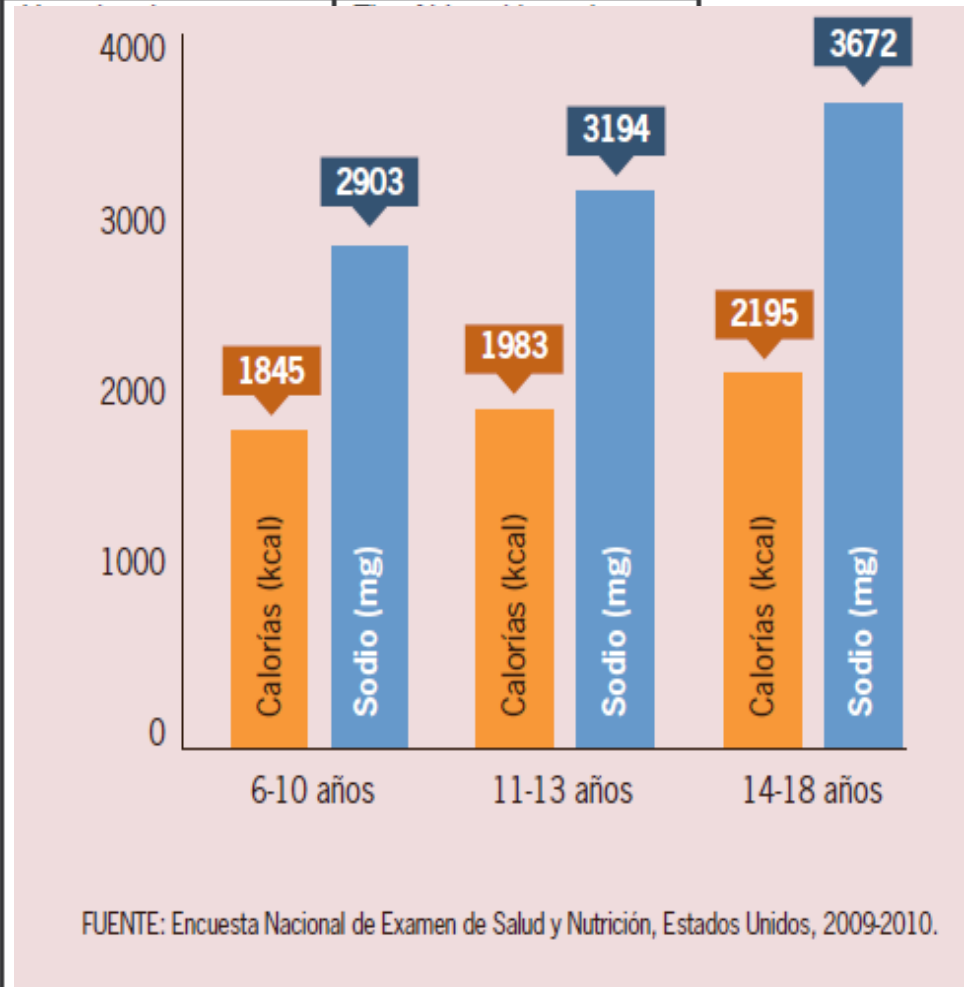
## Contenido en sodio y azúcares de distintos alimentos

Alimento	Sodio (mg)
Copos maíz	1,110
Espaguetis	3
Batido lácteo	50
Helado	69
Queso en porciones	935
Lomo embuchado	1.470
Mayonesa	500
Calamares congelados	642
Pizza congelada	570
Ketchup	1,120
Mortadela	668
Queso curado	670
Cacao en polvo	950
Chorizo	1.060

Alimento	Azúcares (g)
Refrescos	10,5
Zumos comerciales	12-16
Ketchup	22,9
Kiwi	10,6
Nocilla	58,3
Yogur de sabores	15,6
Yogur natural	5,5
Cacao en polvo	61,5
Sobaos	45
Pan	2
Galletas	29,8

# DRI PARA SODIO

Life Stage Group	AI	UL <sup>a</sup>	Selected Food Sources	Adverse Effects of Excessive Consumption	Special Considerations
Infants 0–6 mo 7–12 mo	(g/d) 0.12 0.37	(g/d) ND <sup>b</sup> ND <sup>b</sup>	Processed foods to which sodium chloride (salt) /benzoate/phosphate have been added; salted meats, nuts, cold cuts; margarine; butter; salt added to foods in cooking or at the table. Salt is ~ 40% sodium by weight.		
Children 1–3 y 4–8 y	1.0 1.2	1.5 1.9			
Males 9–13 y 14–18 y 19–30 y 31–50 y 50–70 y > 70 y	1.5 1.5 1.5 1.5 1.3 1.2	2.2 2.3 2.3 2.3 2.3 2.3			
Females 9–13 y 14–18 y 19–30 y 31–50 y 50–70 y > 70 y	1.5 1.5 1.5 1.5 1.3 1.2	2.2 2.3 2.3 2.3 2.3 2.3			
Pregnancy 14–18 y 19–50 y	1.5 1.5	2.3 2.3			
Lactation 14–18 y 19–50 y	1.5 1.5	2.3 2.3			



RI reports. See [www.nap.edu](http://www.nap.edu). Adequate Intakes (AIs) may be used as a goal for individual intake. For healthy  
ake. The AI for other life stage and gender groups is believed to cover the needs of all individuals in the group, but lack  
h confidence the percentage of individuals covered by this intake; therefore, no Recommended Dietary Allowance



# Grasa corporal

## Funciones

Reserva energética

Aislante térmico y amortiguador

Forma parte de la membrana celular

Mantienen la temperatura corporal

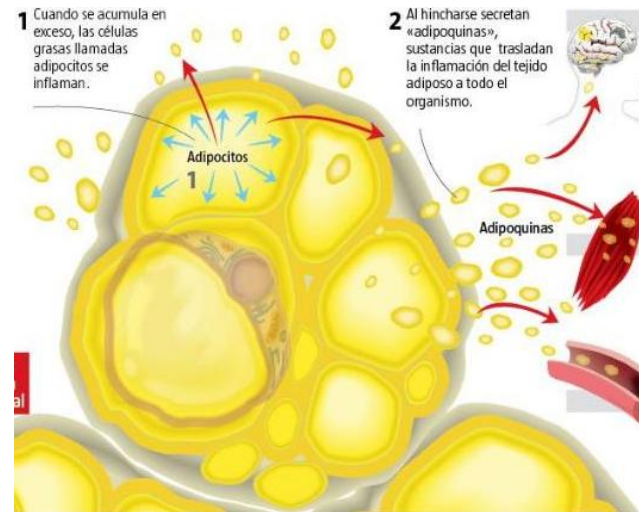
Protegen la integridad de la piel

Colesterol y fosfolípidos actúan como precursores de la biosíntesis de importantes moléculas (ácidos biliares, hormonas esteroideas: gluco y mineralcorticoides, hormonas sexuales)

Constituyen entre un 50 a 60% de la masa cerebral

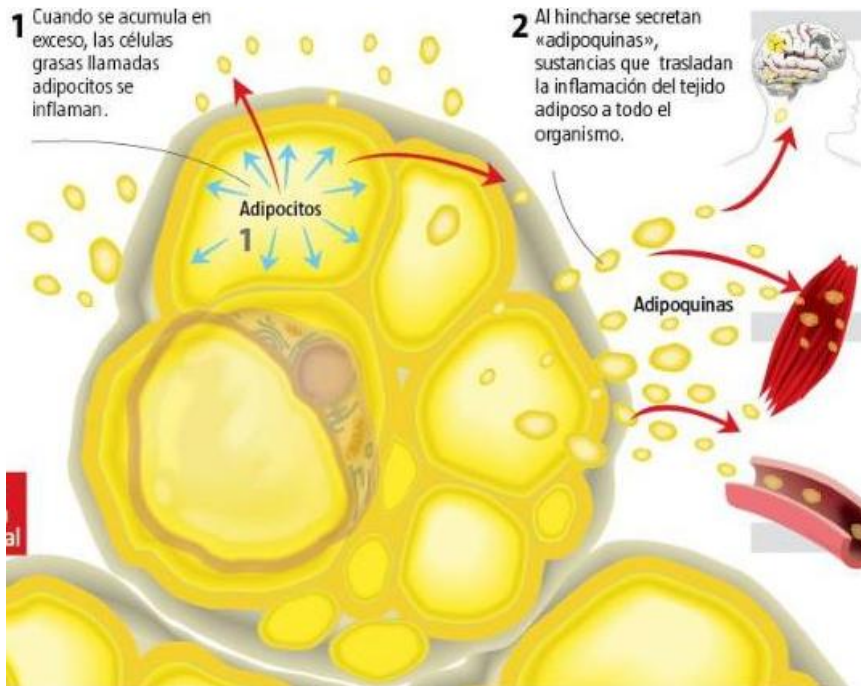
A través de la grasa se vehiculizan las vitaminas liposolubles

Son indispensables para crecimiento y la regeneración de tejidos.





# Grasa corporal



## Dependiente del sexo

- Hombre:  
20 – 25%
- Mujer:  
25 – 35 %

## Dependiente de la edad:

- 30 años: 30%
- 60 años: 40%

## Contenido

Triglicéridos en su mayoría (+ FI + CT)

Elevada variabilidad interindividual:

- En sujetos bien entrenados: 10 % del peso
- En obesos: Hasta el 50 %

## Alteraciones metabólicas relacionadas con la grasa intrabdominal

Resistencia a la insulina

Intolerancia a la glucosa

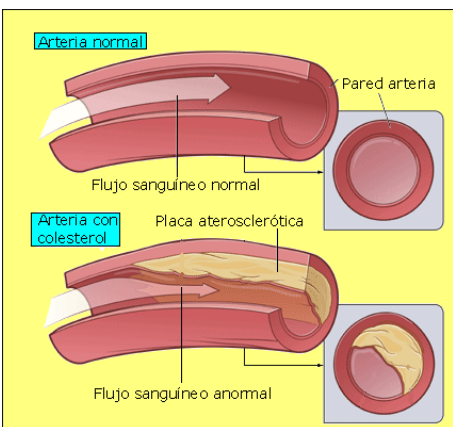
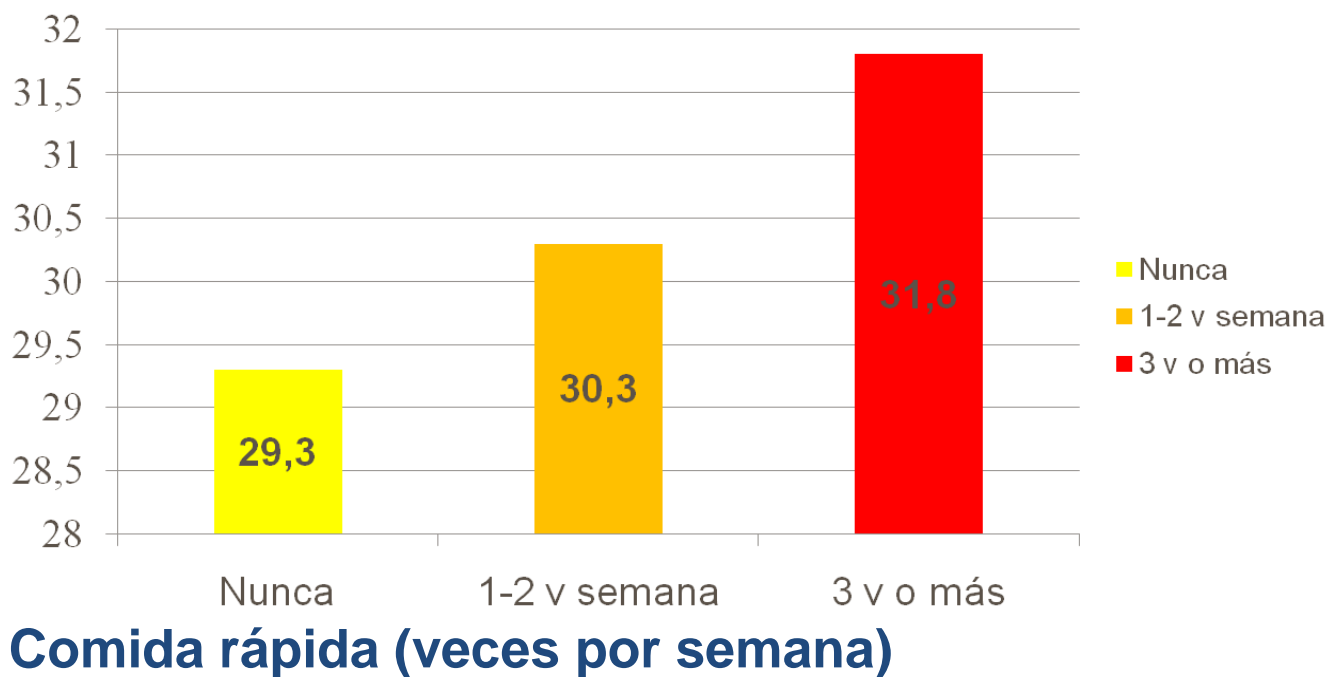
Diabetes tipo 2

Dislipemia

Hipertensión arterial

## Ingesta de grasa según el uso de restaurantes de comida rápida en adolescentes norteamericanos

### Ingesta grasa



## Contenido en grasas de diferentes alimentos

Alimentos (100g)	Grasas (g)	Col (mg)
Leche entera	3,7	14
Leche desnatada	0,1	2
Queso en porciones	47	94
Atún	12	38
Gallo/lenguado	1,3	60
Jamón serrano	4,5	69
Cerdo magro	8,3	69
Salchichón	38,1	72

<b>Alimentos ricos en grasa saturada</b>	<b>Alimentos ricos en grasas “trans”</b>
Aceites de coco y palma	Snacks: cookies, crackers
Mantequilla	Productos animales procesados
Nata	Margarina
Sobrasada	Patatas fritas precocinadas
Galletas tipo sandwich	Palomitas
Chocolate	Golosinas
Galletas cubiertas de chocolate	Pastelitos
Cabeza de cerdo, chicharrones	Pasta de hojaldre congelada
Queso de sandwich	Crema de cacao y avellanas
Palmeras	Caldo en cubitos
Cordero	Tartas y pastelería

## GRASAS FANTASMAS

Porcentaje de grasas hidrogenadas de algunos alimentos (promedio)

Margarina



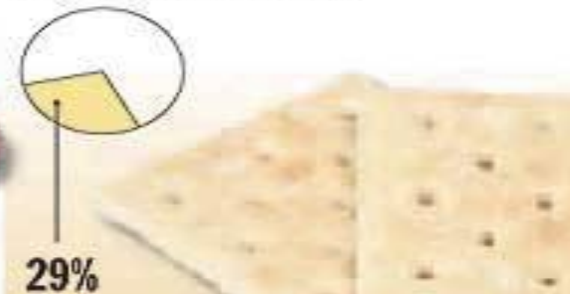
Galletitas dulces



Panes industriales (blanco)



Galletitas de agua "light"



Barras de cereal



### RECOMENDACION

■ El consumo de ácidos grasos trans en la dieta de niños y adolescentes de hasta 15 años oscila entre 1,55 g a 2,70 g diarios. Según la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), deberían ser eliminados por completo de la dieta.

*Aclaración: la investigación de Propia se realizó sobre algunas marcas de alimentos, elegidas al azar.*



## 3. Los límites

### Composición nutricional de distintos alimentos

	Energía (kcal)	Grasas Totales g	Grasas Saturadas g	Azúcares	Sodio (mg)
Salchichas	303	27	9,71g	1,4	778
Patatas	74	0,3	0,1g	0,8	11
Palmeras	509	30	15,29	18,6	178
Patatas prefritas	421	14,1	6,4g	1,4	29
Pan	272	1	0,2	2	540
Garbanzos	343	5	tr	3	26

# ¿Prefieres lentejas o San Jacobo con patatas fritas del Burguer?

	Energía (kcal)	Grasas (g)	Fibra (g)
Lentejas	350	8,7	13,7
San Jacobo	491	38,9	0,7
Patatas fritas	373	29,2	3

Lentejas con patatas, hortalizas y tacos de jamón  
Patatas fritas precocinadas







Organización  
Mundial de la Salud

Directriz:

## **Ingesta de azúcares para adultos y niños**

Resumen

«Azúcares libres»: «Los azúcares libres incluyen los monosacáridos y los disacáridos añadidos a los alimentos y las bebidas por el fabricante, el cocinero o el consumidor, más los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes, los jugos de frutas y los concentrados de jugos de frutas».

La OMS recomienda una ingesta reducida de azúcares libres a lo largo de toda la vida (recomendación firme).

- Tanto en adultos como en niños, **la OMS recomienda reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total** (recomendación firme).
- La OMS sugiere que se reduzca aún más la ingesta de azúcares libres a menos del 5% de la ingesta calórica total (recomendación condicional)

En los países con una ingesta baja de azúcares libres, los niveles no deberían aumentarse. Las ingestas elevadas de azúcares libres amenazan la calidad nutricional de las dietas pues aportan una cantidad considerable de energía sin nutrientes específicos .

Las **recomendaciones firme** indican que «los efectos deseables del cumplimiento de la recomendación superan los efectos adversos»

Las **recomendaciones condicionales** cuando hay menos certeza «sobre el equilibrio entre los beneficios y los perjuicios o inconvenientes de aplicar una recomendación» . Ello significa que «la formulación de políticas exigirá debates considerables y la participación de diferentes partes interesadas





“Evitar las bebidas azucaradas y los alimentos con alta densidad energética (especialmente alimentos procesados altos en azúcar agregada o bajos en fibra o altos en grasa). De acuerdo a las recomendaciones, es ideal consumir alimentos que no superen las 125 kcal. por 100 grs. y bebidas que no excedan las 100 kcal. por 100 ml”.

Grupo de expertos del Fondo Internacional para la Investigación del Cáncer (WCRF) y el Instituto Americano de Investigación del Cáncer (AICR)

## Exceso de azúcar

### A SIP OF SODA: HOW SOFT DRINKS IMPACT YOUR HEALTH

#### ASTHMA

Sodium benzoate, found in sodas, is used as a preservative (microbial control) in foods. Sodium preservatives add sodium to the diet and reduce the availability of potassium. Some reported reactions to sodium benzoate include recurring urticaria (rash), asthma, and eczema.

Each day 11 Americans die from asthma

+++++

The annual cost of asthma to the healthcare system is estimated to be nearly \$18 billion



#### KIDNEY ISSUES

Colas contain high levels of phosphoric acid, which has been linked to kidney stones and other renal problems.



You are more likely to get kidney stones if you are:

Male  
Caucasian  
Very overweight

#### SUGAR OVERLOAD



Twenty minutes after drinking a soda, your blood sugar spikes, causing an insulin burst. Your liver responds to this by turning any sugar into fat.



Forty minutes later, caffeine absorption is complete. Your pupils dilate; your blood pressure rises; as a response, your liver dumps more sugar into your bloodstream. The adenosine receptors in your brain are now blocked, preventing drowsiness.



45 minutes later, your body ups your dopamine production, stimulating the pleasure centers of your brain. This is physically the same way heroin works, by the way.

#### OBESITY

The relationship between soft drink consumption and body weight is so strong that researchers calculate that for each additional soda consumed, the risk of obesity increases 1.6 times.

70% of Cardiovascular disease is related to obesity



42% of breast and colon cancer is diagnosed in obese individuals



30% of gall bladder surgery is related to obesity



#### DISSOLVES TOOTH ENAMEL

Sugar and acid in soft drinks easily dissolve tooth enamel.



When tooth decay reaches the nerve, the root, and the area at the base of the tooth, the tooth may die and, if left untreated, an abscess can develop.

#### HEART DISEASE

Most soft drinks contain high fructose corn syrup, a sweetener that's recently come under considerable scrutiny. High fructose corn syrup has been associated with an increased risk of metabolic syndrome, a condition associated with an elevated risk of both diabetes and heart disease.

In 2006, more than one in every four deaths were caused by heart disease.



#### REPRODUCTIVE ISSUES

Soft drink cans are coated with a resin that contains BPA (bisphenyl-A). This is the same cancer causing chemical found in plastic baby bottles, water bottles, and plastic containers that wreaks havoc on the endocrine system, potentially causing premature puberty and reproductive abnormalities.



99.9% of plastic bottles contain BPA.

#### OSTEOPOROSIS

Soft drinks contain phosphoric acid and a high phosphate diet has been associated with bone breakdown and an increased risk of osteoporosis. When phosphorus is excreted in the urine, it takes calcium with it, depriving the bones and the rest of the body of this important mineral.

Eighty percent of those affected by osteoporosis are women. Twenty percent are men.



#### INCREASED RISK OF DIABETES

Those who drink more soda have an 80% increased risk of developing Type 2 diabetes.

Approximately 1 in 10 health care dollars is spent on diabetes



# The Caffeine Poster

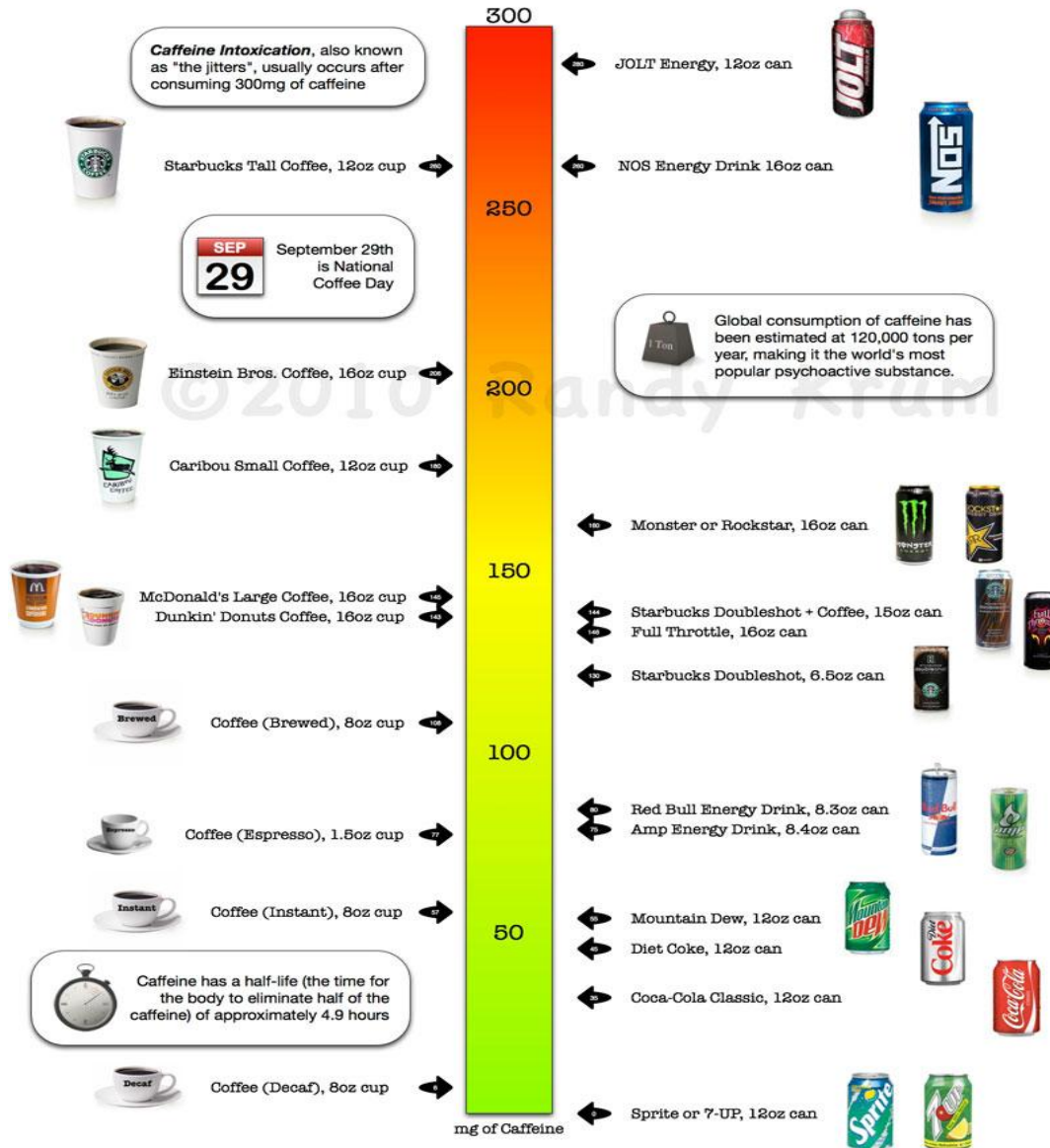


Discovered in 1819 by German chemist Friedrich Ferdinand Runge, caffeine is a crystalline xanthine alkaloid that is a psychoactive stimulant drug.

## Coffee

## Drinks

Contenido medio de cafeína  
en algunas bebidas de  
consumo frecuente



DATA SOURCES: Company websites, EnergyFinds.com, 3Dchem.com, espinet.org and of course Wikipedia.org

© 2010 Randy Krum, Version 1.0, Image available on CoolInfoGraphics.com



# El etiquetado nutricional

Es un medio para informar a los consumidores del valor nutricional de los alimentos y para ayudarles a elegir los más saludables.

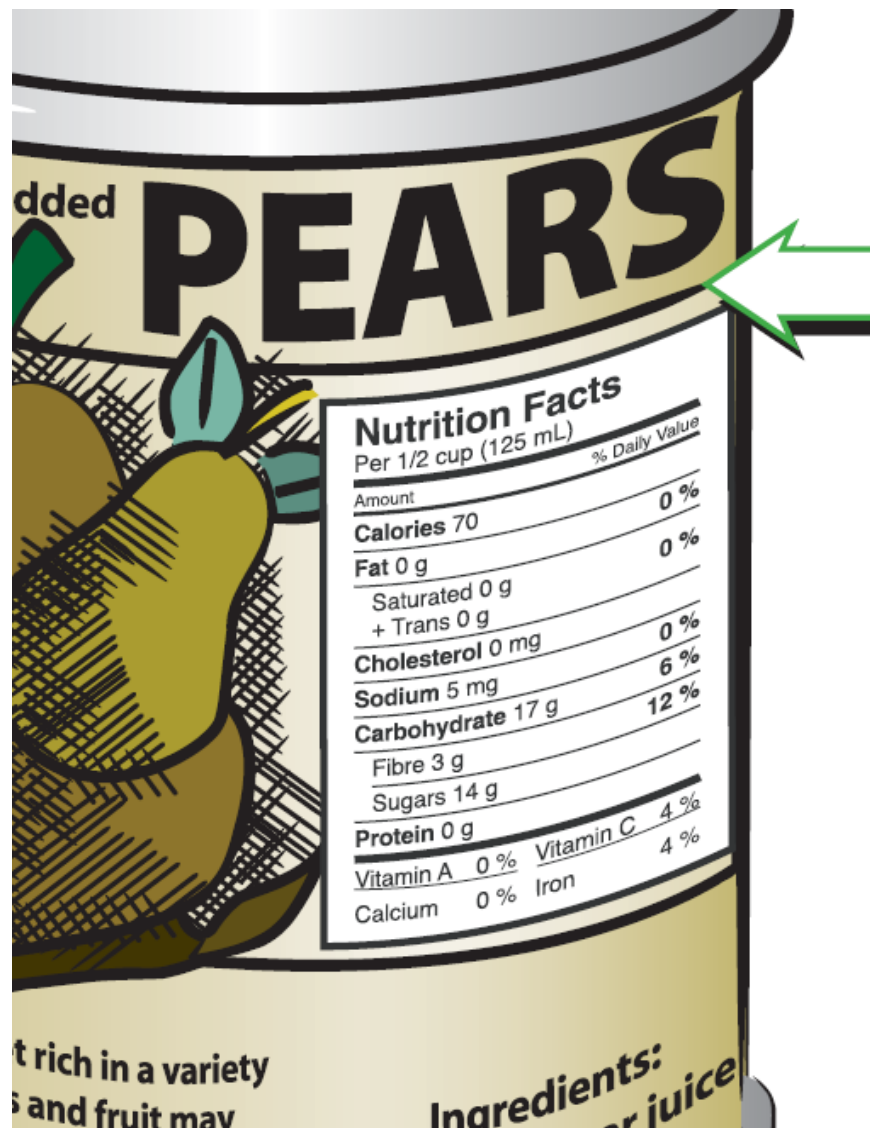
Tabla nutricional		
Energía	Energía	Energía
Proteínas	Proteínas	Proteínas
Carbohidratos	Carbohidratos	Carbohidratos
	Azúcares	Azúcares
Grasas	Grasas	Grasas
	Grasas Saturadas	Grasas Saturadas
		Grasas trans
	Fibra	Fibra
	Sodio	Sodio



## **Cantidades Diarias Orientativas (CDO) para adultos basadas en un consumo diario de 2.000 Kcal**

	CDO para adultos
Energía	2000 kcal (Calorías)
Total de grasas	No más de 70g
Grasas saturadas	No más de 20g
Carbohidratos	270g
Total de azúcares	No más de 90g
Proteínas	50g
Fibra	Al menos 25g
Sodio (sal)	No más de 2.4g (6g)





## Información Nutricional

Por 1/2 taza (125 ml)

Cantidad	% Valor Diario
<b>Calorías</b> 70	
<b>Grasa</b> 0 g	0 %
Saturada 0 g	0 %
+Trans 0 g	
<b>Colesterol</b> 0 mg	
<b>Sodio</b> 5 mg	0 %
<b>Carbohidratos</b> 17 g	6 %
Fibra 3 g	12 %
Azúcares 14 g	
<b>Proteína</b> 0 g	
Vitamina A 0 %	Vitamina C 4 %
Calcio 0 %	Hierro 4 %

## Nutrition Facts

Per 1/2 cup (125 mL)

Amount	% Daily Value
<b>Calories</b> 70	
<b>Fat</b> 0 g	0 %



# 1 Porción

Si consume la porción indicada en la tabla de Información Nutricional, usted obtendrá la cantidad de Calorías y nutrientes que se encuentran en la lista. Siempre compare la porción del empaque con la cantidad que usted consume.

# 2 Calorías

Las calorías indican cuanta energía puede obtener de una porción del alimento empaquetado.

# 3 Porcentaje de Valor Diario (% Valor Diario)

El % de Valor Diario pone a los nutrientes en una escala de 0% a 100%. Esta escala indica si hay *poco o mucho* de un nutriente en una porción del alimento empaquetado.

# 4 Consuma menos de estos nutrientes:

- Grasa, grasa saturada y grasa trans
- Colesterol
- Sodio

Elija alimentos empaquetados con un bajo % de Valor Diario de grasa y sodio, especialmente si tiene riesgo de enfermedades del corazón o diabetes.

# 5 Consuma más de estos nutrientes:

- Fibra
- Vitamina A y Vitamina C
- Calcio
- Hierro

Elija alimentos empaquetados con un alto % nutrientes. Si usted padece diabetes, cuide ya que estos afectan sus niveles de glucosa en l

## Información Nutricional

Por 1 taza (55 g)

Cantidad	% Valor Diario
<b>Calorías</b> 220	
<b>Grasa</b> 2 g	<b>3 %</b>
Saturada 0 g	
+Trans 0 g	<b>0 %</b>
<b>Colesterol</b> 0 mg	
<b>Sodio</b> 270 mg	<b>11 %</b>
<b>Carbohidratos</b> 44 g	<b>15 %</b>
Fibra 8 g	<b>32 %</b>
Azúcares 16 g	
<b>Proteína</b> 6 g	
Vitamina A 0 %	Vitamina C 4 %
Calcio 4 %	Hierro 40 %

Este icono ofrece información sobre el contenido energético de una ración del producto. En el ejemplo, cada ración del producto contiene 226 calorías (o kcal) de energía.

## Cada ración contiene



Este es el porcentaje de la cantidad energética diaria (calorías) contenida en una ración del producto. En el ejemplo, cada ración del producto cubre el 11% de la cantidad energética diaria (2.000 kcal):  $226/2000 \times 100 = 11 \%$





# Aprender a leer la etiqueta nutricional

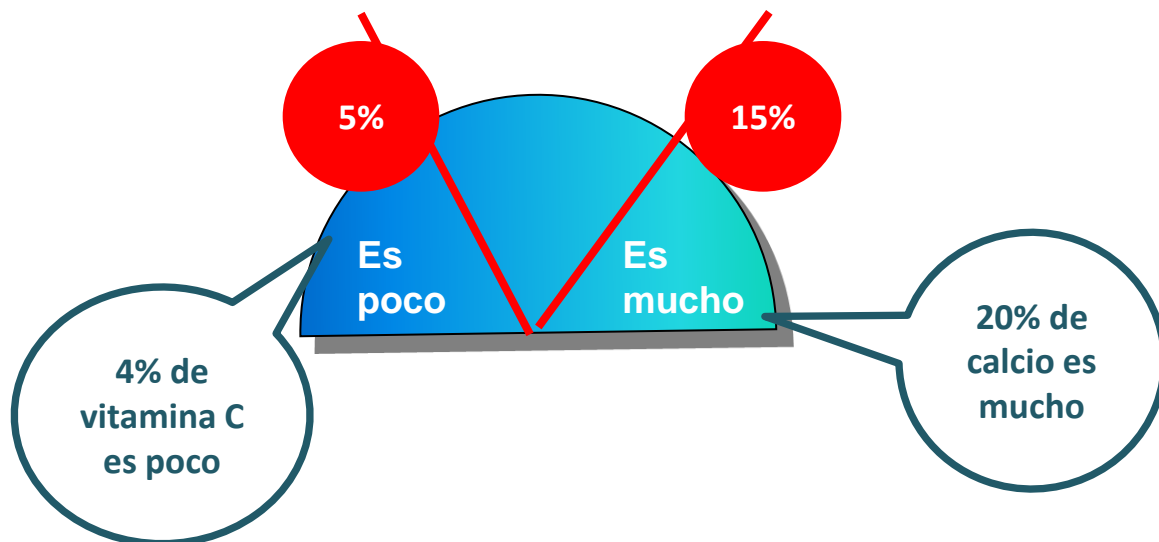
CDO - Cantidad Diaria Orientativa para un adulto*			
	CDO*	Por 30g	%CDO*
Calorías	2000 kcal	110 kcal	6%
Azúcares	90 g	5,1 g	6%
Grasas	70 g	0,4 g	1%
Grasas Saturadas	20 g	0,1 g	1%
Sal	6 g	0,35 g	6%

\* Las necesidades personales varían en función de la edad, el sexo, el peso y el nivel de actividad física.



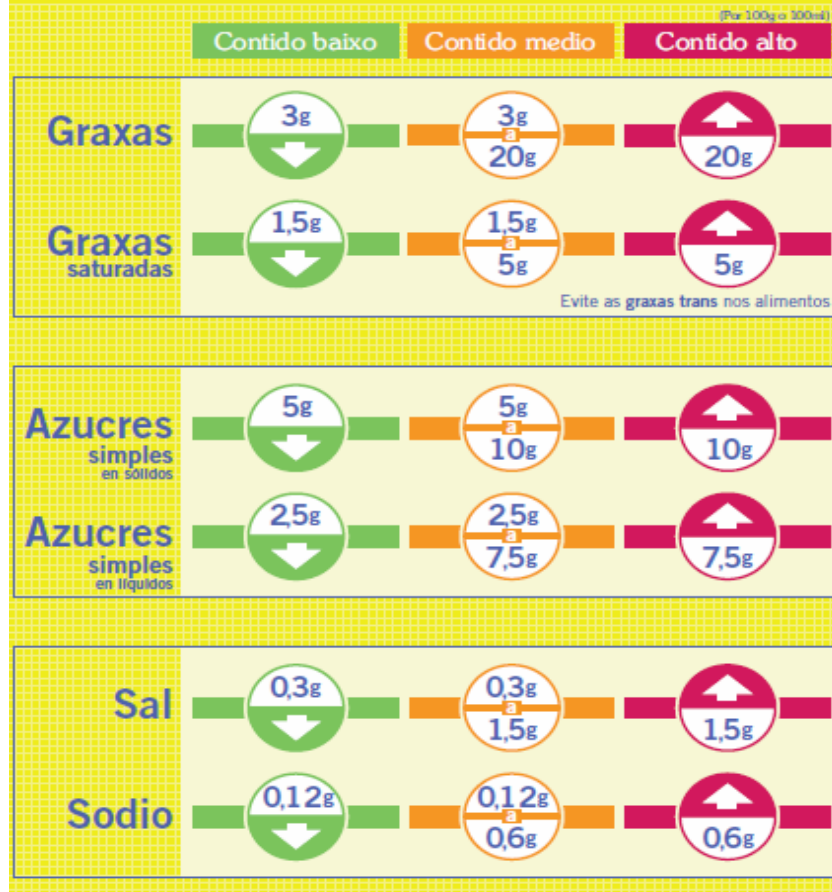
Información Nutricional	
Por 1/2 taza (125 ml)	
Cantidad	% Valor Diario
Calorías 70	
Grasa 0 g	0 %
Saturada 0 g	0 %
+Trans 0 g	
Colesterol 0 mg	
Sodio 5 mg	0 %
Carbohidratos 17 g	6 %
Fibra 3 g	12 %
Azúcares 14 g	
Proteína 0 g	
Vitamina A 0 %	Vitamina C 4 %
Calcio 0 %	Hierro 4 %

	CDO para adultos
Energía	2000 kcal (Calorías)
Total de grasas	No más de 70g
Grasas saturadas	No más de 20g
Carbohidratos	270g
Total de azúcares	No más de 90g
Proteínas	50g
Fibra	Al menos 25g
Sodio (sal)	No más de 2.4g (6g)



## Toma decisiones saudables

### Compara alimentos similares





DESAYUNO

**CDO - Cantidad Diaria Orientativa para un adulto\***

	CDO*	Por 30g	%CDO*
Calorías	2000 kcal	110 kcal	6%
Azúcares	90 g	5,1 g	6%
Grasas	70 g	0,4 g	1%
Grasas Saturadas	20 g	0,1 g	1%
Sal	6 g	0,35 g	6%

\* Las necesidades personales varían en función de la edad, el sexo, el peso y el nivel de actividad.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL VALORES MEDIOS	Por 30g + 125 ml de leche desnatada	Por 100g
Valor energético	653 kJ 154 kcal	1559 kJ 368 kcal
Proteínas	6,9 g	8,4 g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	29,7 g 11,2 g	77,6 g 17,0 g
Grasas de las cuales saturadas	0,5 g 0,2 g	1,3 g 0,4 g
Fibra alimentaria	1,9 g	6,2 g
Sodio	0,20 g	0,45 g

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
VALORES NUTRICIONALES MEDIOS	POR 100 g	45 g (Una ración)
Energía (kJ/kcal)	1547/368	696/165
Grasas (g) de las cuales:	7,5	3,4
Ácidos grasos saturados (g)	1,2	0,5
Hidratos de carbono (g)	58	26
de los cuales Azúcares (g)	1,0	0,5
Fibra alimentaria (g)	12	5,4
Proteínas (g)	11	5
Sal (g)	0,03	0,01
Este envase contiene aproximadamente 11 raciones de 45g.		

### **Reglamento europeo 1924/2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos**

Marco homogéneo que regula este tipo de declaraciones por parte de los fabricantes ya fuera en el envase, su publicidad o en su promoción.

Se reguló el significado de expresiones como light; alto contenido en...; rico en...; fuente de...; bajo en...

**Reglamento europeo 432/2012: Se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños**

### **Ejemplo 1:**

#### **“Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario”**

Solo puede utilizarse si el producto es fuente de vitamina B6, tenga o no tenga determinados lactobacilos (hasta 2012 se le permite a dichos preparados hacer esa declaración).

### **Ejemplo 2:**

#### **“Un menor consumo de sodio contribuye a mantener la tensión arterial normal”.**

Solo puede utilizarse para: BAJO CONTENIDO DE SODIO/SAL de acuerdo con la declaración CONTENIDO REDUCIDO DE que figuran en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.

#### **BAJO CONTENIDO DE SODIO/SAL**

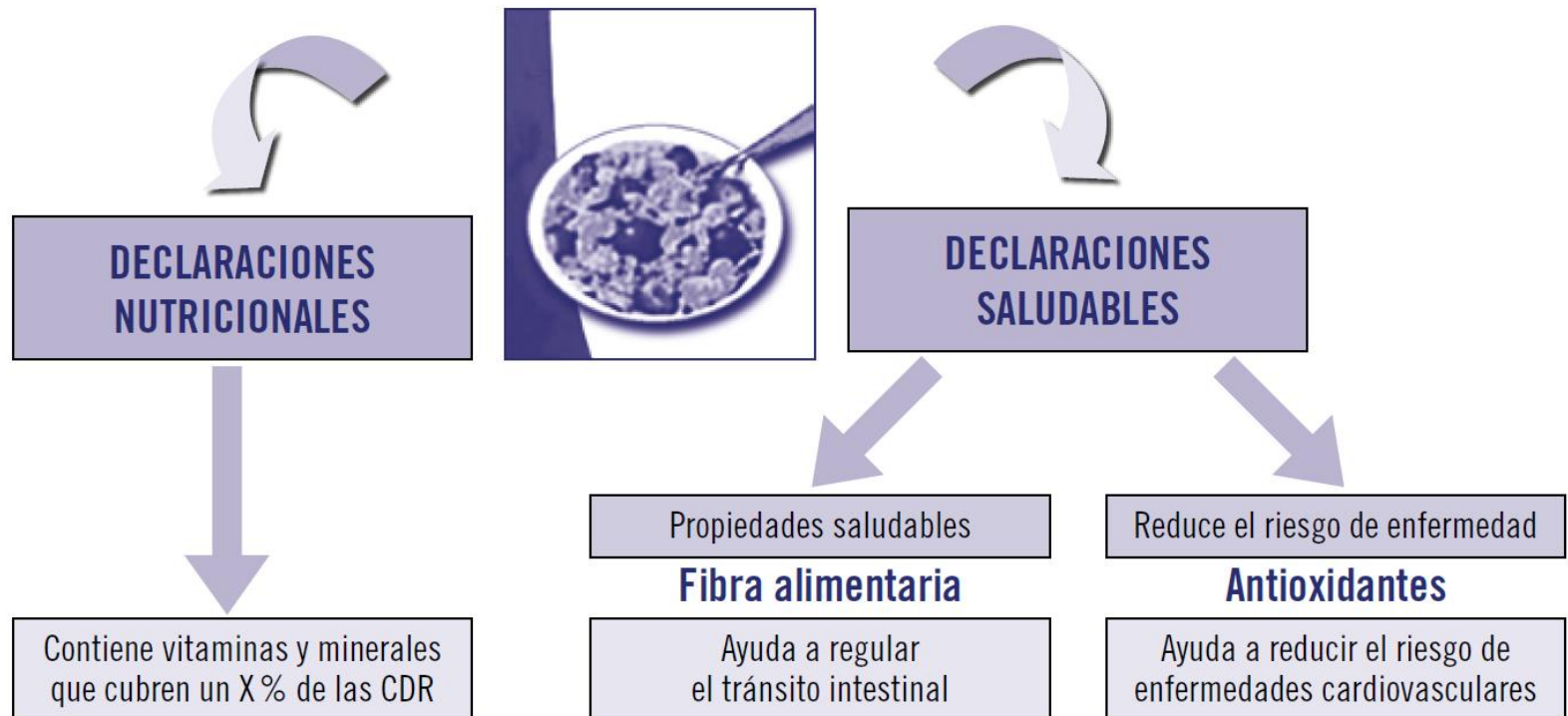
si el producto no contiene más de 0,12 g de sodio, o el valor equivalente de sal, por 100 g o por 100 ml. Por lo que respecta a las aguas distintas de las aguas minerales naturales cuya composición se ajuste a las disposiciones de la Directiva 80/777/CEE, este valor no deberá ser superior a 2 mg de sodio por 100 ml.

#### **MUY BAJO CONTENIDO DE SODIO/SAL**

Si el producto no contiene más de 0,04 g de sodio, o el valor equivalente de sal, por 100 g o por 100 ml. Esta declaración no se utilizará para las aguas minerales naturales y otras aguas.

#### **SIN SODIO o SIN SAL**

Solamente podrá declararse que un alimento no contiene sodio o sal, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 0,005 g de sodio, o el valor equivalente de sal, por 100 g.



FUENTE: Vidal MC (2007). Bases científicas de las declaraciones de salud. Jornadas FIAB, Madrid.





...sodio.....0´8g  
Agua “Fresquita” le recuerda que  
“Un menor consumo de sodio  
contribuye a mantener la tensión  
arterial normal”



Hechos Nutricionales	por 100g (100 g)
Energía	138 kj 33 kcal
Proteína	3 g
Carbohidrato	3,6 g
Azúcar	3,5 g
Grasa	0,4 g
Grasa Saturada	0,2 g
Colesterol	6 mg
Fibra	0 g
Sodio	0,8 g

**Descripción Adicional / Notas:**

Vit. A: 131.00 ug  
Vit B9: 10.00 mcg  
Calcio: 152.00 mg  
Omega 3: 10 mg  
Omega 6: 30 mg

El yogur “yogurín” le recuerda que su  
consumo habitual contribuye al  
funcionamiento normal del sistema  
inmunitario”



## NATURALIA

✓ Fuente de proteínas ✓ Alto contenido de fibra. Con fibra que aporta un 3,9% de betaglucanos: Los betaglucanos contribuyen a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.

Se recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.

**INGREDIENTES:** copos de avena integrales\*. Contiene **gluten**. \*Procedentes de la agricultura ecológica

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Valores medios	por 100 g
Valor/Contenido energético	1.557 kJ / 370 kcal
Grasas	8,4 g
de las cuales:	
- saturadas	1,5 g
Hidratos de carbono	56,1 g
de los cuales:	
- Azúcares	1 g
Fibra alimentaria/dietética	10,8 g
Proteínas	12,1 g
Sal	0,002 g

### Declaración nutrimental países fuera ámbito UE:

Sodio

0,8 mg

El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 3 g de betaglucanos procedentes de avena, salvado de avena, cebada o salvado de cebada, o bien de mezclas de estos betaglucanos (8 cucharadas aportan aproximadamente 3 g de betaglucanos).

**MODO DE EMPLEO:** Cocer de 5 a 15 minutos en abundante cantidad de líquido (agua, caldo, sopa, leche, etc) tres cucharadas de copos de avena, removiendo para evitar que se pegue al fondo.

Conservar en lugar fresco y seco.

**DISTRIBUIDO EN MEXICO POR:** Com., Imp. y Exp. Vomac, S.A. de C.V. Tekal Lt.  
1 Mz. 73, Pedregal de San Nicolás. México, D.F., 14100 Tel.: 5644-6512  
CIE-941108-727

Lote y consumir



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	Por 100g	Por galleta (13,7 g)	%* / por galleta (13,7 g)
Valor energético	1945 kJ 465 kcal	266 kJ 64 kcal	3 %
Grasas	21,5 g	3,0 g	4 %
de las cuales saturadas	4,5 g	0,6 g	3 %
Hidratos de carbono	56 g	7,7 g	3 %
de los cuales azúcares	23,5 g	3,2 g	4 %
Fibra alimentaria	8,5 g	1,2 g	-
Proteínas	7,0 g	1,0 g	2 %
Sal	0,90 g	0,12 g	2 %

\* Ingesta de referencia de un adulto  
medio (8400 kJ / 2000 kcal).

2 bolsitas x 20 galletas

RIGO 22,9 %), azúcar, aceite de girasol alto oleico 11,8 %, jarabe de  
ácido de amonio), sal, emulgentes (lecitina de SOJA, lecitina de girasol).

e 550 g 

# INFORMACIÓN NUTRICIONAL / INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

VALOR MEDIO / VALOR MÉDIO	por /em 100 g	Por rebanada/fatía de 9g (36 rebanadas/fatías):
Valor energético	1.625 kJ 385 kcal	146 kJ 35 kcal (2% IR*)
Grasas / Gorduras	5,2 g	< 0,5 g (1 % IR*)
de las cuales / das quais:		
Saturadas/ Saturadas	2,1 g	0,2 g (1% IR*)
Monoinsaturadas/		
Monoinsaturadas	1,9 g	0,2 g
Poliinsaturadas/		
Polinsaturadas	1,1 g	< 0,1 g
Hidratos de carbono	67 g	6,0 g (2 % IR*)
de los cuales / dos quais:		
Azúcares / Açúcares	3,4 g	< 0,5 g (0% IR*)
Almidón / Amido	64 g	5,7 g
Fibra alimentaria /		
Fibra alimentar	6,9 g	0,6 g
Proteínas	14 g	1,3 g (3% IR*)
Sal	0,06 g	< 0,01 g (0% IR*)

IR\* : Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/  
2000 kcal / IR\*: Ingestão de referência de um adulto médio  
(8400 kJ / 2000 kcal)



Nestlé®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por 30g+125ml de leche desnatada	Por 100g
Valor energético	651 kJ 154 kcal	1553 kJ 367 kcal
Grasas de las cuales saturadas	0,5 g 0,2 g	1,4 g 0,5 g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	29,6 g 9,7 g	76,0 g 11,8 g
Fibra alimentaria	2,0 g	6,8 g
Proteínas	7,1 g	9,2 g
Sal	0,51g	1,14 g

VITAMINAS Y MINERALES	(%VRN)*	(%VRN)*
Riboflavina (B2)	0,68 mg (49%)	1,55 mg (111%)
Niacina	4,92 mg (31%)	16,0 mg (100%)
Vitamina B6	0,48 mg (34%)	1,34 mg (96%)
Ácido Fólico	59,9 µg (30%)	178 µg (89%)
Ácido Pantoténico	2,24 mg (37%)	6,09 mg (102%)
Calcio	352 mg (44%)	644 mg (81%)
Hierro	4,59 mg (33%)	14,8 mg (106%)

\*VRN: Valores de referencia de nutrientes.

**INGREDIENTES:** Cereales (trigo integral 57,3%, arroz 36,9%), azúcar, jarabe de azúcar moreno parcialmente invertido, extracto de malta de **cebada**, sal, jarabe de glucosa, corrector de acidez (fosfato trisódico), antioxidante (extracto rico en tocoferoles).

**VITAMINAS Y MINERALES:** Riboflavina, niacina, vitamina B6, ácido fólico, ácido pantoténico, carbonato cálcico, hierro.

Puede contener **leche, cacahuete y frutos secos.**

Humedad máxima 5%

## NUTRITION FACTS/DATOS DE NUTRICION

Serving size/Tamaño por ración, grs. aprox. 23 g

Servings per Container/Raciones por Envase aprox.

Amount per Serving/Cantidad por ración

Calories/Calorías 126.6 Calories from Fat/calorías de grasas 67.5

% Daily Value\*/% Valor diario\*

Total fat/Grasa total 7.5 g 11.5 %

Saturated Fat/Grasa saturada 3 g. 15 %

Monosaturated fat (g): 3.5

Polyunsaturated fat (g): 0.9

Total Carbohydrate/Carbohidrato total 13.5 g 4.5 %

Dietary Fiber / Fibra Dietética 0.1 g 0.4 %

Sugars / Azúcares 4.3 g

Protein/Proteínas 1.1 g

Sodium / Sodio 0.05 g 2.1 %

Not a significant source of cholesterol. Vitamina A and Vitamina C  
No hay fuente significativa de colesterol. Vitamina A ni Vitamina C

\*Percent daily values are based on a 2,000 calories. Your values may be higher or lower depending on your calories needs.

\*Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades.

	Calories/Calorías	2.000	2.500
Total fat/Grasa total	Less than/menos de	65 g.	80 g.
Saturated Fat/Grasa saturada	"	20 g.	25 g.
Cholesterol/Colesterol	"	300 mg.	300 mg.
Sodium/sodio	"	2,400 mg.	300 mg.
Total Carbohydrate/Carbohidrato total	"	300 g.	375 g.
Dietary fiber/Fibra dietética	"	25 g.	30 g.

### Características Nutricionales por cada 100 g. del producto

Hidratos de carbono/Carbohydrate	58.8 g.
Grasas/Fat	32.6 g.
Proteínas/Protein	4.8 g.
Kcal.	550.5
Kjul.	2288.9

INGR

INGR

INGR

ZUTA

INGR

INGRE

PESO N  
POIDS M  
NETTO I  
PESO NI  
PESO LI

NET WEI

41

(14.



Tortas

Magdalenas  
Madalenas

1/3

2/3

Una cucharada de café rasa =  
a 3 gramos aproximadamente.

Una cucharada de sopa rasa =  
a 10 gramos aproximadamente.

Uma colher de café rasa = aproximadamente 3 gramas  
Uma colher de sopa rasa = aproximadamente 10 gramas

**Información nutricional**  
**Valores nutricionais médios**

**Por 100 g**

Valor energético / Energia	1487 kJ / 355 kcal
Grasas / Lípidos	<0,5g
de las cuales saturadas/dos quais ácidos gordos saturados	<0,1g
Hidratos de carbono	86g
de los cuales azúcares/dos quais açúcares	0g
Fibra alimentaria / Fibra	1g
Proteínas	<0,5g
Sal	<0,01g

**Almidón de maíz / Amido de milho**

**SERVICIO DE ATENCIÓN  
AL CONSUMIDOR**

**MAIZENA**

**Tel. 900 812 511**

**www.maizena.es**

**400g e**

Serviço ao Consumidor

**808 500019**

Nº Azul Chamada Local  
Dias úteis, das 10h às 17h



Unilever

Unilever España,  
S.A.  
C/ Tecnología 19,  
08840 Viladecans  
(Barcelona)

Unilever Jerónimo  
Martins. Lda.  
Largo Monterroio  
Mascarenhas 1,  
1099-081  
Lisboa-Portugal



**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**  
**VALORES MEDIOS EN 100 g**

Valor energético	470 kcal / 1968 Kj
Grasas	24 g
Grasas Saturadas	2 g
Hidratos de Carbono	56 g
Azúcares	55 g
Proteínas	8 g
Sal	0,23 g

**Zutaten:**

**Mandeln 48,5%, Zucker, Glukosesirup  
und Konservierungsstoff (E-200 und E-202).**

**Allergene: Enthält Nüsse,  
Spuren von Ei, Gluten und Milch.**

**NETTO GEWICHT: 150 g e**

Consérvese en lugar fresco y seco.

### ¿Qué es la Mandioca?

La Mandioca es una planta que crece y se desarrolla en países tropicales en altitudes de hasta 2.000 metros. Es una planta que alimenta a un gran número de personas en el mundo entero.

### Información Nutricional

Por 100 g

Valor energético	1515/355 (kJ/kcal)
Proteínas	0,2 g
Hidratos de carbono	88,5 g
-de los cuales azúcares	trazas
Grasas	0,2 g
-de las cuales saturadas	trazas
Fibra	0,5 g
Sodio	0,02 g

**INGREDIENTES:**

Garbanzos y agua.

Antioxidantes: E-385 y E-223 (sulfito).

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR 100 g**

Valor energético

406 kJ / 96 kcal

Grasas

1,1 g

de las cuales, saturadas

0,1 g

Hidratos de carbono

14,0 g

de los cuales, azúcares

0,7 g

Proteínas

6,1 g

Sal

0,2 g



A conserver à l'abri de l'humidité et de la lumière.

A consommer de préférence avant fin : voir sur le dessous de l'étui.

Remueva el contenido. Ya está  
Consumir rápidamente una vez  
Consejos para la conservación:  
Consumir preferentemente ant

### Valeurs énergétique et nutritionnelles moyennes

	Pour 100 g de flocons / Per 100 g of flakes / Por 100 g de copos	Pour 220 g* de purée reconstituée / Per 220 g* of prepared mashed potatoes / Por 220 g* de puré reconstituido
Valeur énergétique / Energy content / Valor energético	1487 kJ 351 kcal	587 kJ 139 kcal
Matières grasses / Fat / Grasas	0,6 g	1,1 g
dont acides gras saturés / of which saturated fatty acids / de las cuales saturadas	0,4 g	0,7 g
Glucides / Carbohydrates / Hidratos de carbono	76 g	27 g
dont sucres / of which sugars / de los cuales azúcares	0,8 g	3,1 g
Fibres / Fibre / Fibra	4,6 g	1,5 g
Protéines / Protein / Proteínas	8 g	4,4 g
Sel / Salt / Sal	0,15 g	0,10 g

4 portions / This box contains four bags with four portions each. /

## VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR 100 g

Valor energético	59,4 kJ / 14,1 kcal
Grasas	0 g
de las cuales, saturadas	0 g
Hidratos de carbono	1,7 g
de los cuales, azúcares	0,7 g
Fibra alimentaria	1 g
Proteínas	1,3 g
Sal	0,9 g

**EN**  
**ESPÁRRAGO**  
**DE NAVARRA**  
INDICACIÓN GEOGRÁFICA  
PROTEGIDA

PRODUCTO DE  
**ESPAÑA**

Produit d'Espagne  
Product of Spain



G  
G  
Alim

Se acabó el análisis de la oferta alimentaria

