

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, gastronomía y cultura en Galicia

CONSELLERÍA DE SANIDADE
Dirección Xeral de Innovación e
Xestión da Saúde Pública
XLIV FEIRA DO COCIDO
DE LALÍN
12 de febreiro de 2012



**Servicio de: MESEROS
"VESO"**
Atendemos Todo Tipo de Eventos Sociales
**BODAS
XV AÑOS
BAUTIZOS
CUMPLEAÑOS
1a. COMUNIÓN**



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

Necesitamos criterios!!!



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.

Edad

Estatura

Opiniones

Religión

Moral

[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](#)², [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.

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 energía

Exceso de proteína

Exceso de sal

Exceso de grasas
Exceso de grasa
saturada

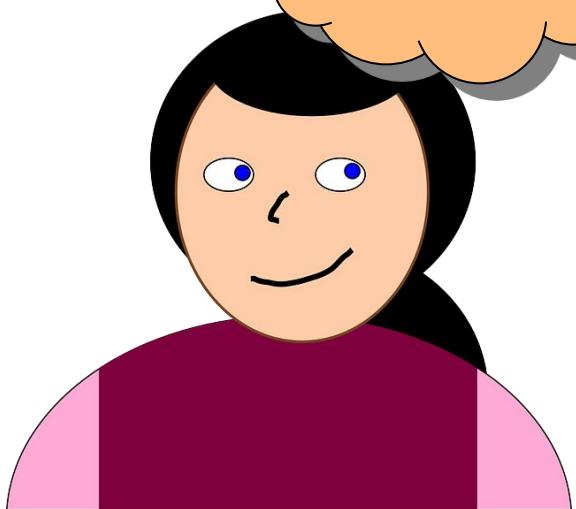
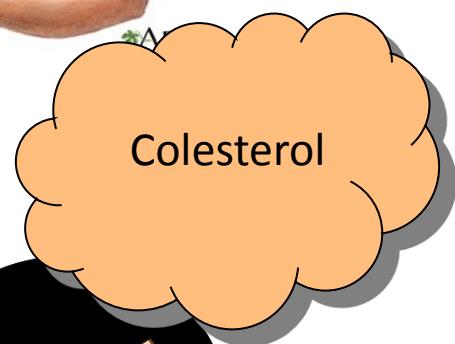
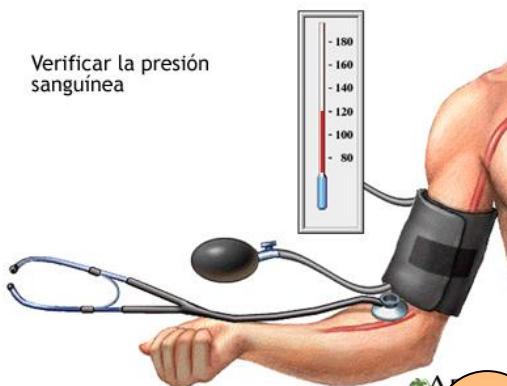
Prudencia con el
ahumado y salado!!!!



Necesitamos aplicar bien los criterios!!!



Verificar la presión sanguínea



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

Registro datos

PROVINCIAS	ALMERIA	CÁDIZ	CÓRDOBA				
AÑOS	2011	2007	2011	2007	2011	2007	2
SAFJA	12	5	10	2	13	6	
CSIF	4	5	9	8	7	6	
USTEA	5	4	4	4	4	5	
CCOO	0	2	0	4	0	2	
UGT	2	5	2	4	1	4	

Análisis



Resultados y conclusiones



Búsqueda de estrategias



Comunicación y exposición



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**

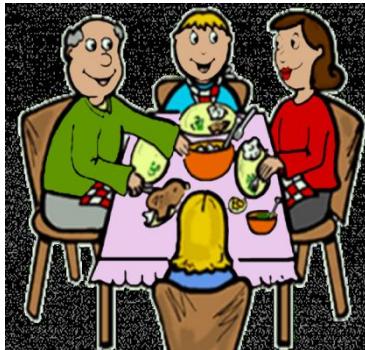
PODEMOS VALORAR EN BASE A :

- 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?

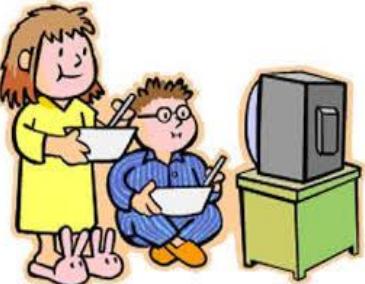
¿En la forma de comer nuestra familia se parece a los Simpson? (hábitos de Lisa, de Homer...)



¿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:

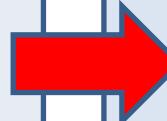


- ¿Qué alimentos hay en casa?
- ¿Hay alimentos de cada uno de los grupos?
- ¿Qué alimentos vemos en más cantidad?
- ¿Hay muchos alimentos en la despensa identificados en la pirámide como de “consumo ocasional”?
- ¿Qué tipo de bebidas hay?
- De todos los alimentos que hay en casa, ¿de cuáles podríamos 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

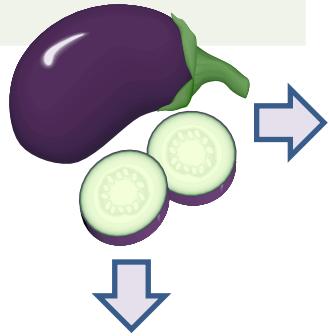
Vitamina D 0 IU

Magnesio 23 mg

Vitamina B sub 12 0 µg

Alimentos e nutrientes. Alimentación e nutrición

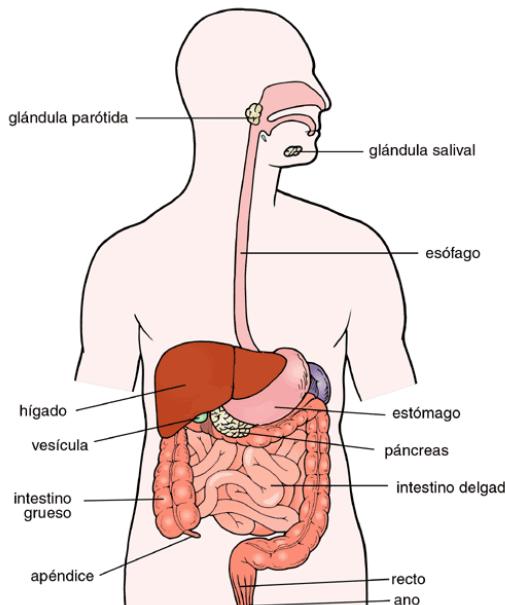
Alimento
Berenxena



Compostos bioactivos
Antioxidantes

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

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

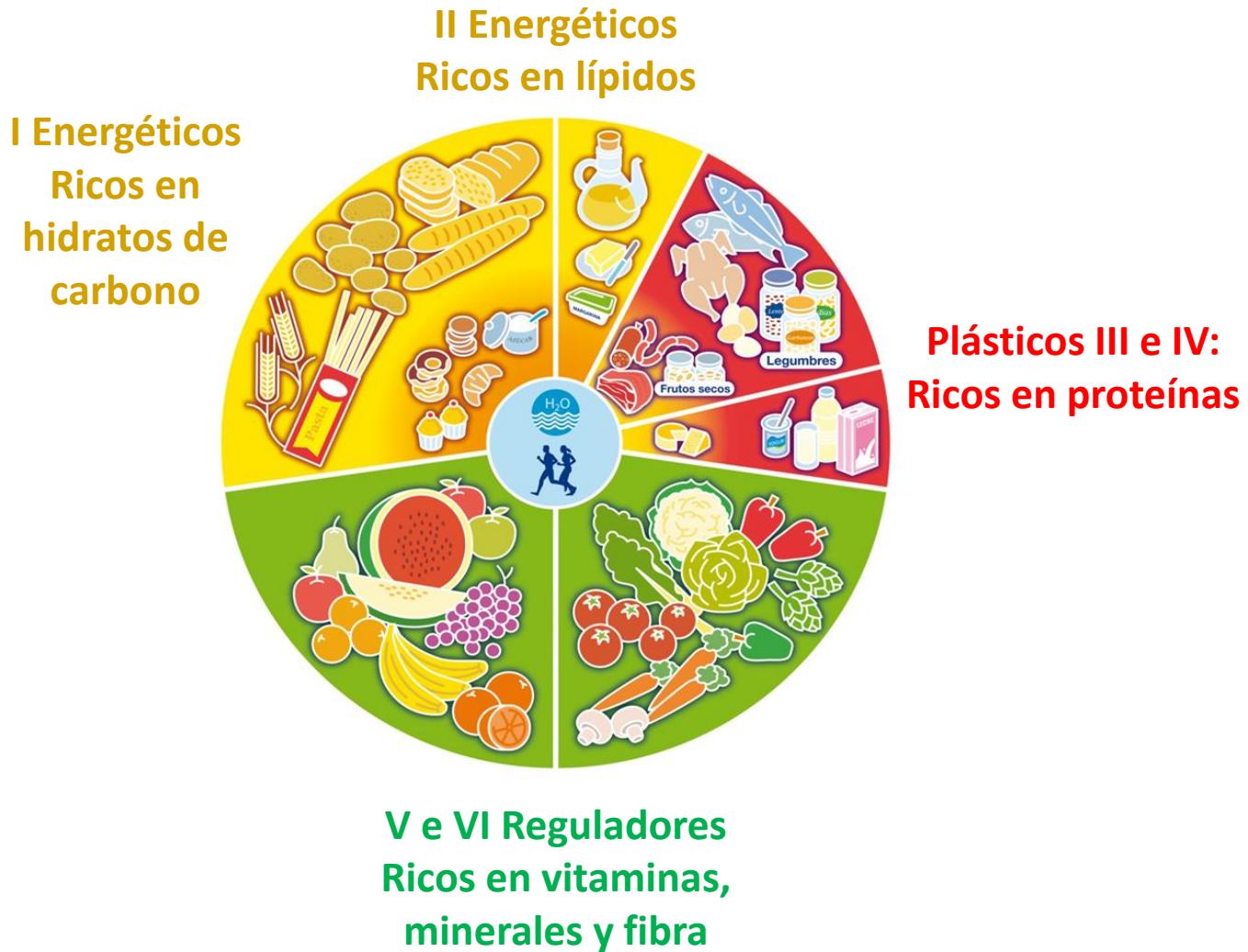


2. Comparar con las recomendaciones: Objetivos nutricionales y guías alimentarias

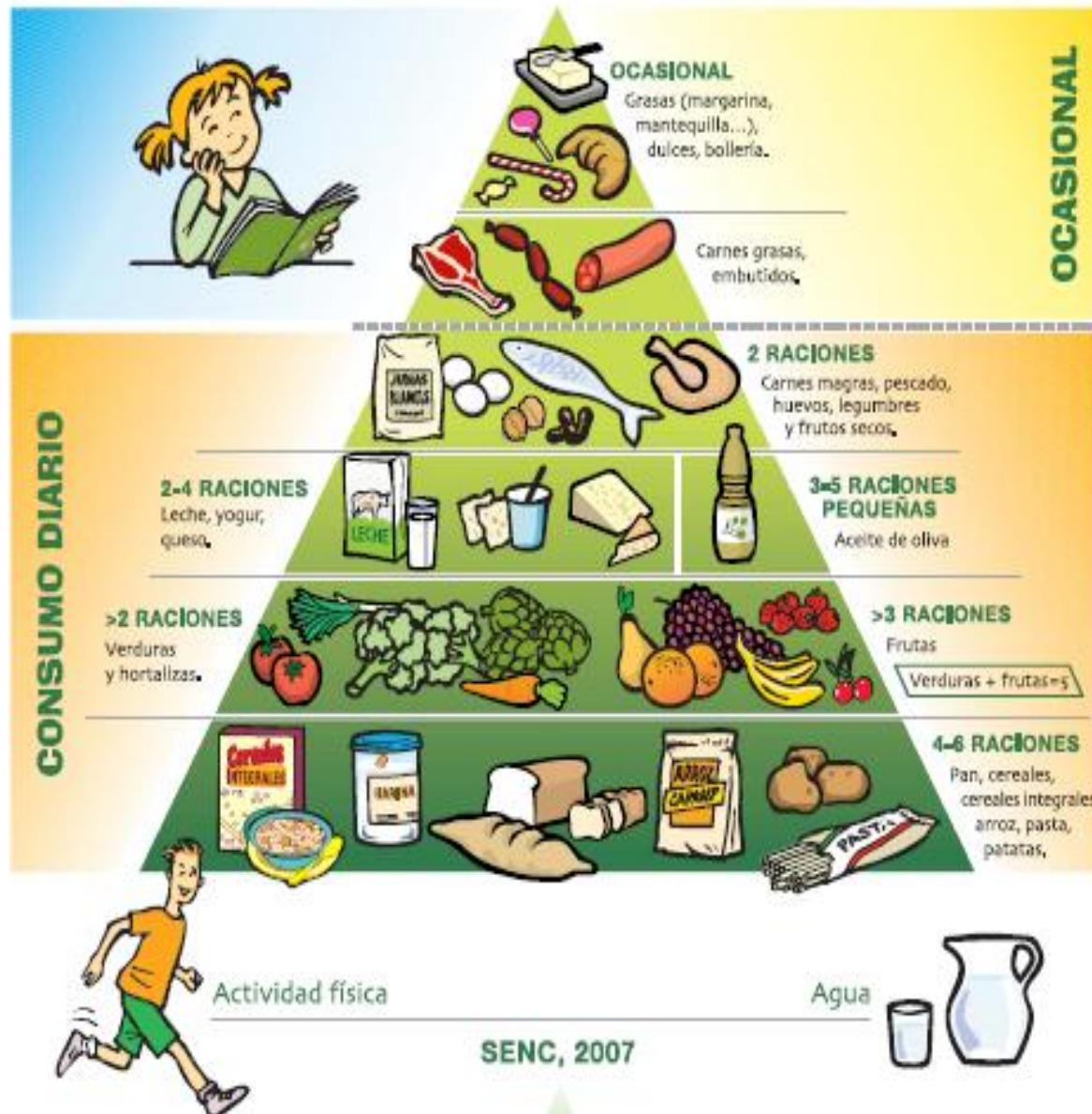
	Ingestas		Objetivos	Guías
	Hombres	Mujeres	Recomendación de la SENC	Alimentarias
Grasas totales (% energía)	37,2	36,8	30-35% de energía	Modere la ingesta de embutidos, margarinas y bollería
Ácidos grasos saturados (% energía)	11,9	11,6	7-8% de energía	
Ácidos grasos monoinsaturados (% energía)	15,8	15,7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



CONDICIÓNES ÓPTIMAS DE HIGIENE



TEMPERATURA



BUENA PRESENTACION

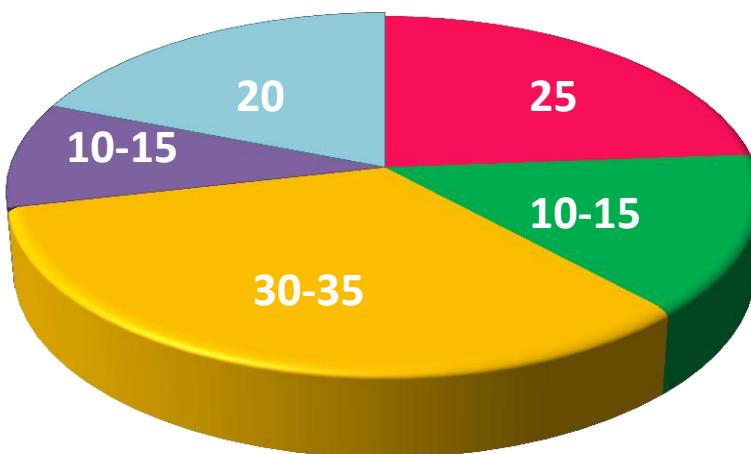


ORGANOLEPTICAMENTE ACEPTABLE

1. La distribución a lo largo del día

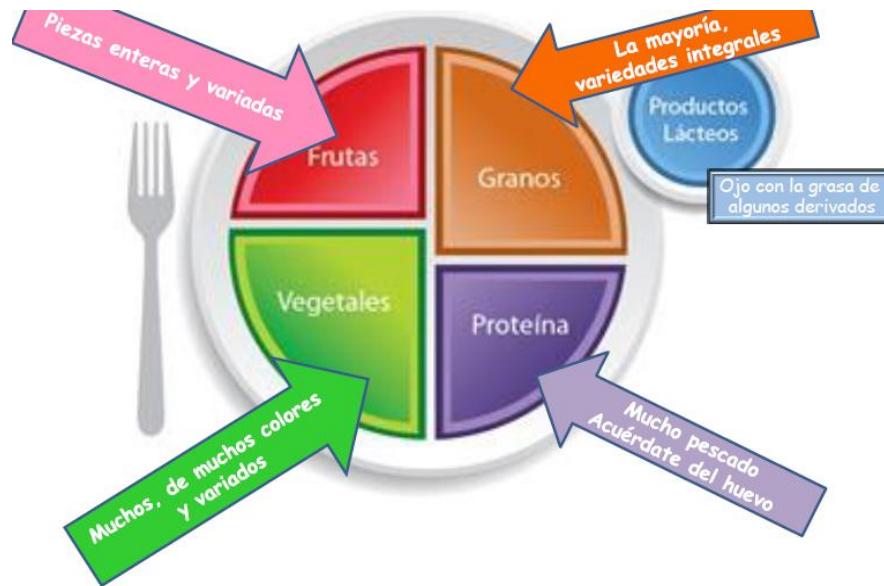


Contribución de cada comida (%) al valor calórico total de la dieta



- Desayuno
- Merienda media mañana
- Comida mediodía
- Merienda
- Cena

1. La distribución por grupos de alimentos en cada comida



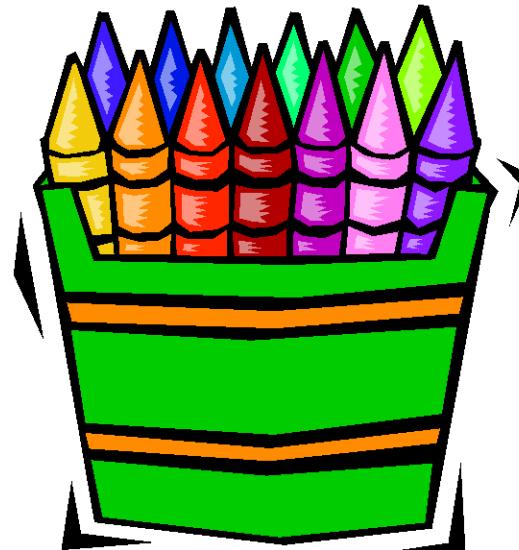
Desayuno	Frutas	Cereales	Leche		
Media mañana	Frutas	y/o	Leche		
Comida	Frutas	Cereales/ patatas		Proteína	Vegetales
Merienda	Frutas	y/o	Leche		
Cena		Cereales/ patatas	Leche	Proteína	Vegetales



2. La variedad

"Cómete un arcoíris"

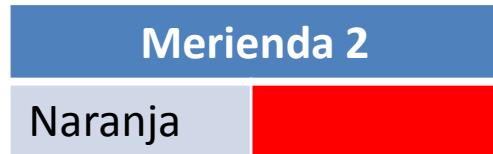
“Para una salud óptima, los científicos opinan que debes comerte un arco iris de colores. Tu plato debería parecerse a una caja de Crayolas”



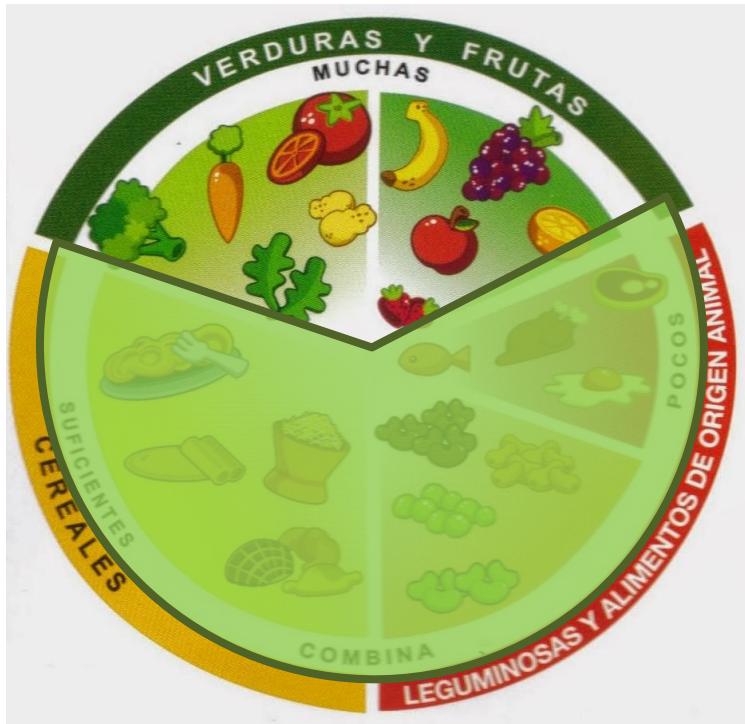
*Dietary Guidelines
for Americans - 2005*



2. La 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



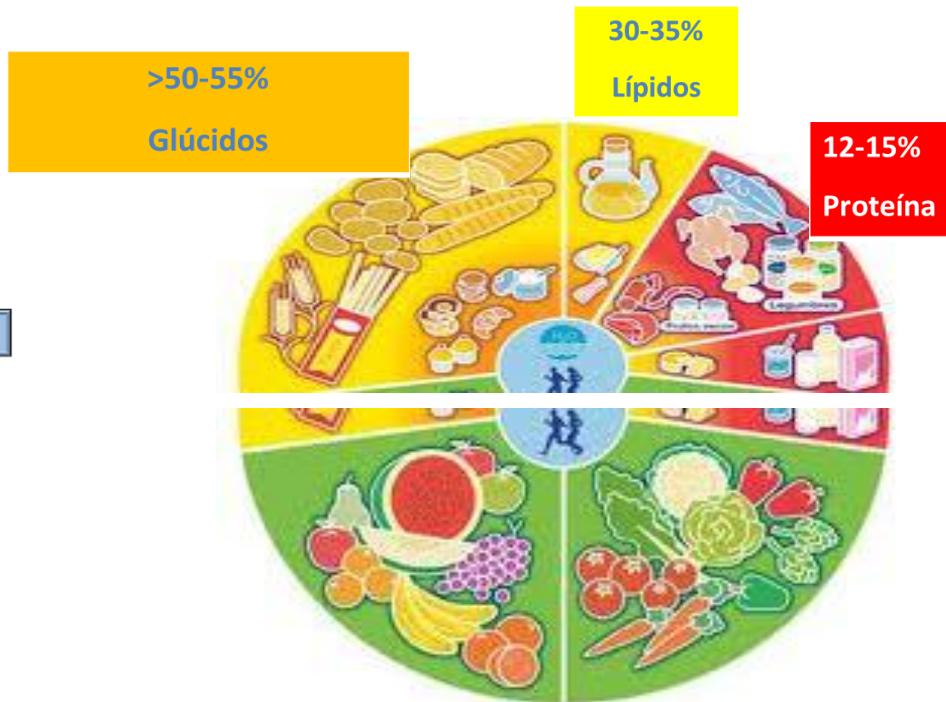
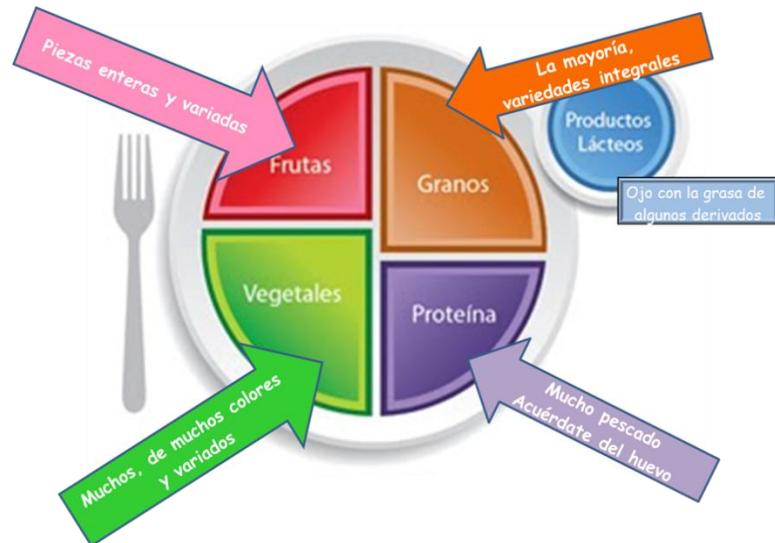
Más aceite de oliva
Limitar mantequilla, margarina, alimentos ricos en grasas de origen animal



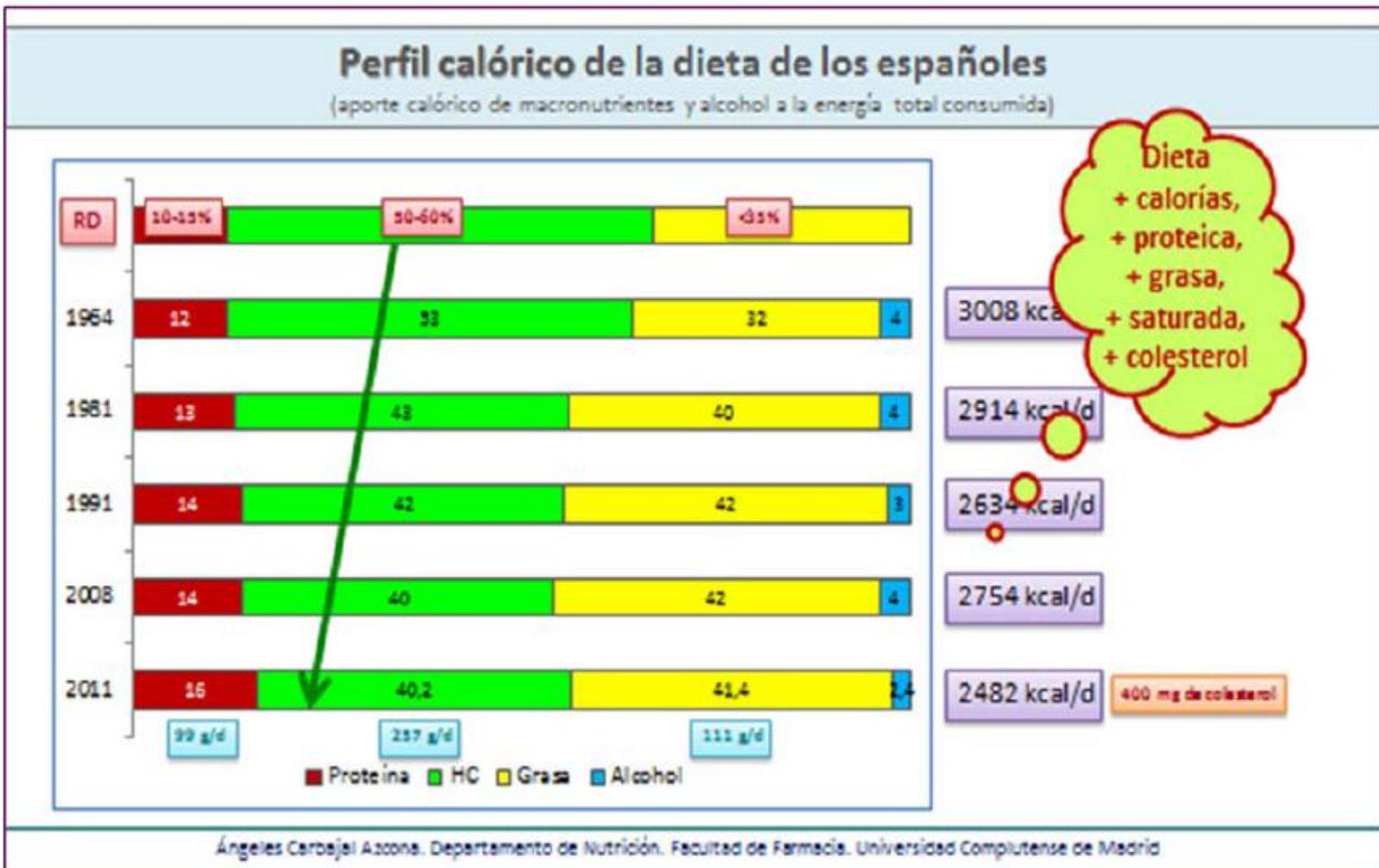
Integrales
No bollería

iiAGUA!!

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					

Fonte: R. Tojo, R. Leis, A. Martínez, A. Novo, R. Vázquez . Asesoramiento nutricional nos centros públicos de Galicia. Comedores Escolares. Departamento de Pediatría. USC. Santiago de Compostela 2005

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”



mm

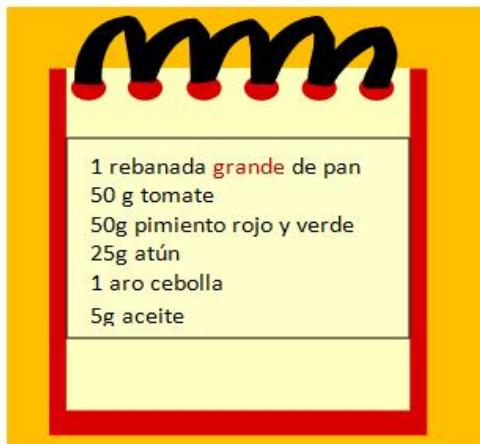
1 rebanada grande de pan
50 g tomate
50g pimiento rojo y verde
25g atún
1 aro cebolla
5g aceite

222 Kcal

mm

1 rebanada pequeña de pan
3 lonchas salchichón
50g queso cheddar
1 puñado de patatas fritas de bolsa

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



mm

40g palomitas
(ración pequeña)

250ml bebida cola
(botella individual)

306 Kcal

mm

100g palomitas
(ración grande)

333ml bebida cola
(lata)

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.º mitad)	+250
Lactancia	+500

**Ingestas recomendadas
de energía para la población española**



5. La adecuación del menú a cada individuo



6. Integraremos lo aprendido: En el desayuno

Cereales
(alternando integrales)

Pieza de
fruta
fresca



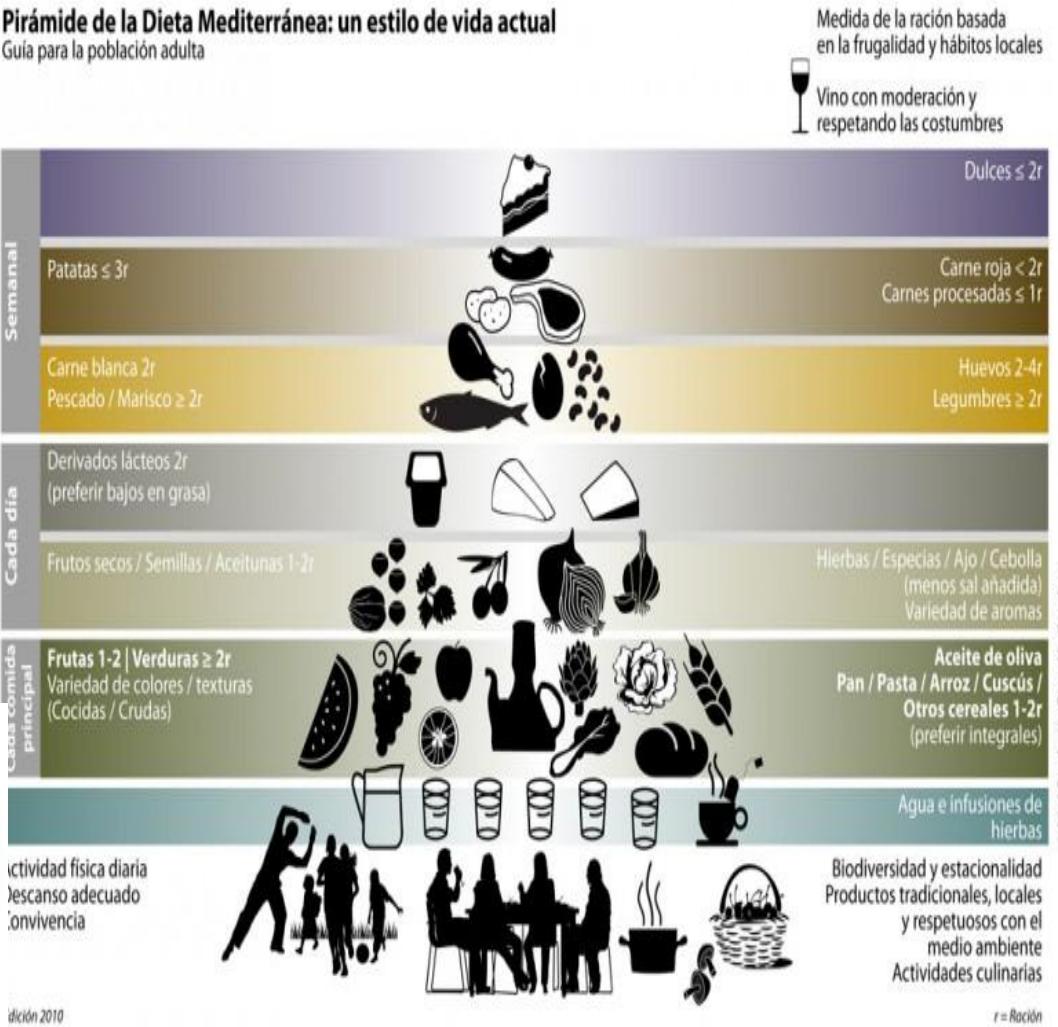
Leche
queso o
yogur

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



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 $\frac{1}{2}$ ración en el segundo (ex.**

berenjena rechena 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

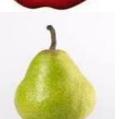


Principal o guarnición



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	≤ 4
 Peixes	≥ 4
 Ovos	≥ 2-3
 Lácteos	≤ 2
 Verduras/Hortalizas	10
 Froitas	≥ 8
 Arroz e pasta	≥ 6
 Patacas	≤ 4
 Legumes	≥ 2-3

Variedad 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
LÁCTEOS	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
CEREALES, LEGUMBRES Y TUBÉRCULOS	Legumbres (plato principal) ⁽¹⁾	30 g	2 cucharadas soperas	60 g	4 cucharadas soperas	60 g	4 cucharadas soperas	90 g	6 cucharadas soperas
	Legumbres (guarnición) ⁽¹⁾	15 g	1 cucharada sopa	30 g	2 cucharadas soperas	30 g	2 cucharadas soperas	30 g	2 cucharadas soperas
	Patatas (plato principal) ⁽¹⁾	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) ⁽¹⁾	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) ⁽²⁾	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) ⁽²⁾	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) ⁽¹⁾	20-25 g	1 cucharada sopa de arroz 2 cucharadas soperas de pasta	20-25 g	1 cucharada sopa de arroz 2 cucharadas soperas de pasta	20-25 g	1 cucharada sopa de arroz 2 cucharadas soperas de pasta	35-40 g	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
VERDURAS	Plato principal	120-150 g	1 plato mediano (plato llano) ³	120-150 g	1 plato mediano (plato llano) ³	200-250 g	1 plato mediano (plato llano) ³	200-250	1 plato grande (plato llano)
	Guarnición	60-75 g	1 plato pequeño (plato llano) ⁴	60-75 g	1 plato pequeño (plato llano) ⁴	120-150 g	1 plato mediano (plato llano) ⁴	120-150 g	1 plato mediano (plato llano) ³
CARNES Y DERIVADOS, AVES, PESCADO Y HUEVOS	Filete ⁽¹⁾	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 ⁽⁵⁾	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 ⁽⁵⁾	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) ⁽¹⁾	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) ⁽¹⁾	15-20 g	1 cucharada sopa	20-30 g	1 cucharada sopa colmada	20-30 g	1 cucharada sopa colmada	20-30 g	1 cucharada sopa colmada
	Pollo (guisado, asado) bruto ⁽⁴⁾	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 ⁽¹⁾	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 ⁽¹⁾	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
FRUTA	Fruta fresca ⁽⁴⁾	80-100 g	1 unidad pequeña	150-200 g	1 unidad mediana	150-200 g	1 unidad mediana	150-200 g	1 unidad mediana

⁽¹⁾ Gramaje expresado en peso crudo y neto. ⁽²⁾ 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. ⁽³⁾ En el caso de ensalada variada un plato grande (plato llano). ⁽⁴⁾ En el caso de ensalada variada un plato mediano (plato llano). ⁽⁵⁾ 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)

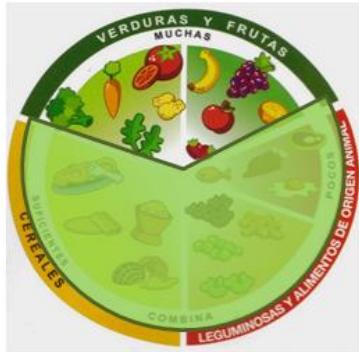
Para el equilibrio: Usar el plato y los sectores de la rueda.

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

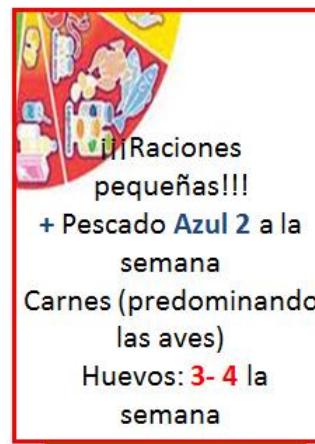
2. La variedad



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.

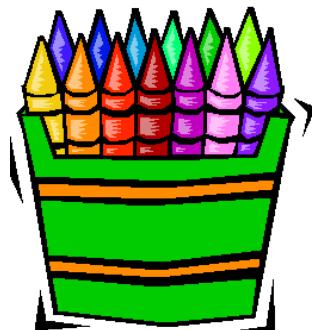
2. La variedad



Legumbres: Variar entre semanas 1-2 a la semana



¡¡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	Espaguetes con carne picada	Mexillóns con ensalada	Feixóns verdes	Ensalada mixta	Croquetas
2.º prato	Arroz con polo e hortalizas (feixóns, cenorias ...)	Lentellas estufadas (tomate, cebola, cenorias)	Luras na súa tinta con arroz	Tortilla francesa con atún	Milanesa 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	≤ 4
 Peixes	≥ 4
 Ovos	≥ 2-3
 Lácteos	≤ 2
 Verduras/Hortalizas	≥ 5
 Frutas	≥ 8
 Arroz e pasta	≥ 6
 Patacas	≤ 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)	≤ 3
 Rebozados en fariña e ovo ou pan relado e ovo (empanados e precociñados)	≤ 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.

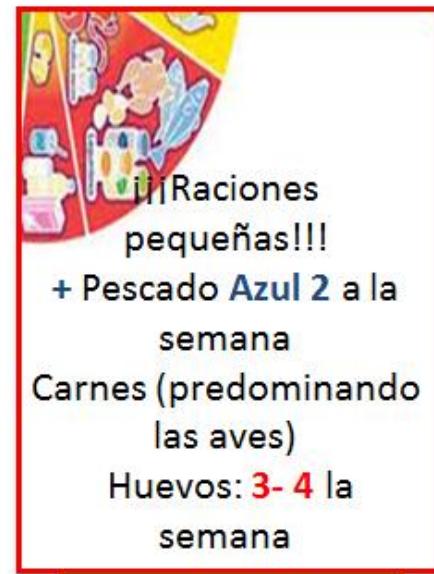
2. La variedad



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-Ruiz

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, por 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 Ruiz 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-Ruiz

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-cao 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	≤ 4
Peixes	≥ 4
Ovos	≥ 2-3
Lácteos	≤ 2
Verduras/Hortalizas	≥ 5
Froitas	≥ 8
Arroz e pasta	≥ 6
Patacas	≤ 4
Legumes	≥ 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-cao 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 / / Período 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. R1	21

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

Valoración nutricional 3

Código 3	Fecha / /	Periodo consumo [días] 1	Cálculos (Gu)
Nombre NIÑO DE 13 AÑOS		Nº items 14	Fecha cálculo 19/01/2
<input type="button" value="Consumo"/> <input type="button" value="CDR"/> <input type="button" value="Ingestas"/> <input type="button" value="Aporte"/> <input type="button" value="Calidad de la dieta"/> <input type="button" value="Comentarios"/>			
Edad [años] 13	Grupo 10 a 13	<input type="checkbox"/> Embarazo 2 ^a mitad <input type="checkbox"/> Lactancia	
<input type="radio"/> Mujer <input checked="" type="radio"/> Varón	Peso [kg] 52	<input type="checkbox"/>	
	Talla [cm] 158,5	<input type="checkbox"/>	
Indice de Masa Corporal ->		IMC 20,7	
Gasto energético basal ->		kcal/día 1561	
Requerimiento calórico ->		kcal/día 2779	
Factor de actividad ->		1,78	
Actividad	Tiempo [h]	<input type="radio"/> Especificar <input type="radio"/> Calcular por tiempos <input checked="" type="radio"/> Ligera <input checked="" type="radio"/> Moderada <input type="radio"/> Intensa	
Reposo	-	<input type="radio"/>	
Muy Ligera	-	<input type="radio"/>	
Ligera	-	<input type="radio"/>	
Moderada	-	<input checked="" type="radio"/>	
Intensa	-	<input type="radio"/>	
Total	0	<input type="radio"/>	

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 3 Fecha / / Período consumo [días] 1 Cálculos (Guardar) Cálculos (Imprimir)

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 |

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	0	Trazas	
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	
Total	2474	105	264	27,7	106	263	26,1	53,6	17	1379	24	2316	965	2	2,7	481	3

Arroz con leche comercial y cereales desayuno: azúcares simples

Aceptar Cancelar

Apunte de nutrientes

Valoración nutricional 3

Código 3 Fecha / / Periodo consumo [días] 1

Nombre NIÑO DE 13 AÑOS N° items 14 Fecha cálculo 19/01/2016 19:47:03

Consumo | CDR | Ingestas | Apunte | Calidad de la dieta | Comentarios |

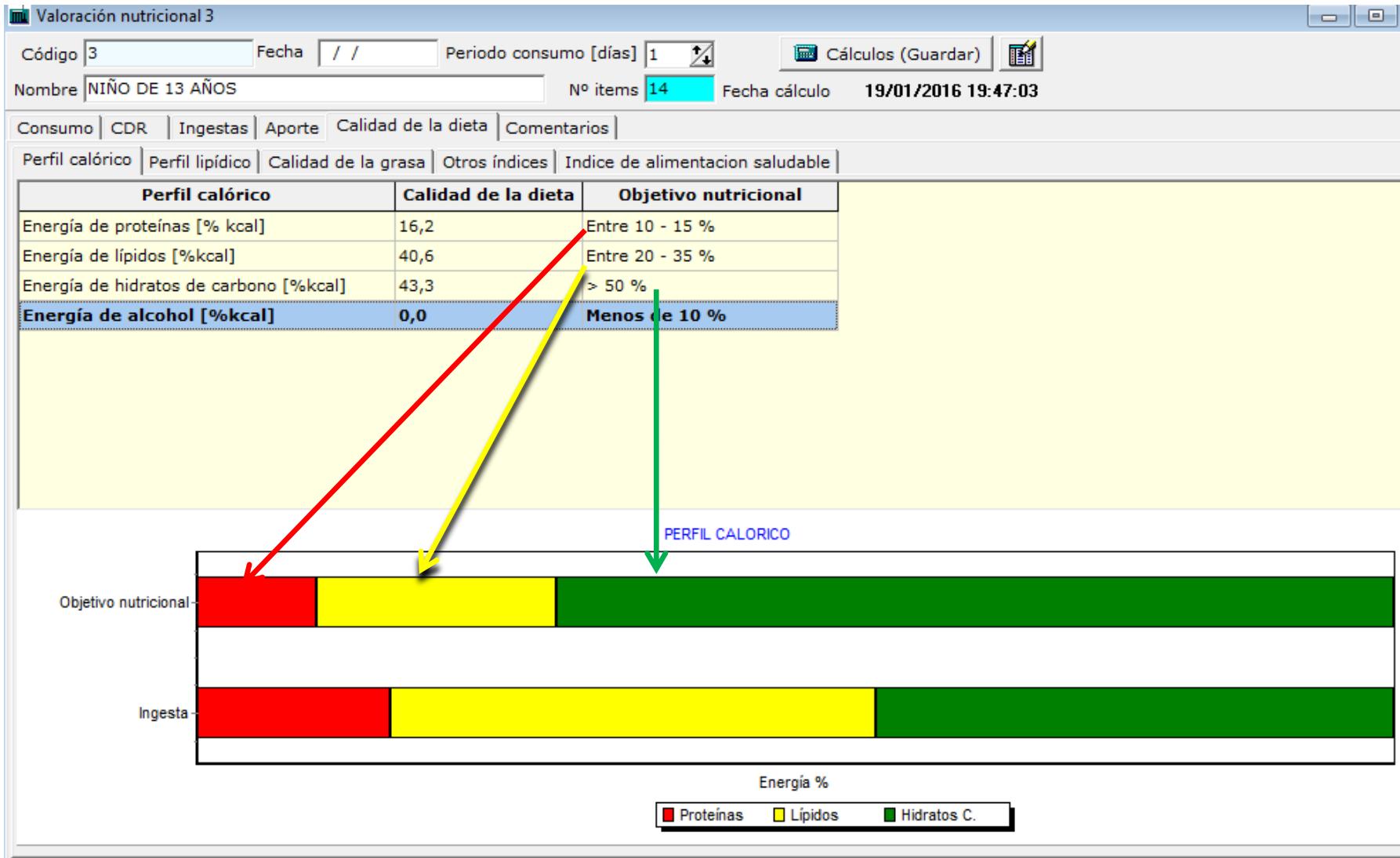
Nutriente	Apunte	IR
Energía [kcal]	2733	2779
Proteínas [g]	112	43
Calcio [mg]	1373	1300
Fósforo [mg]	2467	1200
Magnesio [mg]	408	250
Hierro [mg]	23,9	12
Zinc [mg]	10	15
Yodo [μg]	114	150
Flúor [μg]	467	2000
Selenio [μg]	155	40
Vit. B1 Tiamina [mg]	2,1	1,1
Vit. B2 Riboflavina [mg]	2,8	1,7
Vit. B6 Piridoxina [mg]	4,2	1,2
Vit. B12 Cianocobalina [mg]	11,2	2,1
Eq. Niacina [mg]	42,1	18,3
Ac. Fólico [μg Activid]	462	300
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	286	60
Ac. Pantoténico [mg]	7,8	4
Biotina [μg]	45,1	20
Vit. A [μg Eq. de retinol]	658	1000
Vitamina D [μg]	3	5
Vit. E [mg Eq. de alfa]	14	10
Vitamina K [μg]	104	45

Apunte de nutrientes (Comparación con la IR):

Nutriente	Apunte (%) IR)
Energía	~95
Proteínas	~195
Calcio	~105
Fósforo	~195
Magnesio	~165
Hierro	~195
Zinc	~65
Yodo	~75
Flúor	~25
Selenio	~195
Vit. B1	~185
Vit. B2	~165
Vit. B6	~195
Vit. B12	~195
Niacina	~105
Ac. Fólico	~155
Vit. C	~195
Ac. Pantoténico	~195
Biotina	~195
Vit. A	~65
Vit. D	~60
Vit. E	~140
Vit. K	~195

Aceptar Cancelar

Perfil calórico



Perfil lipídico

Valoración nutricional 3

Código 3 Fecha / / Periodo consumo [días] 1 Cálculos (Guardar)

Nombre NIÑO DE 13 AÑOS Nº ítems 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 | Índice de alimentación 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		

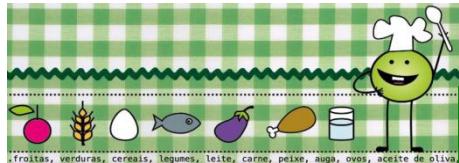
Lípidos

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		
Puntuación	87,8			Excelente	

	Calidad de la dieta	Objetivo nutricional
Fibra dietética [g]	27,7	25 - 30 g/día
Sodio [mg]	2784	Menos de 2400 mg/día
Alcohol [g]	0	Menos de 30 g etanol/día
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	≤ 4
 Peixes	≥ 4
 Ovos	≥ 2-3
 Lácteos	≤ 2
 Verduras/Hortalizas	≥ 5
 Froitas	≥ 8
 Arroz e pasta	≥ 6
 Patacas	≤ 4
 Legumes	≥ 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: ≥ 4.800 ; 10 ≤ 1.500)

Nota:

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

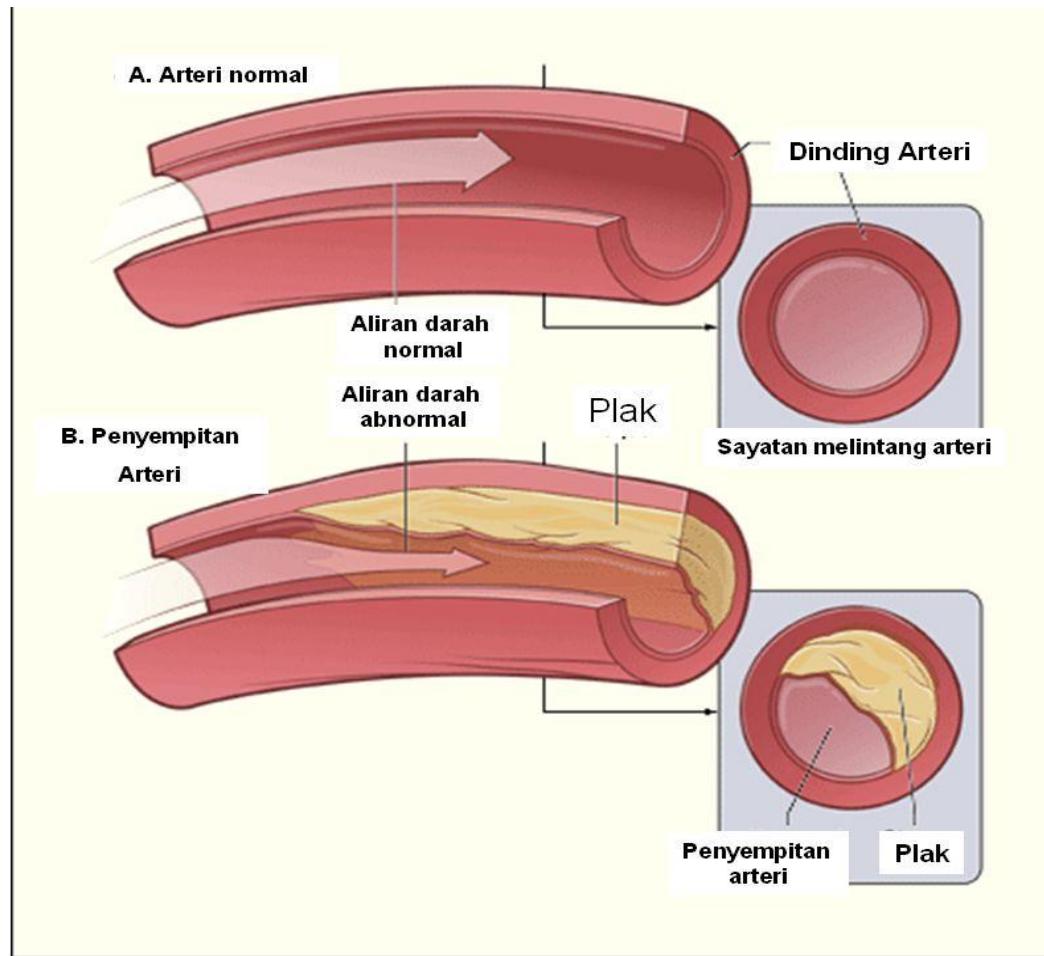


Tabla 2. Ingestas recomendadas de energía y nutrientes para la población española. REVISADAS (Ca y vitamina D), septiembre de 2012.

Categoría Edad (años)	Energía	Proteínas	Ca	Fe	I	Zn	Mg	K	P	Se	Tiamina	Riboflavina	Equivalentes de niacina	Vitamina B ₆	Folato	Vitamina B ₁₂	Vitamina C	Vitamina A: Eq. de retinol	Vitamina D	Vitamina E
	(1) (2)																			
	kcal	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	μg	μg	μg	
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	
Jamón serrano	5. 700- 2.300
Chorizo, salami, salchichón...	
Ganchitos y productos de aperitivo	
Salmón ahumado	
Salchichas	
Palomitas	1.800-1.200
Queso en porciones	
Ketchup	
Pizza	
Cereales de desayuno	
Croquetas precocinadas	
San Jacobos	
Mantequilla, mayonesa	
Pan	800-720
Salsas comerciales	
Masas congeladas	
Galletas, croissants	

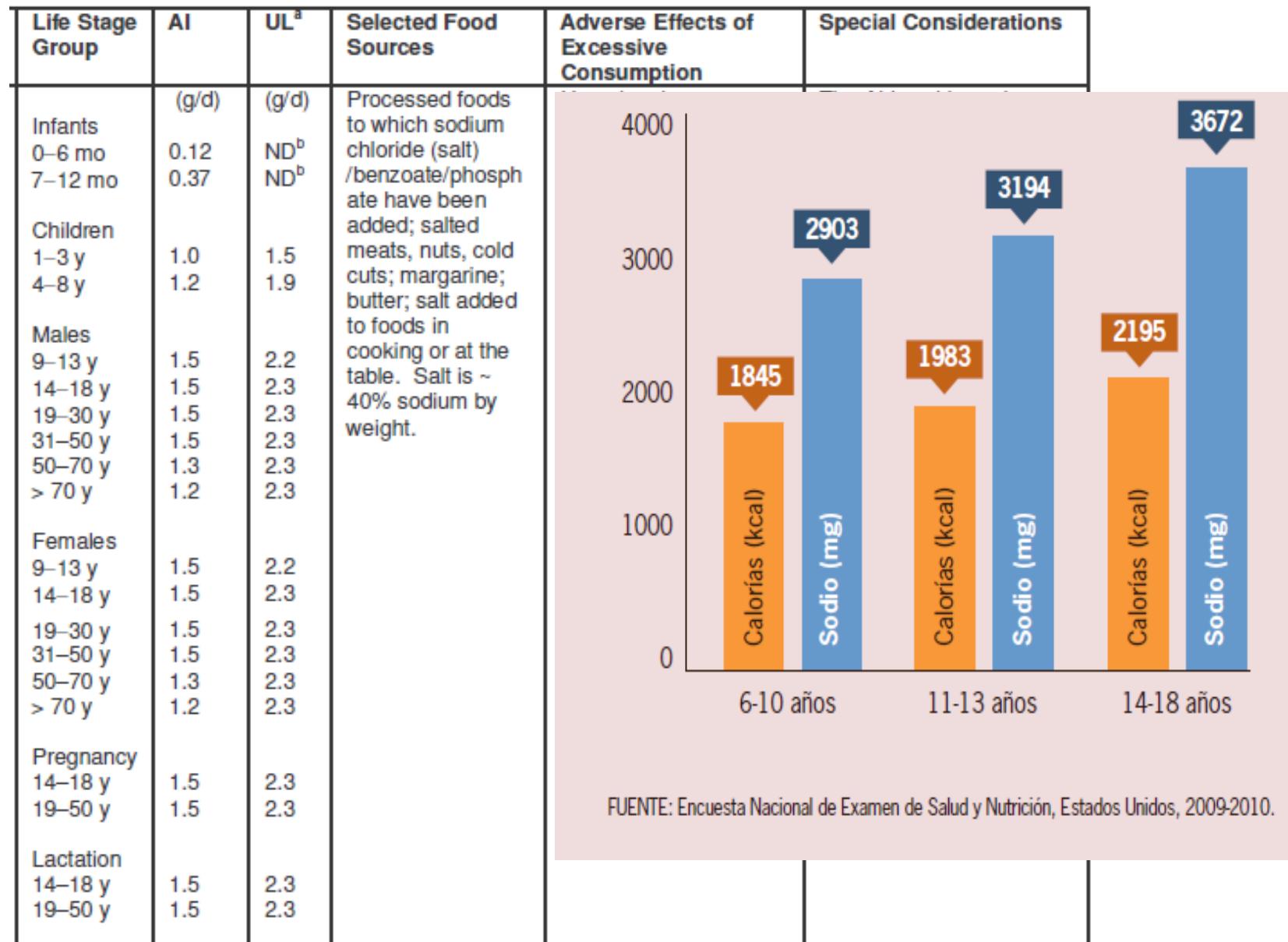
Alimento	Contenido aproximado en sodio (mg/100 g)
Zanahoria	
Percebes	60-5
Repollo	
Aguacate	
Guisantes	
Calabacín	< 5
Frutas (manzana, naranja, plátano, pera)	

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



RI reports. See www.nap.edu. Adequate Intakes (AIs) may be used as a goal for individual intake. For healthy intake. The AI for other life stage and gender groups is believed to cover the needs of all individuals in the group, but lack confidence in 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.

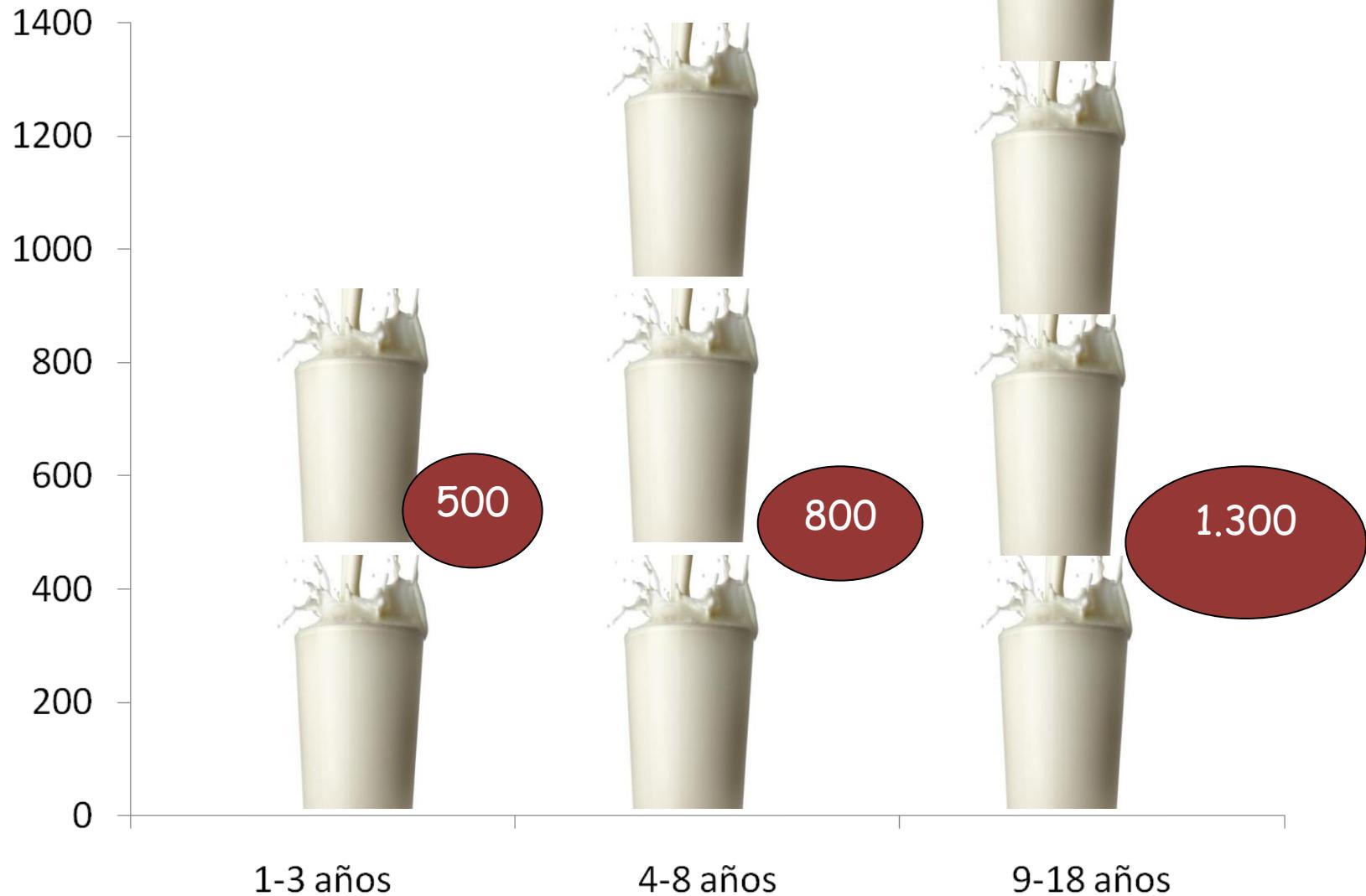
Leche: 121 mg/100g

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



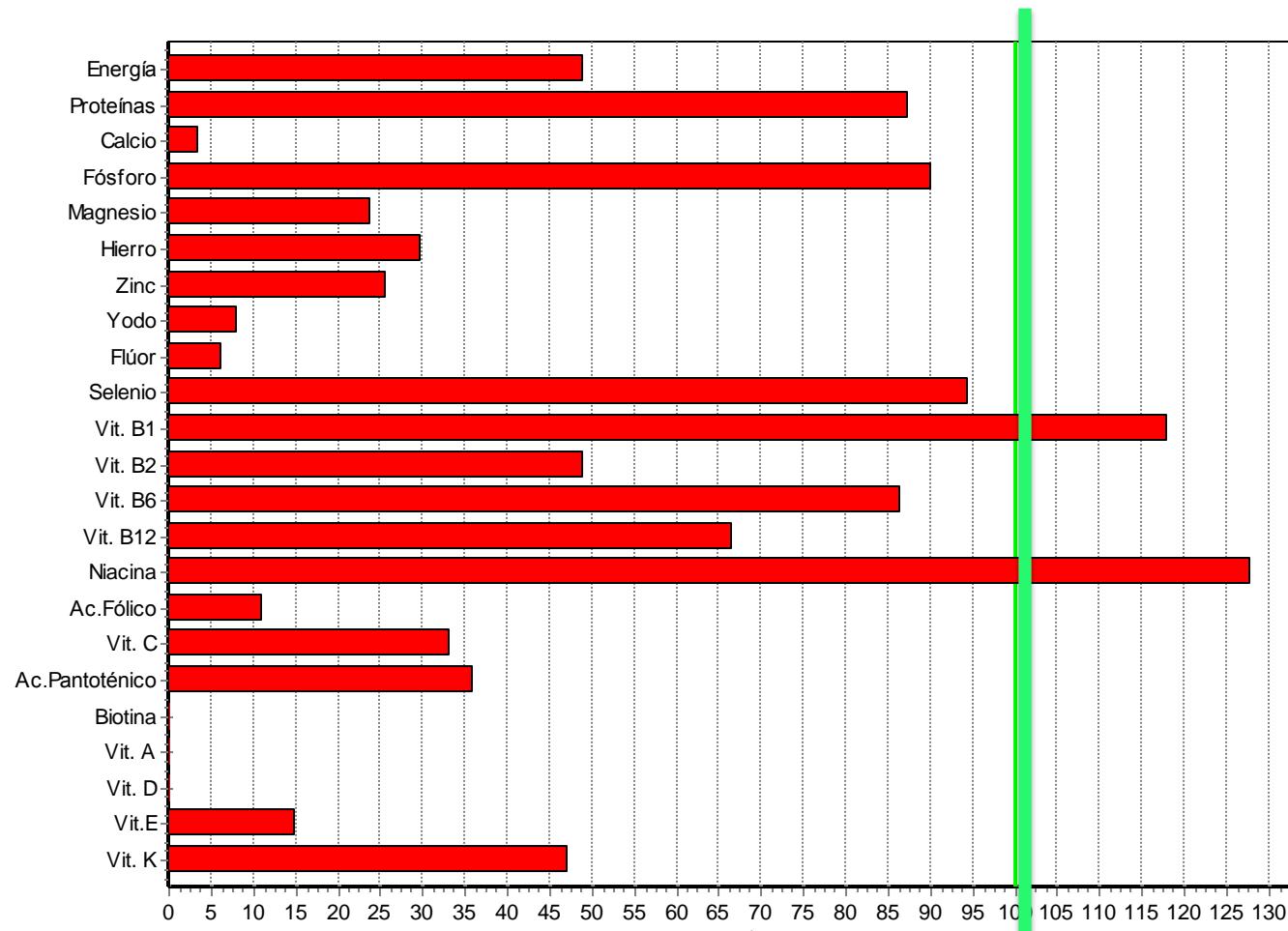
+



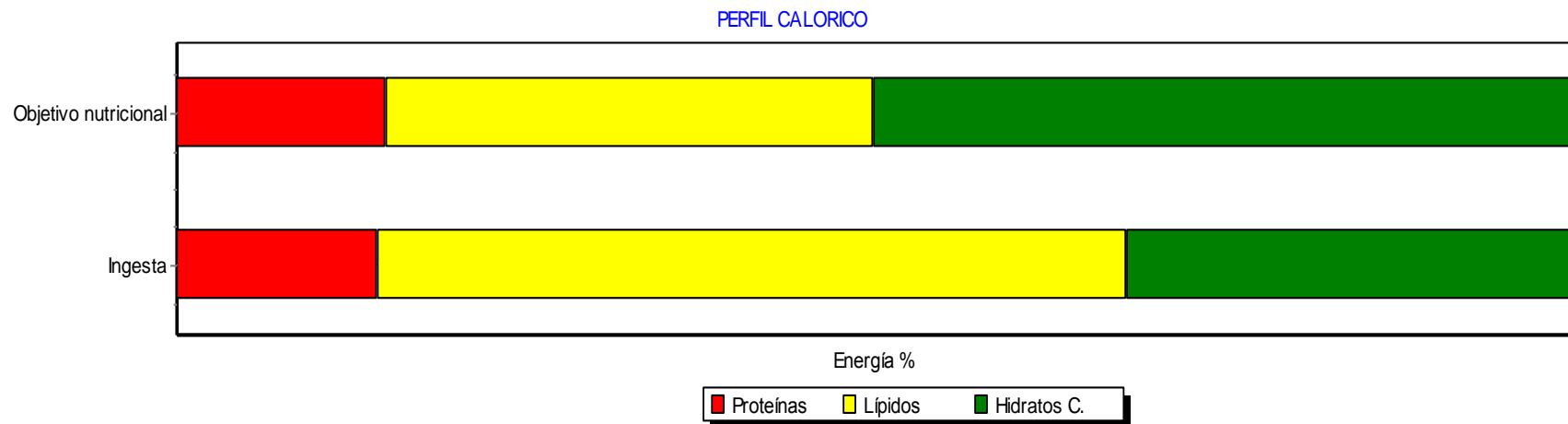
+



Menú 1. Almuerzo: Energía 994Kc.



Menú 1. Perfil calórico



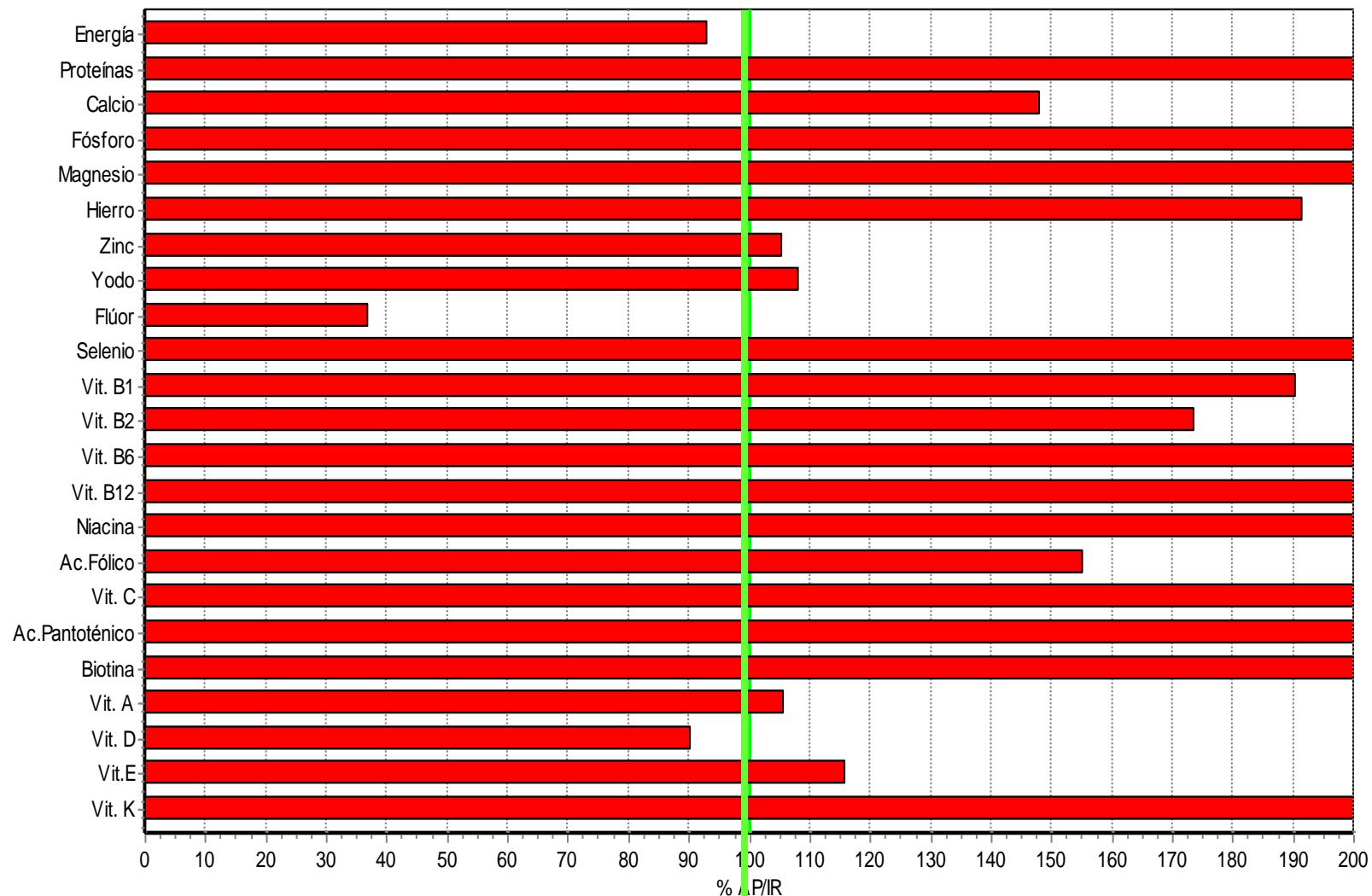
Nutriente	Ingesta recomendada	Aporte dieta
Proteínas	54g	50g
Energía	2.300 Kcal	994 Kcal
Hierro	18mg	5,4mg

Grupo D:

Comentar esta propuesta de menú 2.

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

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

Específicos por grupos de alimentos:

1. Garantir a presenza de algún produto integral entre os cereais que componen 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 guarnición 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 ración 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 cocinada 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. (*requerimentos 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).

DESTRUIRIAMOS EL ESPIRITU DE ESTOS PLATOS SI LOS SIRVIERAMOS 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???

2001	Jamón de cerdo de bellota « Capa Negra »	44
2011	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 KF manzana picante	44
2015	Pencas de acelga amarilla crocantes con zamburillas 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

2014	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

2011	Callos guisados « a la manera tradicional »	63
2014	Solomillo « Luismiz » 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 « conquisitos » 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?

1995	Chocolates seleccionados, mantequilla fresca, nata... cremosidad, acidez y mucho aroma... iazúcar por compasión!	32
2014	Debido a su elaboración inmediata, recomendamos hacer uso de una enorme glotonería y elegir el postre al comienzo de la comida.	32
2014	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 translúcido 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 con miel y miel de abeja	32

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

Postres con fruta fresca?



CARTA DEL RESTAURANTE

Restaurante

Pan y Aperitivo 3,75 euros

Los precios de las ½ 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?
¿Qué nos parece la iniciativa?

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

Principales nutrientes y funciones....

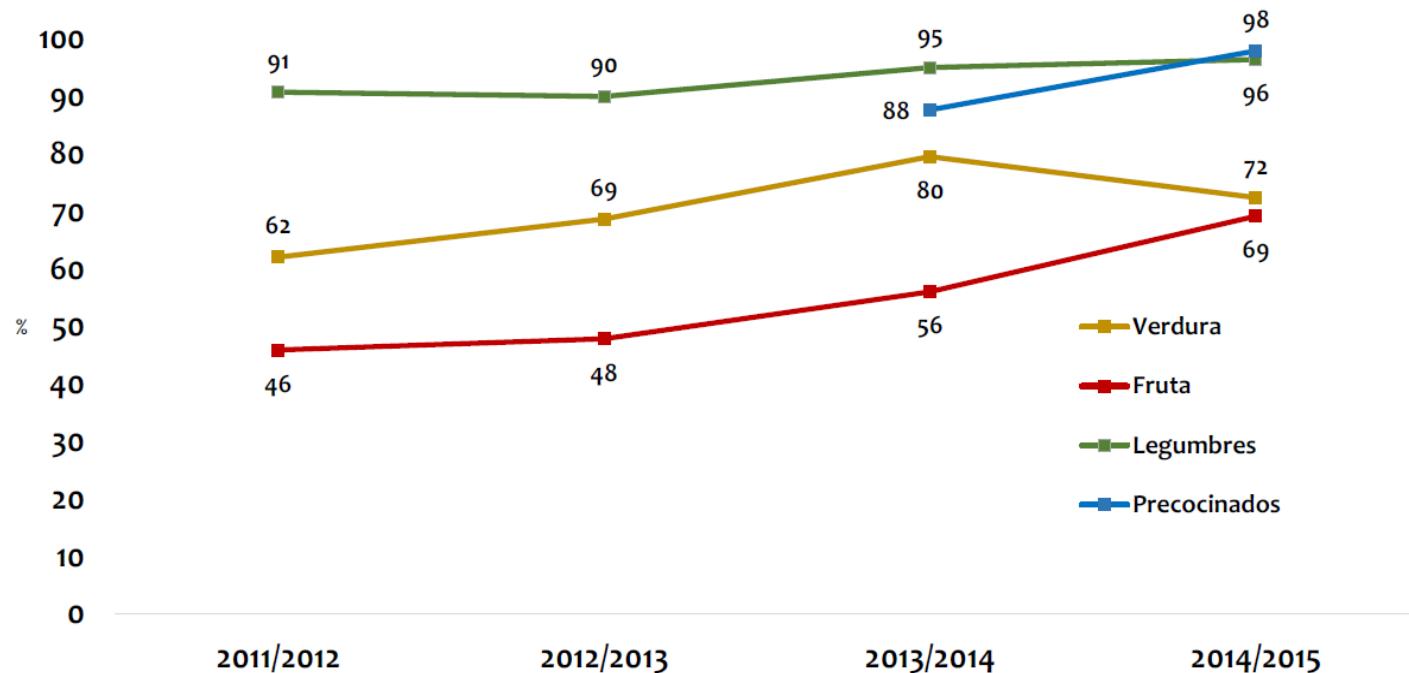
Principales nutrientes y funciones...

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 cumplir as seguintes condicións (ver a etiqueta nutricional):

O **valor enerxético** máximo será de 200-220 quilocalorías¹.

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)². 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 (≤ 0.5 g por ración)⁴.

Se establece un máximo de 0,5 g de **sal** (0,2 g de **sodio**) en cada envase o porción consumida⁵.

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 bocadíños con xamón, friame de pavo ou tortilla de patacas. Deben evitarse outros embutidos más 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 más 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 más 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 cumpla 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)

Infusíons

Na medida do posible, evitarse 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	
Grasa total	
Grasa saturada	Obesidad Enfermedad cardiovascular Diabetes tipo 2 Cáncer Otras enfermedades crónicas
Sal	
Azúcar	
Alimentos animales	
Alimentos procesados	



¡Cuidado con la sal!

SALT
IS YOUR
FOOD FULL
OF IT?

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

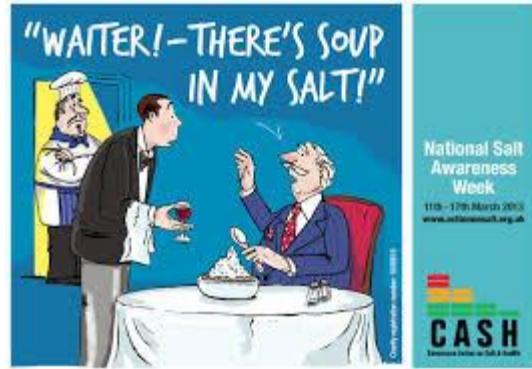
FOOD
STANDARDS
AGENCY
eatwell.gov.uk

SALT
IS YOUR
FOOD FULL
OF IT?

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.

FOOD
STANDARDS
AGENCY
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





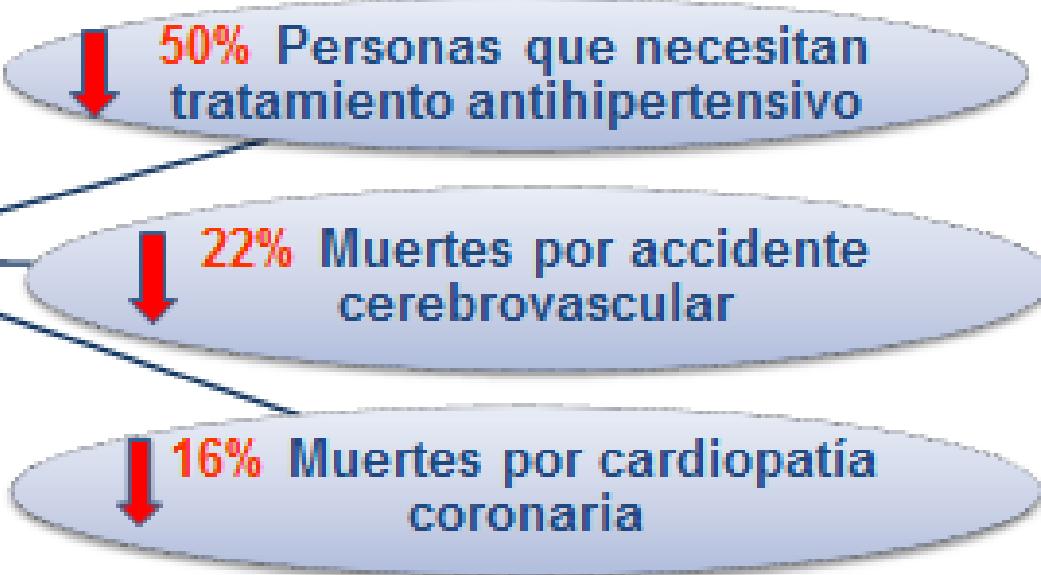
Prevalencia de Hipertensión Arterial. Galicia

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

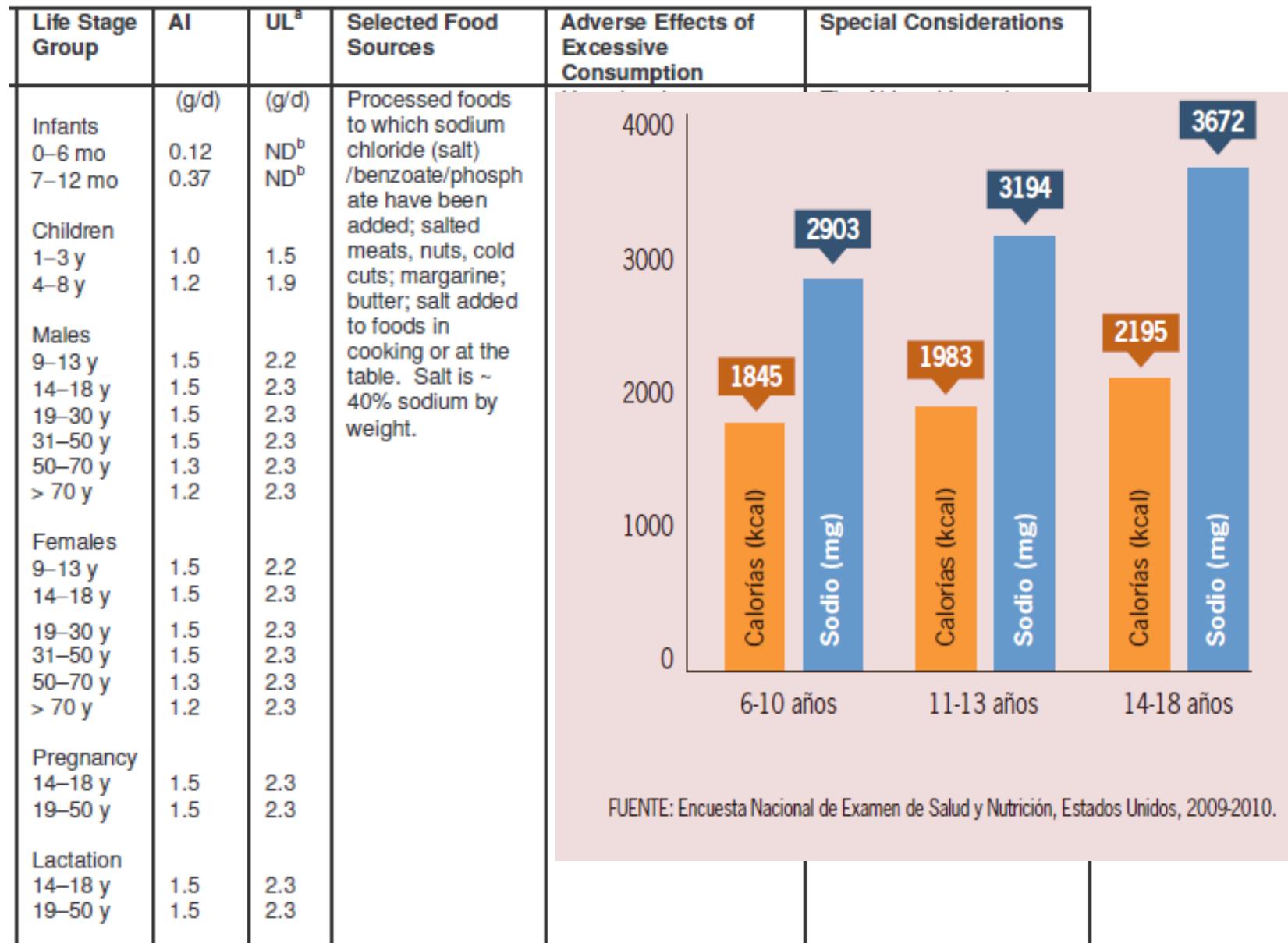
Fuente: Estudio 2004. Fundación de Endocrinología e Nutrición Galega (FENGA)

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



RI reports. See www.nap.edu. Adequate Intakes (AIs) may be used as a goal for individual intake. For healthy intake. The AI for other life stage and gender groups is believed to cover the needs of all individuals in the group, but lack of confidence in 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	
Jamón serrano	5. 700- 2.300
Chorizo, salami, salchichón...	
Ganchitos y productos de aperitivo	
Salmón ahumado	
Salchichas	
Palomitas	1.800-1.200
Queso en porciones	
Ketchup	
Pizza	
Cereales de desayuno	
Croquetas precocinadas	
San Jacobos	
Mantequilla, mayonesa	
Pan	800-720
Salsas comerciales	
Masas congeladas	
Galletas, croissants	

Alimento	Contenido aproximado en sodio (mg/100 g)
Zanahoria	
Percebes	60-5
Repollo	
Aguacate	
Guisantes	
Calabacín	< 5
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	
Jamón serrano	5. 700- 2.300
Chorizo, salami, salchichón...	
Ganchitos y productos de aperitivo	
Salmón ahumado	
Salchichas	
Palomitas	1.800-1.200
Queso en porciones	
Ketchup	
Pizza	
Cereales de desayuno	
Croquetas precocinadas	
San Jacobos	
Mantequilla, mayonesa	
Pan	800-720
Salsas comerciales	
Masas congeladas	
Galletas, croissants	

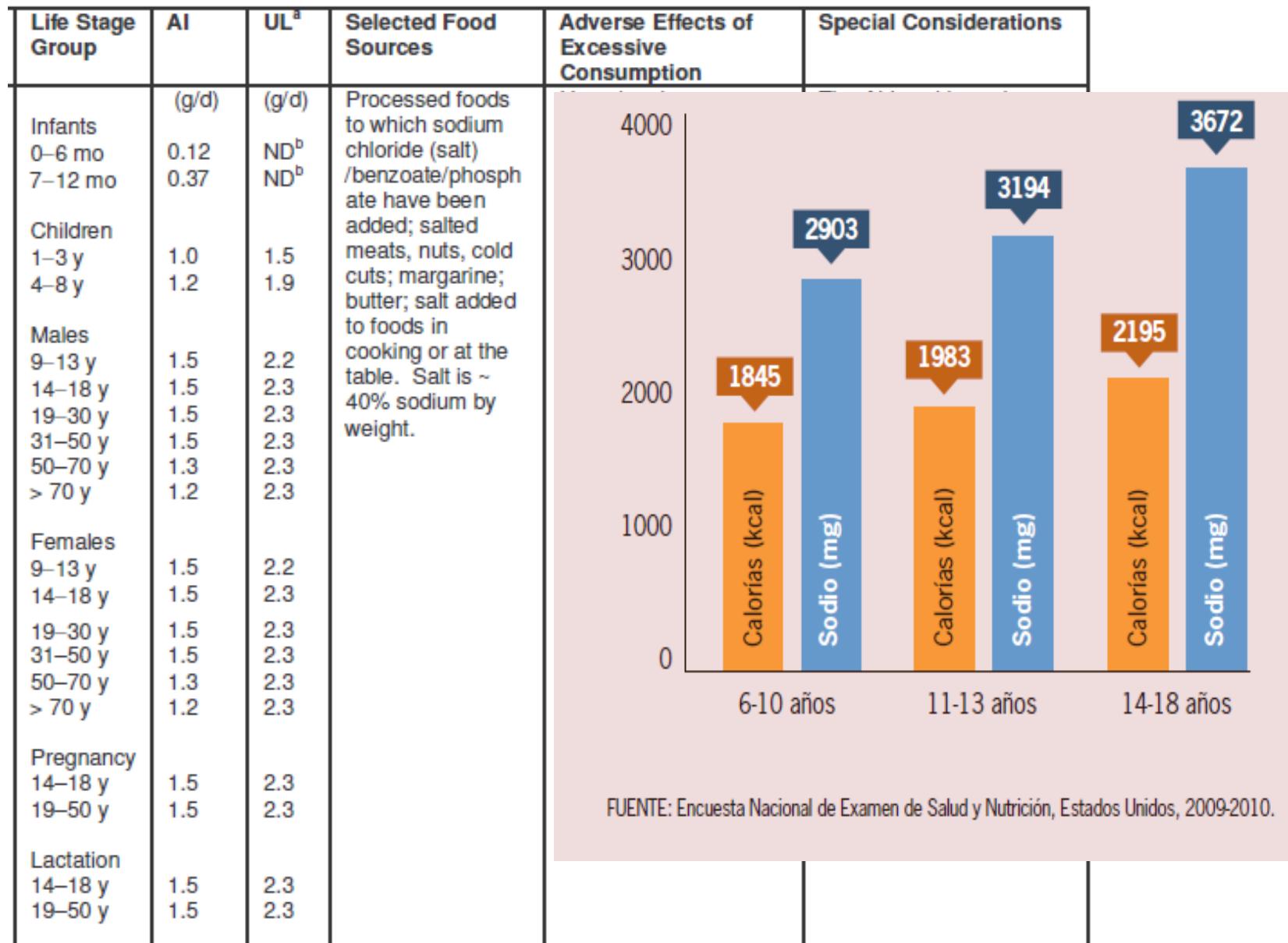
Alimento	Contenido aproximado en sodio (mg/100 g)
Zanahoria	
Percebes	60-5
Repollo	
Aguacate	
Guisantes	
Calabacín	< 5
Frutas (manzana, naranja, plátano, pera)	

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



RI reports. See www.nap.edu. Adequate Intakes (AIs) may be used as a goal for individual intake. For healthy intake. The AI for other life stage and gender groups is believed to cover the needs of all individuals in the group, but lack of confidence in 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

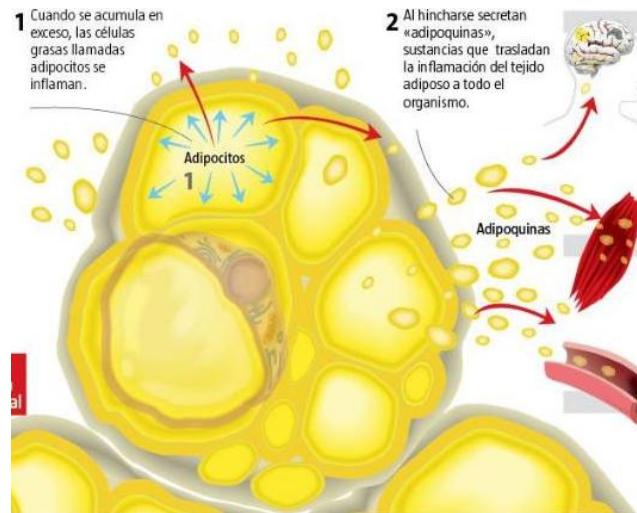
Protegen la integridad de la piel

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

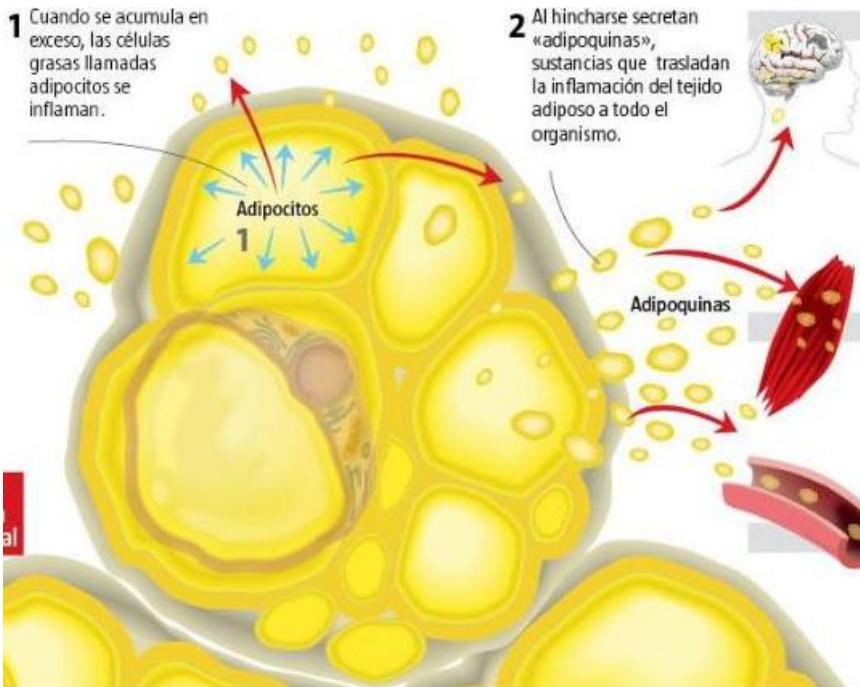
Constituyen entre un 50 a 60% de la masa cerebral

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

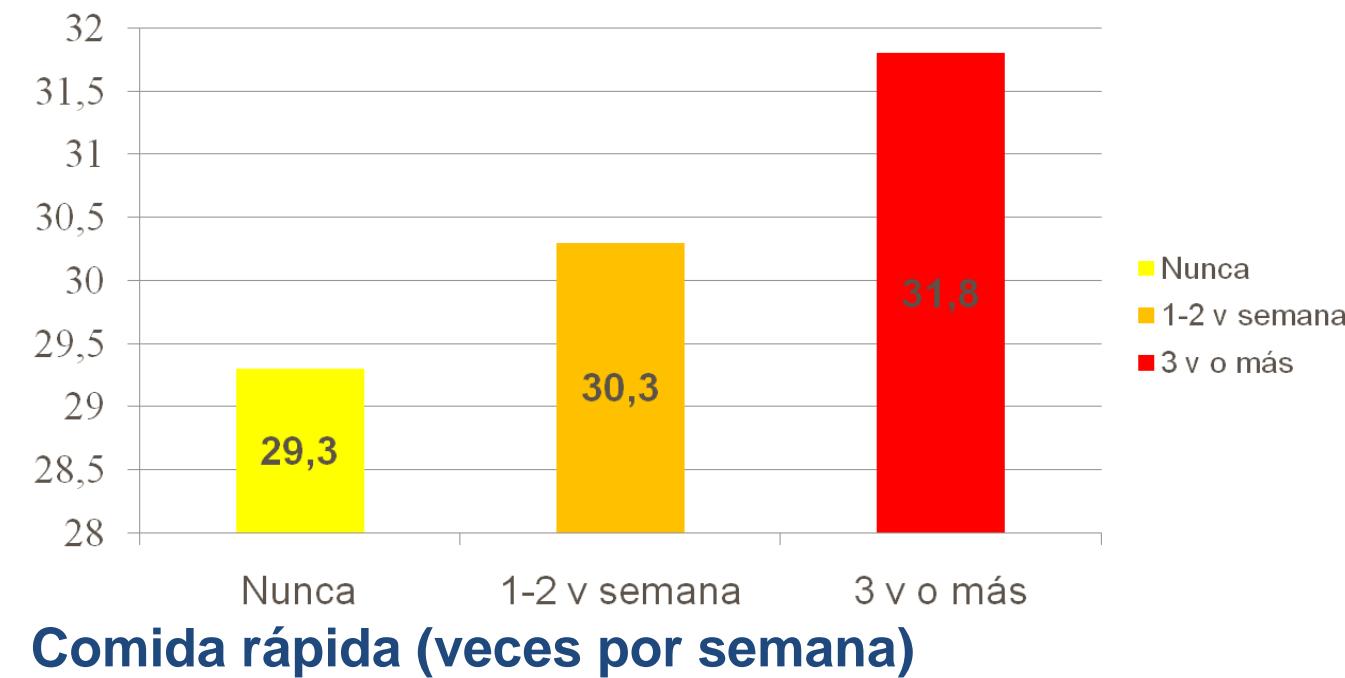
Dislipemia

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

Alimentos ricos en grasa saturada	Alimentos ricos en grasas “trans”
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)

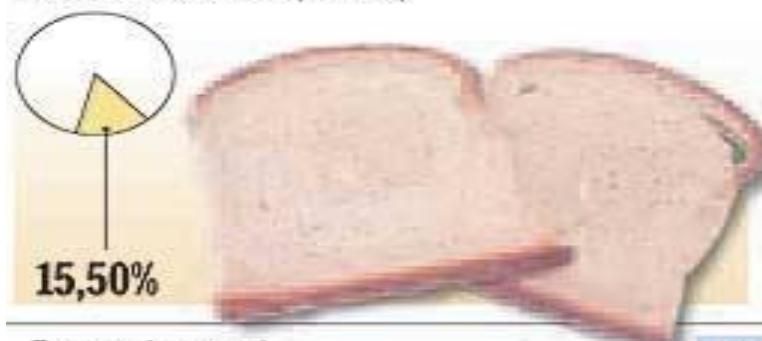
Margarina



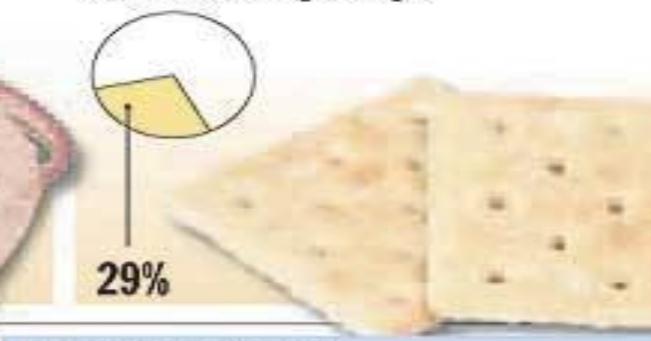
Galletitas dulces



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





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.

OBESEITY

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 (bisphenol-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.

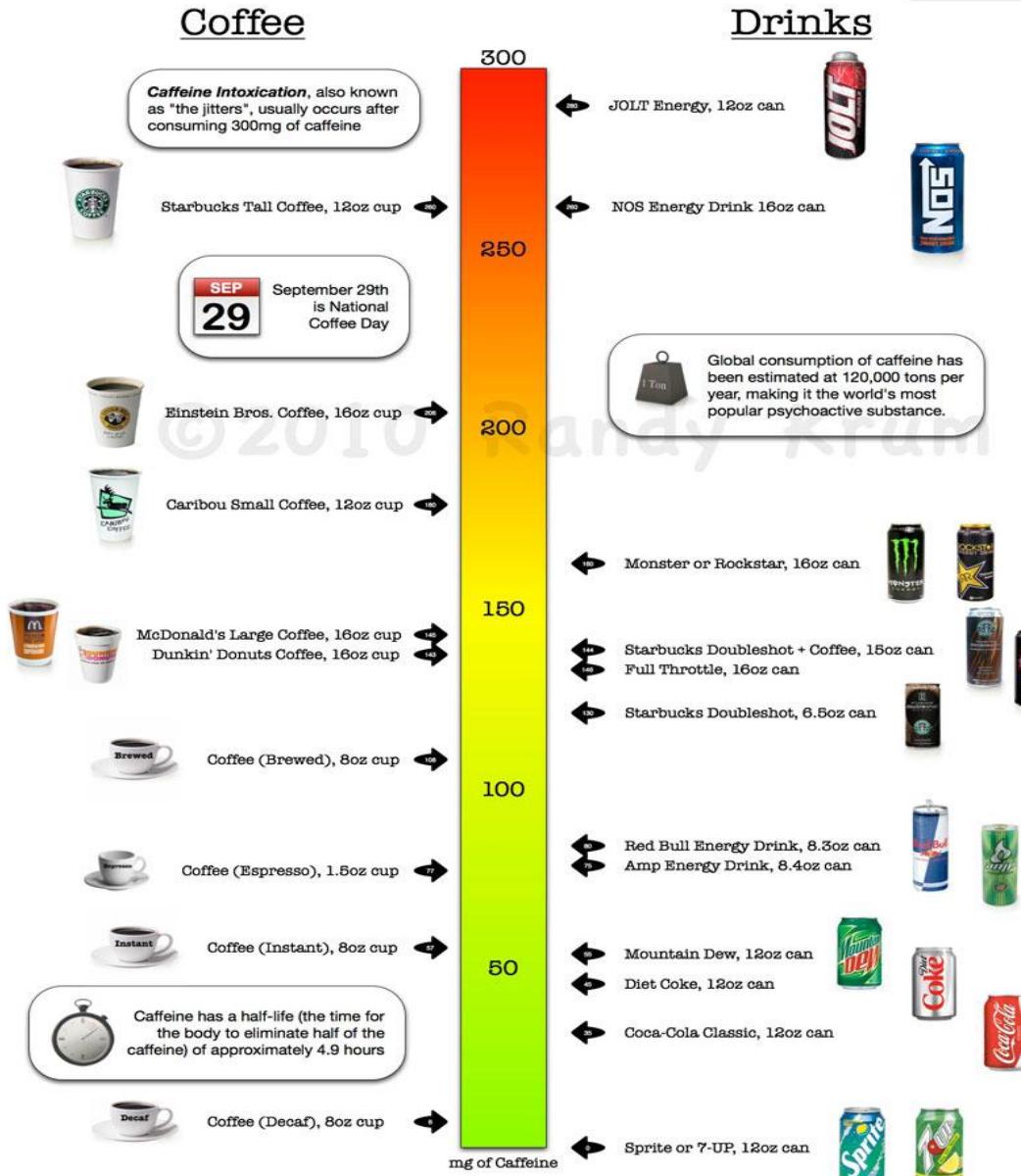
Approximately 1 in 10 health care dollars is spent on diabetes



Contenido medio de cafeína en algunas bebidas de consumo frecuente

The Caffeine Poster

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



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

TRADEMARKS: All marks, brands, and names listed in the previous page and elsewhere are used solely to identify the respective brands and products. Starbucks is a trademark of the Starbucks Corporation, Decaf is a trademark of The Decaf. Double Double, Starbucks, Starbucks, and Starbucks Decaf are trademarks of The Starbucks Corporation. Jolt is a trademark of Jolt Beverage, LLC. NOS is a trademark of Rockstar Beverage Company. Rockstar is a trademark of Rockstar, Inc. PDI Thermo, Coca-Cola, and Diet Coke and Diet Coke are trademarks of The Coca-Cola Company. Red Bull Energy Drink is a trademark of Red Bull GmbH.

© 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 Saturadas	Grasas 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
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 %

Nutrition Facts

Per 1/2 cup (125 mL)

Amount	% Daily Value
Calories 70	
Fat 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 cuáles ya que estos afectan sus niveles de glucosa en sangre.

Información Nutricional

Por 1 taza (55 g)

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



Este ícono 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

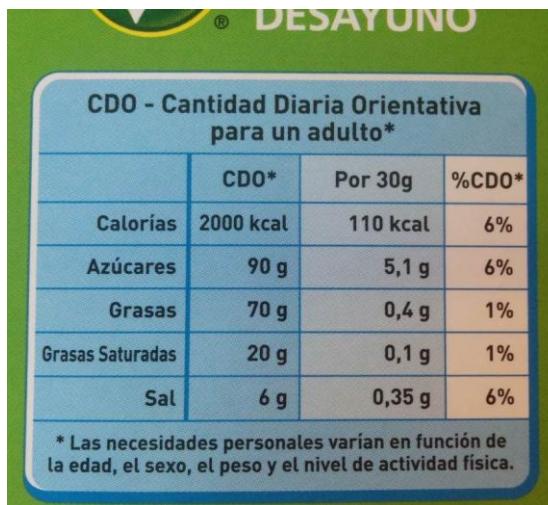


de su cantidad diaria orientativa

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



Este ícono 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



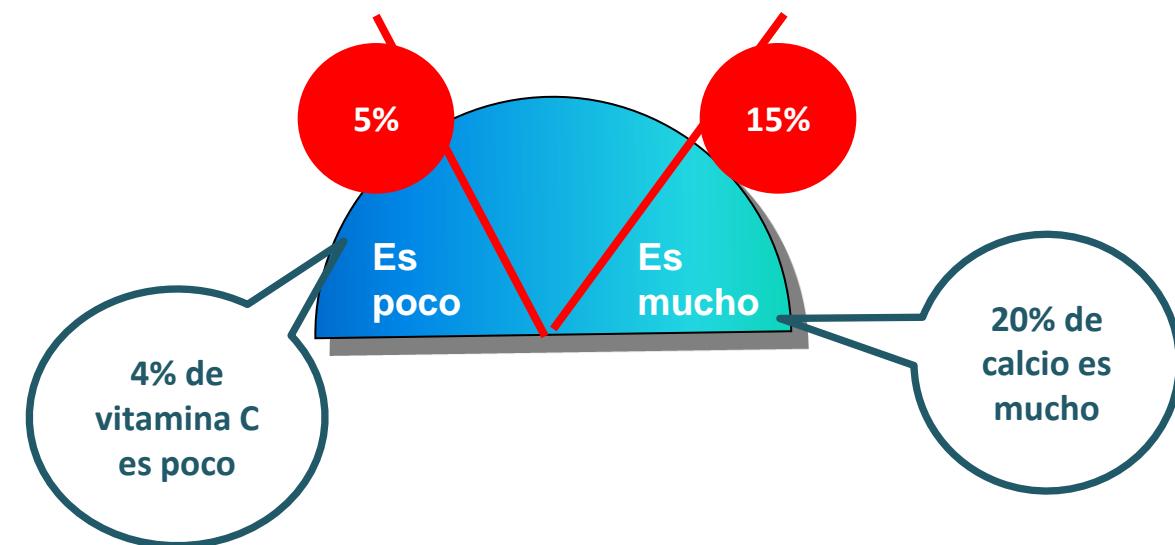
Este es el porcentaje de la cantidad energética diaria (calorías) contenida en una ración del producto. En el ejemplo, cada ración del producto cubre el 11% de la cantidad energética diaria (2.000 kcal): $226/2000 \times 100 = 11\%$

Información Nutricional

Por 1/2 taza (125 ml)

Cantidad	% Valor Diario
Calorías 70	
Grasa 0 g	0 %
Saturada 0 g +Trans 0 g	0 %
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 %

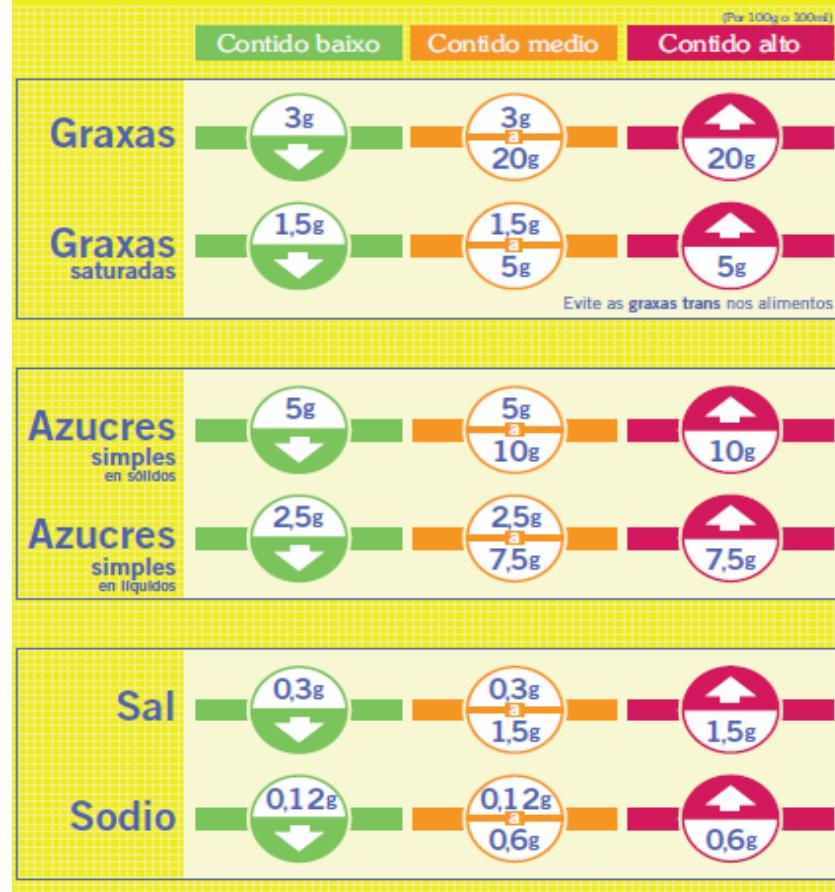
	CDO para adultos
Energía	2000 kcal (Calorías)
Total de grasas	No más de 70g
Grasas saturadas	No más de 20g
Carbohidratos	270g
Total de azúcares	No más de 90g
Proteínas	50g
Fibra	Al menos 25g
Sodio (sal)	No más de 2.4g (6g)

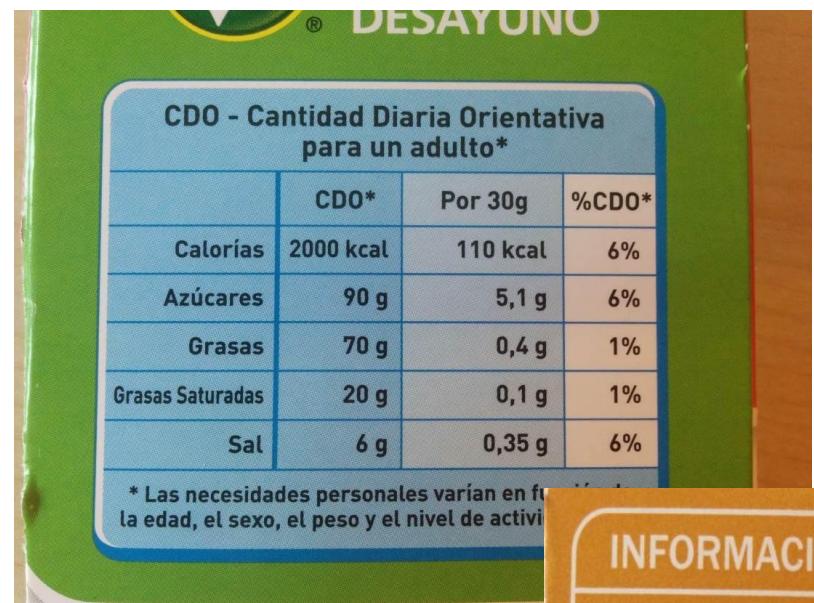


INFORMACIÓN

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.

Alegación de propiedades saludables

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

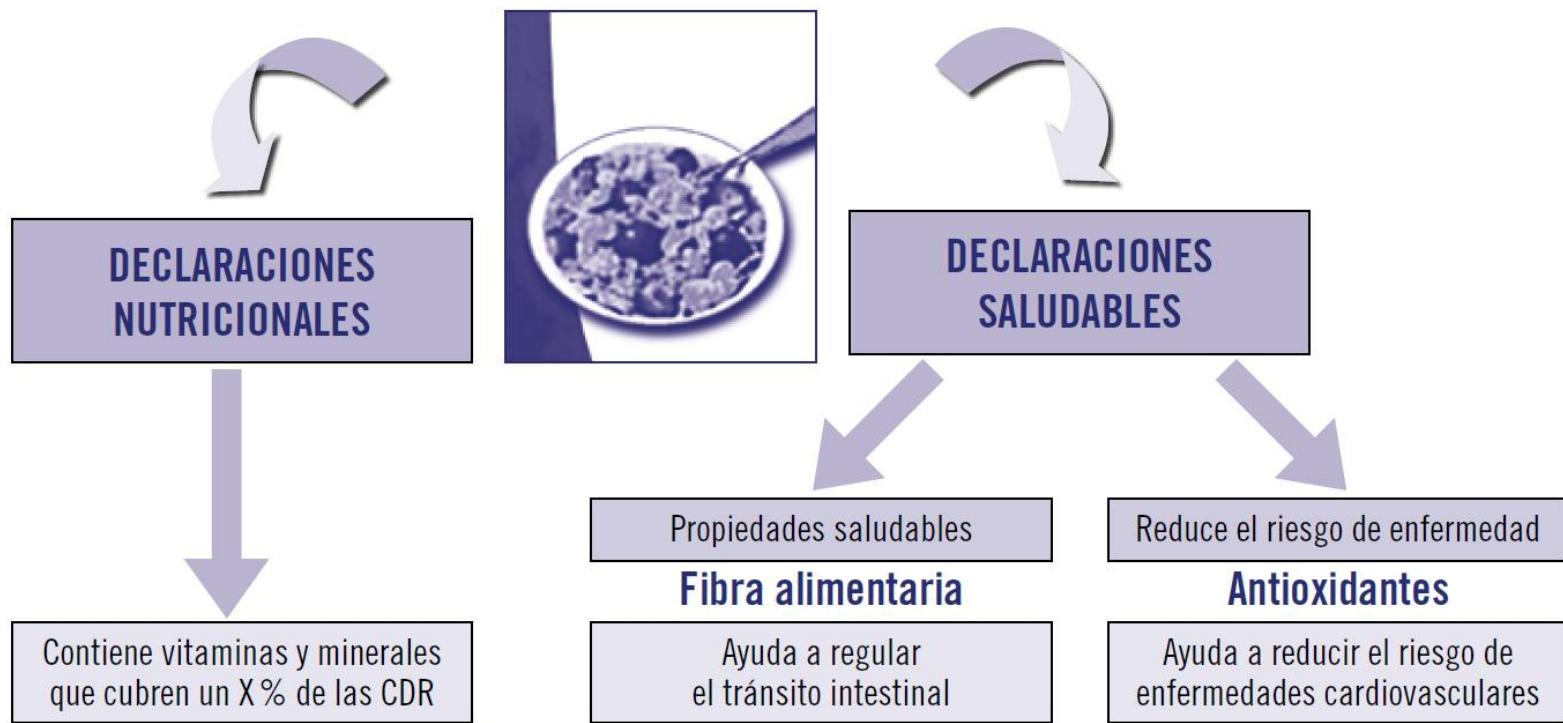
si el producto no contiene más de 0,12 g de sodio, o el valor equivalente de sal, por 100 g o por 100 ml. Por lo que respecta a las aguas distintas de las aguas minerales naturales cuya composición se ajuste a las disposiciones de la Directiva 80/777/CEE, este valor no deberá ser superior a 2 mg de sodio 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 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. Vornac, 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/fatia de 9g (36 rebanadas/fatias):
Valor energético	1.625 kJ 385 kcal	146 kJ 35 kcal (2% IR*)
Grasas / Gorduras de las cuales / das quais:	5,2 g	< 0,5 g (1% IR*)
Saturadas/ Saturadas	2,1 g	0,2 g (1% IR*)
Monoinsaturadas/ Monoinsaturadas	1,9 g	0,2 g
Polioinsaturadas/ Polinsaturadas	1,1 g	< 0,1 g
Hidratos de carbono de los cuales / dos quais:	67 g	6,0 g (2% IR*)
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/Proteinas 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 N

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 medios

Por 100 g

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

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

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



Se acabó el análisis de la oferta alimentaria

