

ALIMENTACIÓN BALANCEADA

APRENDE A ELEGIR, COMBINAR
Y DISFRUTAR LOS ALIMENTOS



¿QUE ES COMER SALUDABLE?

Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana, funcionar correctamente y gozar de bienestar físico y mental.

Debe ser variada, equilibrada, moderada y adaptada a cada etapa de la vida

Para entender cómo elegir nuestros alimentos primero debemos conocer qué necesita nuestro cuerpo.



¿Conoces los nutrientes que necesita nuestro cuerpo?



PROTEÍNAS

Son los componentes básicos de tu cuerpo, son vitales para construir y reparar tejidos (músculos, piel, huesos), crear enzimas, regular hormonas y fortalecer el sistema inmune.



CARBOHIDRATOS

La principal fuente de energía del cuerpo. Se clasifican principalmente en **simples** (absorción rápida) y **complejos** (absorción lenta), y se encuentran en granos, frutas, lácteos y vegetales



GRASAS SALUDABLES

Principalmente las **monoinsaturadas** y **poliinsaturadas** (como el Omega-3), son fundamentales para proteger el corazón, absorber vitaminas y mantener la función cerebral.



VITAMINAS Y MINERALES

Nutrientes esenciales que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para funcionar correctamente, fortalecer el sistema inmunológico, reparar tejidos y producir energía



CARBOHIDRATOS

- Avena
- Arroz
- Frijoles, garbanzos, lentejas
- Papa, yuca, camote
- Pan, tortillas
- Frutas y Vegetales



PROTEÍNAS

- Pollo
- Pescado, atún, sardina
- Huevo
- Carne de cerdo
- Carne de res
- Semillas (maní, almendra, marañón)



GRASAS

- Aguacate
- Aceite de oliva, coco o aguacate
- Mantequilla
- Queso crema
- Natilla



Ahora que sabemos qué necesita nuestro cuerpo, veremos cómo se han organizado los alimentos a través del tiempo.

NUEVA PIRAMIDE ALIMENTICIA VS ANTIGUA PIRAMIDE



ANTIGUA PIRAMIDE

- **Base de carbohidratos:** Se fomentaba el consumo de hasta 11 raciones diarias de almidones y cereales, sin distinguir adecuadamente entre harinas refinadas y granos enteros.
- **Temor a las grasas:** Las grasas saludables (como el aceite de oliva o el aguacate) se incluían junto con los dulces en la punta de la pirámide y se recomendaba limitarlas al mínimo.
- **Ausencia de proteína de calidad:** Las proteínas y los vegetales ocupaban niveles intermedios, recibiendo menor protagonismo en la dieta diaria.
- **Influencia industrial:** Se ha criticado que este modelo clásico fue fuertemente influenciado por grupos de presión de la industria alimentaria.

NUEVA PIRAMIDE



- **Prioridad en proteínas y grasas:** Da la vuelta a los modelos tradicionales (donde los granos eran la base). Ahora, la base más ancha y prioritaria se compone de proteínas de alta calidad (huevos, pescados, carnes), lácteos enteros y grasas saludables (como el aceite de oliva).
- **Rechazo a los ultraprocesados:** Evidencia la necesidad de eliminar por completo el azúcar añadido, los carbohidratos refinados y los productos ultraprocesados de la dieta diaria.
- **Enfoque metabólico:** Se centra en promover la saciedad, mantener la masa muscular y lograr la estabilidad glucémica para combatir la obesidad y enfermedades metabólicas.
- **Nuevos factores de salud integral:** Incluye elementos de estilo de vida, destacando la importancia de la hidratación, el equilibrio emocional y el ejercicio físico como pilares innegociables de la salud.



**Pero.. hay diferentes formas de organizar
nuestra alimentación..**

¿SABES CUANTAS DIETAS DISTINTAS EXISTEN?



MEDITERRANEA

- Se basa en productos de origen vegetal (legumbres, verduras, frutas y frutos secos), pan, cereales y aceite de oliva como grasa principal, además de vino en cantidades moderadas y pescado. Todo ello cocinado a la plancha, fresco o hervido.



DIETA DE LA ZONA

- Es un régimen alimenticio que se basa, básicamente, en asegurarse de que se cubran las necesidades de los tres macronutrientes básicos: Carbohidratos (40%), Grasas (30%), Proteínas (30%).



VEGETARIANA

- La persona no consume carne de ningún animal, pero sí productos que procedan de ellos, como huevos, miel, leche o queso.



VEGANA

- La dieta se basa exclusivamente en alimentos de origen vegetal, por lo que sí que hay carencias nutricionales, especialmente en lo que a vitamina B12, calcio, hierro, omega-3 y vitamina D se refiere.



FERTILIDAD

- Se basa en incrementar el consumo de alimentos que potencian la fertilidad, como proteínas vegetales, aceites, leche entera, productos ricos en ácido fólico y complejos vitamínicos.



VOLUMÉTRICA

- Se priorizan los alimentos de baja densidad frente a los de alta densidad.
- Los alimentos se clasifican según su "densidad calórica" en comidas poco densas (como sopas o verduras) y comidas más densas (como carne o pizzas).



HIPERCALORICA

- **Se incrementa la ingesta calórica**, se aumenta, aportando al organismo más energía de la que necesita. Puede usarse puntualmente en personas que necesitan subir de peso o incrementar su masa muscular



HIPOCALORICA

- **Se restringe la ingesta calórica**. Puede aplicarse a veces para bajar rápidamente de peso, pero tiene el problema del efecto rebote, por lo que sus efectos no suelen perdurar.



KETO

- **Consiste en suprimir, de forma casi total, los carbohidratos de la alimentación.** Unos carbohidratos que, en una dieta saludable, deben representar más de la mitad de la ingesta calórica. Aquí son sustituidos por proteínas y grasas.



DETOX

- Se adquiere con el fin de, aunque sea un concepto muy poco técnico, "desintoxicar" el cuerpo. Lo que realmente persigue es **recuperar el estado metabólico normal tras un exceso de comidas copiosas**, especialmente grasas.



DASH

- Considerada, junto a la mediterránea, una de las más saludables.
- La dieta Dash es un régimen alimenticio en el que, con el objetivo de prevenir y abordar la hipertensión, se reduce el consumo de sodio.



PALEO

- Las personas **se alimentan como lo hacía la humanidad en la prehistoria y antes del desarrollo de la agricultura.** Se eliminan los alimentos procesados (al igual que la sal y el azúcar) y se evitan cereales, legumbres y lácteos, consumiendo solo aquello que el ser humano primitivo podía cazar y recolectar.

SABIENDO LO ANTERIOR.. NO EXISTE UNA DIETA PERFECTA

La clave no está en buscar etiquetas restrictivas o modas pasajeras, sino en encontrar un enfoque flexible y personalizado que se adapte a tu estilo de vida.

La genética, las hormonas y el microbioma intestinal hacen que cada metabolismo procese los alimentos de manera distinta.

Para lograr resultados duraderos, es más efectivo enfocarse en:

- **Personalización:** Adaptar los nutrientes a tus metas, alergias y nivel de actividad.
- **Sostenibilidad:** Elegir un plan de alimentación que disfrutes y puedas mantener a largo plazo.
- **Flexibilidad:** Entender que la alimentación varía según tu etapa de la vida y el día a día.

FORMULA DE UN PLATO SALUDABLE

01

Construye tu plato

50% vegetales
25% proteínas
25% carbohidratos
+ grasas saludables

02

La mitad para los vegetales

Llena la mayor parte de tu plato con verduras y hortalizas de diferentes colores, aportan fibra y vitaminas

03

Proteínas de calidad

Opta por opciones magras como pollo, pavo, pescado, huevos y limita las carnes procesadas.

04

Prefiere carbohidratos complejos

Granos enteros como arroz, quinoa, avena, o tubérculos como el camote o la yuca, en lugar de harinas refinadas

05

Agrega grasas saludables

Utiliza aceite de oliva para aderezar o un aderezo bajo en grasa y añade aguacate

06

Prioriza el agua

Deja de lado las bebidas azucaradas y acompaña tus comidas siempre con agua natural para mantener una hidratación óptima

EJEMPLO DE DISEÑO DE UN PLATO SALUDABLE

**Lo más importante es la
constancia**

El equilibrio, la variedad y la calidad de sus nutrientes. En lugar de contar calorías o restringir grupos enteros de alimentos, un plato ideal aporta la energía justa y los nutrientes esenciales para que el cuerpo funcione correctamente.



LISTA DE INTERCAMBIO PARA UNA PORCIÓN

HARINAS

Arracache	½ taza
✓ Arroz	½ taza (4 cucharadas) 80gr
✓ Frijoles (blancos, negros, rojos)	¼ taza (2 cucharadas) 40gr
✓ Avena (integral), afrecho	3 cdas
✓ Ayote y chayote sazón	¾ taza
Barritas de cereal o galletas con menos de 100 calorías y sin azúcar	1 paquete
Canelones	2 unidades
✓ Camote con cáscara	½ taza
Cereal simple de hojuelas de maíz	¾ taza (Evitar)
Elote mediano	½ unidad
Galleta Saníssimo, Galleta Pura Bite	1 paquete
Galleta soda o galleta maría (integral o tosh)	1 paquete
Galletas de arroz integrales	3 unidades
✓ Gallo pinto	½ taza (4 cucharadas)
Granola sin azúcar	¼ taza
✓ Guineo verde	1 unidad peq
✓ Lentejas, cubaces, arvejas, garbanzos	½ taza
Maicena	2 cdas
Maíz en grano	1/3 taza
Mezcla para pancake (Jinka o Tosh)	1/3 tz mezcla (1harina + 1 proteína)
Palomitas de maíz naturales con sal	2 tazas
Pan baguette 0% grasa Musmanni	8 cm de largo
✓ Pan cuadrado 0% grasa normal o integral (Bimbo)	2 rebanadas
✓ Pan integral (Konig o Ruiseñor)	1 rebanada
✓ Pan Thins integral	2 rebanadas
Papa asada con cáscara	1 unidad med
Papas mini con cáscara	1/2 taza
✓ Pasta / espagueti (integral)	½ taza / 80gr
✓ Pejibaye	1 unidad mediana
Plátano	½ unidad
Puré de papa o de camote	½ taza
Quinoa	1/3 taza
Tortilla de harina Mission Light	1 unidad
✓ Tortilla Rapidita Bimbo 0% grasa M	1 unidad
✓ Tortilla Rapidita Bimbo integral M	1 unidad
Tortilla casera	1 unidad peq
Tortilla Tortirica tradicional o para chalupa	2 unidades
Yuca, tiquisque	½ taza

LÁCTEOS

Helado light	½ taza	Leche saborizada descremada (+proteína Dos Pinos)	1 cajita
Leche agria descremada	1 taza	Yogurt descremado o light	1 taza
Leche de almendra -30 kcal de coco -50 kcal (sin azúcar)	1 taza	Yogurt natural descremado 0% grasa	1 taza
Leche en polvo descremada	½ taza	Kéfir	3/4 taza
Leche líquida descremada y/o deslactosada	1 taza		

FRUTAS

DATO IMPORTANTE

- ▶ Preferir las frutas que se consuman con la cáscara.
- ▶ Evitar el consumo de fruta licuada o frescos naturales

Anona	½ unid grande
✓ Arándanos o uchuva	½ taza
Banano	½ unid grande
✓ Cas con cáscara	1 unid med
✓ Fresas	6 unids
✓ Ciruela fresca	1 unid med
✓ Granadilla	1 unid med
Guanábana	¾ taza
✓ Guayaba	1 unidad med
✓ Jocote verde	5 unidades
Jocote maduro	4 unidades
Limón dulce (con estopa)	1 unidad med
✓ Kiwi	1 unidad
Mamonos chinos	8 unidades
✓ Manzana	1 unidad peq
✓ Manzana de agua	2 unidades
✓ Mandarina (con estopa)	1 unidad
✓ Mango verde	1 unidad peq
Manga madura	¾ taza
✓ Melocotón	1 unidad
Melón	1 taza
✓ Mora	¾ taza
✓ Naranja (Con estopa)	1 unidad
Nances	½ taza
✓ Nectarina	1 unidad
Papaya	1 taza
Piña	¾ taza
✓ Pera	1 unid mediana
Sandía	1 taza
✓ Uvas verdes	8 unid grandes

PROCURA EVITAR LAS SIGUIENTES FRUTAS

Agua de pipa	1 taza
Coctel de fruta enlatado light sin azúcar	½ taza
Ensalada de frutas	1 taza
Melocotón enlatado light	2 mitades

DATO IMPORTANTE

1 taza : 8 cucharadas 1/2 taza : 4 cucharadas 1/3 taza : 3 cucharadas 1/4 taza : 2 cucharadas



PROTEÍNAS

Almejas, mejillones, ostras	3 unidades
Atún en agua o aceite (escurrir)	2 cucharadas
Camarones	3 unids
Carne molida, carne mechada y pollo desmenuzado.	¼ taza
1 Clara de huevo	Libre
Huevo entero	1 unidad
Jamón de pavo, pollo light	2 rebanadas
Lomo, lomito, bistec	30gr
Pescado fresco	30gr
Posta de cerdo	30gr
Pechuga de pollo	30 gr (¼ taza)
Queso cottage, ricota light	30gr o ¼ tz
Queso en rebanadas light	2 unidades
Queso fresco semiduro	(30 gr) 1 rebanada
Queso mozzarella light	(30 gr) 1/4 de taza
Queso parmesano light	1 rebanada o 2 cucharadas
Queso en barra bajo en grasa	1 barra o 1 bolita
Salchicha de pavo/pollo light o de soya	1 unidad
Salchichón de pavo/pollo light	30gr
Salmón fresco o ahumado	30gr
Sardina	1 unidad
Soya texturizada hidratada	½ taza
Tofu	¼ taza
Proteína en polvo hidrolizada (1 scoop = 3 porciones de proteína)	
Almendras	12 unidades
Maní con cáscara	10 unidades
Mantequilla de maní, almendra, marañón (sin azúcar)	2 cdtas
Marañón (semilla)	6 unidades enteras
Nueces	4 unidades
Pistachos	12 unidades
Semillas mixtas (sin pasas, ni botonetas, ni coberturas) sin sal	2 cucharadas

DATO IMPORTANTE

- ▶ 1 porción de proteína equivale a: 30 gr (cocinada), ¼ de taza o el tamaño de una cajita de fósforos

GRASAS

PARA COCINAR: Aceite de coco, aguacate o de oliva en spray

Aceite de oliva extra virgen	1 cdta
Aguacate	¼ de unidad o 1 cucharada
Aceitunas	5 unidades
Aderezo para ensaladas light	1 cda
Mayonesa light (no abusar)	1 cda
Pesto o chimichurri argentino	2 cdtas
Semillas de ajonjolí, calabaza, girasol, chía	2 cdtas

Grasas (EVITAR)

Mantequilla light	1 cdta
Natilla liviana	1 cda
Queso crema light	1 cdta

Grasas (NO UTILIZAR)

Aceite de maíz, canola, girasol, soya, crema dulce, margarina y manteca de cerdo.



VEGETALES LIBRES

(3 o más diferentes y que cubra la mitad del plato)

Cocidos:

Ayote **tierno**, berenjena, brócoli, chayote **tierno**, coliflor, espárragos, hongos, vainicas, zucchini, etc.

Crudos:

Acelga, albahaca, alfalfa, apio, berros, cebolla, chile, culantro, espinaca, hojas de mostaza, kale, lechuga, palmito, pepino, perejil, rábano, remolacha, repollo morado o verde, arúgula o rúcula, tomate, tomates cherry, zanahoria, etc.

EVITAR BEBIDAS ALCOHÓLICAS

1 harina

1.5 oz de vodka, ron, ginebra, whiskey.
1 cerveza light, ½ copa de vino seco, tinto o blanco.
1 lata Adán & Eva

2 harinas

1 cerveza regular

LIBRES

Bebidas: PREFERIR EL CONSUMO DE AGUA

7UP, aloe CERO, café o té sin azúcar, Clight, Coca Cola light o zero, H2OH, jugos ZERO, Livean, Pepsi light, Sparkling Ice, Té verde Dos Pinos CERO, Tropical Cero.

Alimentos:

Aderezos sin grasa marca Delga-C (solo 1 cda), caldos naturales, desgrasados con olores y vegetales, chicles Trident (sabores frutales), flan Diet-X (sólo 1 porción de 8), gelatina Diet-X (con sabor), helados Nikkos o Superfoods con menos de 20kcal, (una paleta) mostaza, pepinillos, salsa de tomate (sin azúcar), suspiros Sweetwell o Pura Bite, condimentos y especias naturales (no abusar), sirope light.

Vegetales (LIBRES)

AZÚCARES

Miel y mermeladas

Miel de maple sin azúcar (Great Value, Log Cabin)----- 2 cdtas
Mermelada o jalea sin azúcar agregada (Delga-C, St.Dalfour, Sweetwell)----- 2 cdtas

Endulzantes:

Stevia, Natuvia, Sweetwell, Splenda, Nosucar, Zukra con stevia (1 cucharadita), etc.

NO UTILIZAR:

Azúcar de mesa, azúcar moreno, miel de abeja, jalea regular, evitar sirope regular, mermelada regular y aguadulce.

EDULCORANTE Y JALEA SIN AZÚCAR

Preferir estos



Evitar



2 cdtas
10 gr



Salsas y aderezos:

1 cda
15 gr



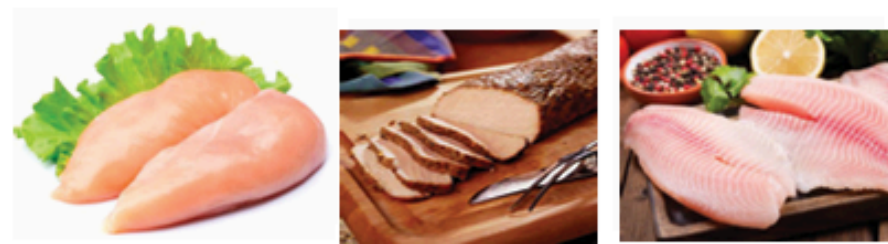
Grasas y salsas light:



PROTEÍNAS BAJAS EN GRASA



1 paq pequeño



"Haz que la ropa sea lo *Único* que te quede *Grande* en la vida"

NUTRICIÓN Y AURICULOTERAPIA

ALIMENTOS A PREFERIR



Contáctanos:

- 8810-8701
- nutribalanc.clinica@gmail.com
- clinica_nutribalanc
- Clínica NutriBalan-C

LÁCTEOS DESCREMADOS LIGHT-80 KCAL



HARINAS DE -100 KCAL



Ocasional



2 tazas

12 uni

5 uni

1/3 tz

Pan 1 vez al día



1 unidad

2 unidades

REFRESCOS Y ALIMENTOS LIBRES



Infusiones frías



Infusiones calientes



2 bolitas 1 cuadrito 1/2 unidad



1 porción de 8

Ejemplo de menú para una mujer

Lo más importante es el **aporte de nutrientes clave** (como hierro y calcio) y el **equilibrio hormonal**. Vegetales ricos en fibra, proteínas magras y grasas saludables que brinden saciedad, adaptándose a su etapa de vida y nivel de actividad.

Día	Desayuno	Almuerzo	Merienda	Cena
Tiempo	1 harinas + 2 proteínas + vegetales libres	2 harinas + 3 porciones de proteínas + vegetales libres + 1 grasa*	1 lacteo + 1 proteína ó 1 harina + 1 proteína + vegetales libres	1 harinas + 3 porciones de proteínas + vegetales libres + 1 grasa*
Actividad Ejemplo de menú				

Ejemplo de menú para un hombre

Garantizar el **aporte adecuado de proteínas** para mantener la masa muscular, una buena base de **fibra y micronutrientes** para la salud digestiva y hormonal, y grasas saludables para la salud cardiovascular.

Mayor cantidad de porción de alimentos de acuerdo con la actividad y el objetivo deseado.

Día	Desayuno	Almuerzo	Merienda	Cena
Tiempo	2 harinas + 3 porciones de proteínas + vegetales libres	2 a 3 harinas + 4 a 5 porciones de proteínas + vegetales libres	1 lacteo + 1 proteína ó 1 harina + 2 proteínas + vegetales libres	2 harinas + 4 porciones de proteínas + vegetales libres + 1 grasa*
Actividad Ejemplo de Menú				

Y si realizas actividad física....

RECOMENDACIONES PRE ENTRENO

- Consumir alimentos que aporten energía para favorecer el rendimiento y evitar la fatiga durante el entrenamiento.
- Incluir principalmente carbohidratos, ya que son la fuente de energía más utilizada durante la actividad física, y agregar una fuente de proteína según el tiempo disponible antes de entrenar y la tolerancia de cada persona.
- Evitar comidas muy pesadas, altas en grasa o que puedan causar molestias digestivas.
- Iniciar el entrenamiento con una adecuada hidratación para favorecer el funcionamiento del cuerpo y el rendimiento físico.

RECOMENDACIONES POST ENTRENO

- Después del ejercicio, consumir una comida o merienda que incluya proteína para apoyar la reparación y mantenimiento muscular, junto con carbohidratos para recuperar la energía utilizada durante el entrenamiento.
- Reponer líquidos, especialmente si hubo sudoración, calor o entrenamientos prolongados.
- La alimentación posterior debe adaptarse al objetivo de cada persona, ya sea mejorar rendimiento, aumentar masa muscular, mantener la composición corporal o simplemente llevar un estilo de vida saludable.

RECETAS PRE ENTRENO

Deben consumirse de **30 a 60 minutos antes** de entrenar y basarse principalmente en carbohidratos de rápida absorción fáciles de digerir, evitando las grasas pesadas

Objetivo:

- Tener energía
- Evitar fatiga

- Batido: 1 plátano maduro, 3 cucharadas de avena en hojuelas, 1 vaso de leche (o bebida vegetal), 1 cucharadita de miel.
- 1 rebanada de pan integral o blanco, 1 cucharada de mantequilla de maní, 3 fresas en rodajas y un chorrillo de miel.
- 1 taza de yogur griego natural o descremado, ½ manzana y 12 almendras.



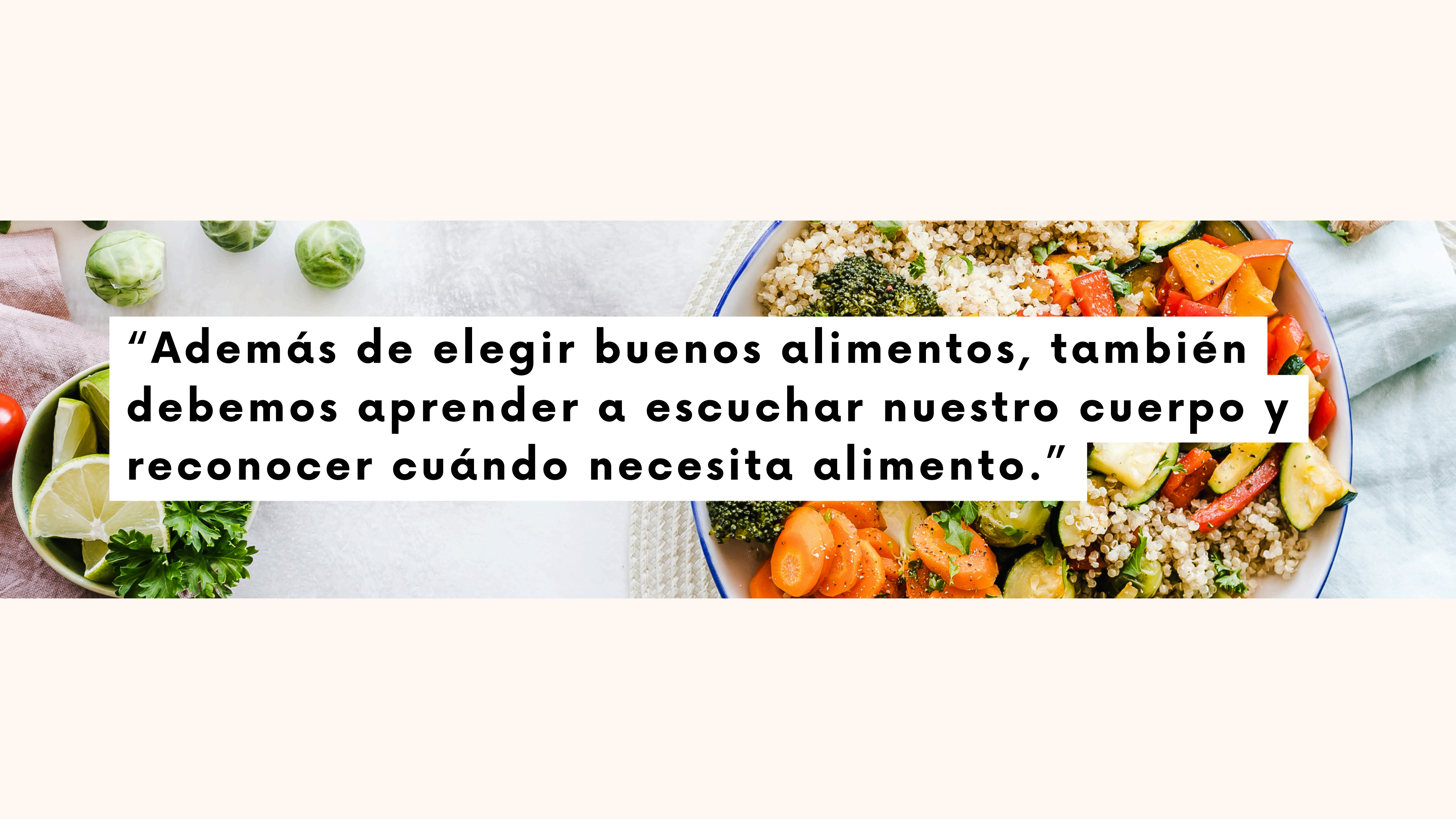
RECETAS POST ENTRENO

Debe combinar proteínas (para reparar el músculo) y carbohidratos (para reponer energía). Estas recetas son rápidas, usan ingredientes sencillas de conseguir y te ayudaran a recuperarte facilmente.

Objetivo:

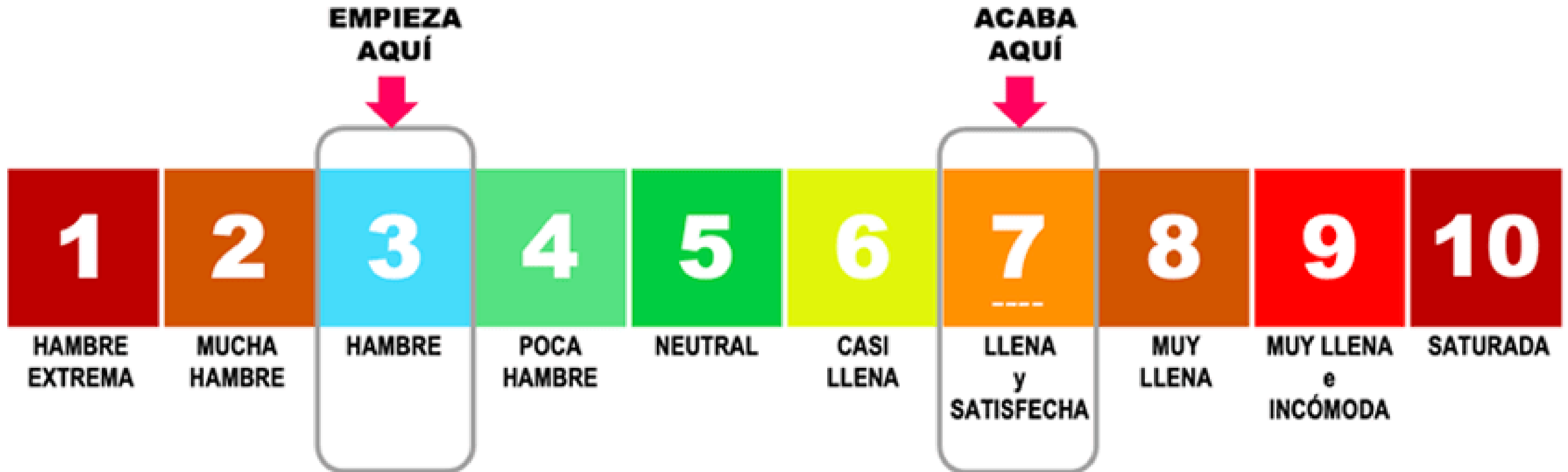
- Recuperación muscular
- Sandwich: 2 rebanadas de pan integral o blanco, 60g de atún en agua (escurrida) y ¼ de aguacate o un chorrito de mayonesa ligera.
- 2 huevos enteros revueltos, 1 clara de huevo extra (opcional para más proteína), 1 rebanada de pan integral tostado y sal
- Batido: 1 banano pequeño, 3 cucharadas de avena en hojuelas, 1 taza de leche (o bebida vegetal) y 1 scoop de tu proteína en polvo favorita o 12 almendras.



A top-down view of a healthy meal. In the center is a white bowl with a blue rim containing quinoa, roasted vegetables (broccoli, carrots, zucchini, and bell peppers), and fresh herbs. To the left, there's a small green bowl with lemon slices and fresh parsley. Above the main bowl, there are several small green vegetables, possibly Brussels sprouts. The background is a light-colored, textured surface.

“Además de elegir buenos alimentos, también debemos aprender a escuchar nuestro cuerpo y reconocer cuándo necesita alimento.”

ESCALA DE HAMBRE Y SACIEDAD



- ¿Tengo hambre física o emocional?
- ¿Estoy comiendo rápido?
- ¿Estoy satisfecho?
- ¿Tengo hambre o es deshidratación?



REGLA 80/20

- Es un enfoque de alimentación flexible que consiste en consumir alimentos nutritivos el 80% del tiempo y permitirse comidas más indulgentes o "gustos" el 20% restante. No es una dieta restrictiva, sino un estilo de vida sostenible para mantener el equilibrio.

El 80% (Saludable): Se enfoca en alimentos enteros y nutritivos como frutas, verduras, cereales, proteínas magras, leguminosas y grasas saludables. Esto cubre tus requerimientos nutricionales diarios.

El 20% (Flexible): Está reservado para alimentos que disfrutas y que pueden tener mayor contenido de azúcar, grasa o ser procesados (postres, comida rápida, bebidas azucaradas)



ADECUADA HIDRATACIÓN

- **No esperes a tener sed:** La sed es una señal tardía de deshidratación.
- **Consume líquidos variados:** Prioriza el agua natural, pero también puedes aportar líquidos mediante infusiones, caldos y alimentos con alto contenido de agua.
- **Monitorea tu orina:** Un color amarillo pálido indica que estás bien hidratado.
- **Adapta tu consumo:** Aumenta la ingesta de líquidos si realizas actividad física, estás en ambientes calurosos o tienes condiciones que exigen mayor pérdida de líquidos.

Aprendamos a leer etiquetas

Aprender a leer etiquetas es la clave para tomar decisiones informadas y cuidar tu salud.

Tres pasos vitales incluyen:

- Revisar el tamaño de la porción
- Leer la lista de ingredientes (que siempre están ordenados de mayor a menor cantidad)
- Vigilar los niveles de azúcares añadidos, sodio y grasas.



Tamaño de porción

Toda la información que aparece en los datos de nutrición se basa para 1 porción de ese tamaño.

Calorías por porción

Las porciones de menos de 20 calorías y de menos de 5 gramos de carbohidratos se pueden contar como "alimentos sin restricción o libres"

Cantidad de Grasa
Procure seleccionar productos con menos de 3 gramos de grasa y 0 gramos de grasa saturada o trans

Cantidad de Sodio
Selecciones productos con menos de 140mg de sodio por porción

Fibra
Las buenas fuentes de fibra contienen aproximadamente 3 gramos por porción y las excelentes contienen 5 gramos o más

Datos de Nutrición			
Tamaño de la porción 100g			
Cantidad por porción			
Calorías	169	Calorías de grasa	65
<hr/>			
			% Valor Daily
Grasa total	7g		11%
Grasa saturada	2g		11%
Grasas Trans			
Colesterol	68 mg		23%
Sodio	42mg		2%
Carbohidratos totales	0g		0%
Fibra dietética	0g		0%
Azúcares	0g		
Proteínas	24g		
<hr/>			
Vitamina A	6%	Vitamina C	5%
Calcio	9%	Hierro	2%

Carbohidratos
Incluye los gramos de fibra dietética, los azúcares propios de los alimentos y el azúcar añadido. 1 porción de carbohidrato contiene 15 gramos de carbohidratos

Azúcar
Cada 5 gramos de azúcar equivalen a 1 cucharadita

Proteína y Vitaminas
Buscar alimentos ricos en estos nutrientes

La cantidad de calorías por etiqueta siempre va a ser por un total de 2000 calorías o kilocalorías

YOGURT LIGHT

SIN AZÚCAR AÑADIDA

0%
AZÚCAR
AÑADIDA

ESTE ENVASE CONTIENE 6 PORCIONES
APROXIMADAMENTE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 1/6 del envase (125 g)

	Cantidad por porción	%VD(*)
Energía	70 kcal = 294 kJ	4%
Carbohidratos	6,0 g	2%
Azúcares totales	4,5 g	-
Azúcares añadidos	0 g	0%
Proteínas	9,0 g	12%
Grasas totales	0,8 g	1%
Grasas saturadas	0,3 g	2%
Grasas trans	0 g	-
Fibra alimentaria	0 g	0%
Sodio	60 mg	3%
Calcio	150 mg	15%

*% Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ.
Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo
de sus necesidades energéticas.

INGREDIENTES: Leche descremada pasteurizada, cultivos
lácticos y enzima lactasa.

SIN AZÚCAR AÑADIDA.



SIN AZÚCAR
AÑADIDA



BAJO EN
CALORÍAS



FUENTE DE
PROTEÍNAS

YOGURT ENTERO

CON AZÚCAR



ESTE ENVASE CONTIENE 6 PORCIONES
APROXIMADAMENTE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 1/6 del envase (125 g)

	Cantidad por porción	%VD(*)
Energía	160 kcal = 672 kJ	8%
Carbohidratos	26 g	9%
Azúcares totales	21 g	-
Azúcares añadidos	14 g	28%
Proteínas	5,5 g	7%
Grasas totales	3,5 g	6%
Grasas saturadas	2,2 g	10%
Grasas trans	0 g	-
Fibra alimentaria	0 g	0%
Sodio	90 mg	4%
Calcio	140 mg	14%

*% Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ.
Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo
de sus necesidades energéticas.

INGREDIENTES: Leche entera pasteurizada, azúcar, preparado
de fruta (frutilla), cultivos lácticos, almidón modificado, saborizantes
naturales e idénticos al natural, colorante (carmín), estabilizante
(goma guar) y conservador (sorbato de potasio).



CON FRUTA
REAL



FUENTE DE
CALCIO



DELICIOSO
SABOR

A woman with long brown hair, wearing a white ribbed sweater, is standing in a supermarket aisle. She is holding a jar of red jam with both hands and looking at it. The background shows shelves stocked with various products. A semi-transparent white overlay covers the right side of the image, containing text and a list of criteria for a good label. An arrow points from the text down to the list.

¿COMO RECONOCER UNA BUENA ETIQUETA?

- Menos cantidad de ingredientes
- Menos azúcares añadidos
- Más fibra y proteína



GRACIAS