



# LOS COLORES DE LA SALUD

3 VERDURAS Y 2 FRUTAS AL DÍA

Componentes presentes  
en las verduras y frutas  
de distintos colores.



# LOS COLORES DE LA SALUD

## 3 VERDURAS Y 2 FRUTAS AL DÍA

Componentes presentes  
en las verduras y frutas  
de distintos colores.



## **LOS COLORES DE LA SALUD 3 VERDURAS Y 2 FRUTAS AL DÍA**

### AUTORES:

ISABEL ZACARÍAS H.  
HERNÁN SPEISKY C.  
JOCELYN FUENTES G.  
CARMEN GLORIA GONZÁLEZ G.  
ALEJANDRA DOMPER R.  
LILIAN FONSECA M.  
SONIA OLIVARES C.

### CORRECCIÓN DE ESTILOS:

MARCELA VENEGAS H. EDITORA DE MEDIOS  
ÁREA DE COMUNICACIONES FUCOA. MINISTERIO DE AGRICULTURA.

### AUSPICIAN:

MINISTERIO DE AGRICULTURA  
FUNDACIÓN PARA LA INNOVACIÓN AGRARIA, FIA  
FUNDACIÓN DE COMUNICACIONES, CAPACITACIÓN Y  
CULTURA DEL AGRO, FUCOA.

### FOTOGRAFÍAS:

FUCOA. MINISTERIO DE AGRICULTURA.  
ASOCIACIÓN DE EXPORTADORES DE FRUTAS DE CHILE, A.G. (ASOEX)

### DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:

SILVIA SUÁREZ O. ÁREA DE DISEÑO FUCOA. MINISTERIO DE AGRICULTURA.

© DERECHOS RESERVADOS

INSCRIPCIÓN N° 260931, DEL REGISTRO DE PROPIEDAD INTELECTUAL  
INTA - 5 AL DÍA CHILE  
SANTIAGO CHILE, 2016

IMPRESO EN: MAVAL

EDICIÓN DE 2.000 EJEMPLARES

# ÍNDICE

- 1.** PRESENTACIÓN Pág. 4  
Carlos Furche, Ministro de Agricultura.
- 2.** INTRODUCCIÓN Pág. 7  
Fernando Vio, INTA Universidad de Chile, 5 al Día Chile.
- 3.** PROGRAMA 5 AL DÍA. Pág. 11  
El recetario multicolor  
Isabel Zacarías, INTA Universidad de Chile,  
5 al Día Chile.
- 4.** ANTIOXIDANTES EN VERDURAS Y FRUTAS Pág. 27  
Hernán Speisky - Jocelyn Fuentes,  
INTA Universidad de Chile.
- 5.** INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE  
VERDURAS Y FRUTAS Pág. 35  
Carmen Gloria González, Lilian Fonseca,  
Alejandra Domper, Isabel Zacarías.  
INTA Universidad de Chile, 5 al Día Chile.
- 6.** GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA  
POBLACIÓN CHILENA Pág. 73  
Sonia Olivares, Isabel Zacarías.  
INTA Universidad de Chile.



## PRESENTACIÓN

**Carlos Furche**  
Ministro de Agricultura

A **MEDIADOS DE 2015**, Chile recibió un reconocimiento que fue otorgado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO) por sus progresos como sociedad, debido al cumplimiento de la meta 1 del Milenio, que tiene como objetivo conjunto la reducción de la pobreza y la reducción del hambre.

Ese galardón dio cuenta de nuestro compromiso por erradicar el hambre y la pobreza rural, pero también valora nuestra permanente idea de promover el desarrollo de la agricultura, principalmente de la agricultura familiar campesina.

Logros como este nos llenan de orgullo porque dan cuenta de lo que hemos avanzado, pero también nos imponen desafíos para los que debemos estar preparados. En ese sentido, la alimentación saludable aparece en un horizonte cercano por varios motivos. Uno de los más importantes es por el cuidado de la salud de nuestros compatriotas, en tiempos en que los índices tienen a Chile como uno de los países con mayores tasas de sedentarismo y obesidad.

Así, hemos reconocido la necesidad de promover y conseguir sistemas agrícolas y alimentarios más inclusivos y eficientes a nivel local, lo que nos permitirá tener disponibilidad y accesibilidad a alimentos variados y nutritivos, que redundarán, a su vez, en que los consumidores puedan tener la capacidad de elegir una dieta saludable.

Por otro lado, la tendencia de la comida saludable es algo que no sólo se está dando en el país, sino que es un fenómeno mundial. Los consumidores están cada vez más exigentes y, como país, llevamos varios años garantizando la calidad de nuestros alimentos. Hoy en día, los alimentos

chilenos gozan de un muy buen prestigio a nivel internacional. Cada vez más habitantes del planeta están consumiendo nuestras frutas y productos cárnicos, y eso también nos debe motivar para mantener ese estatus, que hoy es reconocido en los cinco continentes.

Con la idea de mantenernos como referentes de alimentos sanos e inocuos a nivel mundial, como Ministerio de Agricultura tenemos un conjunto de programas que potencian la alimentación saludable, desde distintos ámbitos. Por ejemplo, el programa de alimentos saludables que es promovido por INDAP, ACHIPIA, el Consejo de Producción Limpia, la Subsecretaría de Agricultura y CORFO, fue creado para apoyar la implementación de Acuerdos de Producción Saludable con el propósito de abordar prácticas de manufactura que permitan generar protocolos para reducir y controlar los nutrientes críticos para la salud humana, es decir, sal, azúcares y grasas.

Por otro lado, otros servicios del agro, como ACHIPIA, que forma parte del directorio del Programa Estratégico de Alimentos (PEA), propuso una agenda de trabajo con proyectos en las siguientes áreas: Desarrollo de estándares para alimentos en inocuidad y calidad, Fortalecimiento capacidad diagnóstica de laboratorios en inocuidad y calidad de alimentos y Desarrollo de sistema de trazabilidad de productos.

Pero si se trata de una mirada a futuro, la investigación también debe estar presente. En ese sentido, entre las acciones del Instituto de Investigaciones Agropecuarias (INIA) en materia de alimentos saludables se incluyó una base de datos con los recursos genéticos con potencial uso para la industria alimentaria, relacionados con número de especies comestibles y número de productos existentes, forma de consumo, uso potencial, grados de inocuidad y nutrientes críticos, entre otros.

A esto sumamos que la Fundación para la Innovación Agraria (FIA) lanzó por primera vez una convocatoria nacional focalizada en alimentos saludables, en la cual se aprobaron 5 proyectos por un monto aproximado de \$ 500 millones que partirán su ejecución este año 2016.

Junto con esas acciones también hemos insistido en la importancia de consumir alimentos de temporada. Las frutas y las hortalizas tienen un comportamiento estacional muy marcado. En la última parte de la primavera y del verano tenemos una abundancia de ellos, pero en invierno son más escasos y los precios son más altos. Ese es el comportamiento histórico, entonces también hay que hacer un esfuerzo pedagógico, de educación, para que en cada temporada del año se consuman los productos disponibles, a consumir aquello que en cada momento del año es más abundante. 🍓





# INTRODUCCIÓN

**Fernando Vio del Río<sup>1</sup>**

**CHILE ENFRENTA** hoy gravísimos problemas relacionados con Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), principalmente cardiovasculares, cáncer, obesidad y diabetes, esto debido a la altísima prevalencia de factores de riesgo, entre los que destacan la alimentación, nutrición y el sedentarismo. Actualmente, siete de cada diez adultos tienen sobrepeso y obesidad, y cinco de cada diez niños viven con exceso de peso. En cuanto al sedentarismo, ocho de cada diez chilenos no realizan actividad física en forma regular, lo que aumenta en mujeres de nivel socioeconómico bajo, donde más de la mitad padece de obesidad y una de cada cinco sufre de diabetes.

Para los niños, la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) es hacer, a lo menos, una hora de actividad física moderada o intensa al día. Sin embargo, vemos que no se cumple, ya que las clases de educación física son poco satisfactorias o simplemente no se hacen.

Después de las enfermedades cardiovasculares, el cáncer es una de las principales causas de muerte en el mundo y la segunda en Chile. De las conocidas, del 5% a 10% corresponde a factores genéticos hereditarios y el 90% restante a factores ambientales y estilos de vida. La dieta, obesidad, tabaco, consumo de alcohol, infecciones, agentes contaminantes y exposición a radiaciones, son las causas más frecuentes.

---

<sup>1</sup> Profesor Titular Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA Dr. Fernando Monckeberg Barros. Universidad de Chile. Presidente 5 al Día Chile.

La primera causa prevenible es el tabaco, seguida actualmente muy de cerca por la dieta y actividad física. Sin embargo, con las políticas contra el tabaco implementadas en las últimas décadas a nivel mundial por la OMS a través del Convenio Marco contra el Tabaco y en Chile por el Ministerio de Salud con la Ley del Tabaco, se ha observado una reducción en la incidencia y mortalidad por neoplasias de la vía respiratoria y digestiva alta. Sin embargo, los cánceres y derivados de la dieta han seguido aumentando, como es el caso de los cánceres de mama y colorectal.

En personas no fumadoras, la obesidad, dieta y sedentarismo son los principales factores de riesgo asociados a los distintos tipos de cáncer, especialmente de mama, colorectal, uterino y endometrio, de riñón, esófago, páncreas, próstata y vesícula biliar. En nuestro país la mortalidad más alta es por cáncer de estómago, seguido por el de pulmón, próstata, mama, vesícula biliar, colon, cérvico-uterino e hígado, la mayoría relacionados con la pésimos hábitos alimenticios que tenemos los chilenos y el incremento de la obesidad en el país. Nuestra dieta se caracteriza por un alto consumo de pan con 90 kilos por persona al año, lo que nos ubica como los principales consumidores de pan en el mundo; de bebidas gaseosas y jugos azucarados, donde somos los terceros consumidores en el mundo con 160 litros por habitante al año, después de Estados Unidos y México; de carnes en que, exceptuando el pescado, consumimos 87,5 kilos por habitante al año; de helados con 8,2 kilos por habitante al año; galletas, con 8 kilos por habitante al año; un muy bajo consumo de pescado (7 kilos por habitante al año); y de frutas y verduras, donde no llegamos a los 200 gramos por persona al día, cuando la recomendación mínima de la OMS es de 400 gramos al día.

Por lo tanto, uno de los principales factores protectores con que contamos hoy para prevenir las principales enfermedades que nos afectan es aumentar el consumo de frutas y verduras en la población.

Para promover este consumo existe la Corporación 5 al día Chile, integrante de los movimientos mundiales de 5 al día, creado en 1991 por el Instituto Nacional del Cáncer de los Estados Unidos, precisamente para prevenir esta enfermedad, por la evidencia creciente del factor protector que tienen frutas y verduras por su alto contenido de antioxidantes y fibra.

En este libro, profundizaremos la relación entre frutas y verduras con su efecto positivo en la salud. Además, se describen los colores de frutas y verduras y la importancia de consumirlas en forma variada, así como la información nutricional y los antioxidantes que contienen.

En Chile, la Corporación 5 al día ha desarrollado acciones de investigación, comunicacionales y educativas en lugares de venta como supermercados y ferias libres, pero muy especialmente educando en escuelas a profesores, alumnos y sus familias a través de actividades en sala, talleres de cocina dirigidos por chefs experimentados y utilizando huertos escolares como instrumento de educación en alimentación saludable. Actualmente, con el apoyo de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB) y del Ministerio de Agricultura, se está entregando fruta a los niños en el recreo de la mañana tres veces por semana, junto con acciones educativas como talleres donde se les enseña a cocinar junto a sus padres en escuelas municipales de María Pinto y Curacaví, con evaluaciones iniciales y finales para ver el impacto de este programa, que hasta el presente ha sido muy positivo.

Sin embargo, para tener resultados en el largo plazo, estos programas y acciones deben estar enmarcados en una política de Estado clara que permita darles continuidad en el tiempo, que sea financiada y a largo plazo, para enfrentar los estilos de vida y en especial la alimentación, que son la causa de las enfermedades que más nos afectan. 💡







# PROGRAMA '5 AL DÍA'

Isabel Zacarías Hasbún<sup>1</sup>

## El Recetario multicolor

**EL COMITÉ** de expertos FAO/OMS sobre dieta, alimentación y prevención de enfermedades crónicas (1), propone metas nutricionales enfocadas a contribuir al desarrollo de estrategias regionales y nacionales a fin de reducir la carga de enfermedades relacionadas con la alimentación, tales como obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y diversas formas de cáncer entre otras. Dentro de estas metas nutricionales se incluye la recomendación de consumo de al menos 400 gramos de verduras y frutas al día por persona. Esta cantidad representan las cinco porciones recomendadas por el Programa 5 al día a nivel nacional e internacional (2).

Los altos índices de sobrepeso y obesidad en la población chilena alcanzan un 67% en los mayores de 15 años (3) y un 51,8 % en los alumnos de primero básico (4). Estas cifras, unidas a la creciente prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas a la alimentación, ponen de manifiesto la necesidad de implementar acciones con la comunidad para contribuir a la prevención de estas y mejorar la calidad de vida de la población.

El objetivo de este capítulo es dar a conocer los beneficios del consumo de 5 porciones de verduras y frutas al día de distintos colores, dentro de los factores protectores para la salud (5). Se muestra la clasificación de las verduras y frutas según sus colores y los principales beneficios de cada uno de ellos y se señalan además algunas acciones realizadas por el Programa 5 al día Chile para motivar el consumo de verduras y frutas en la población.

---

<sup>1</sup> Nutricionista MSc. Profesor Adjunto Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA Dr. Fernando Monckeberg Barros. Universidad de Chile. Directora Ejecutiva 5 al Día Chile.

## ¿Qué significa una porción de verduras o frutas?



### 1 porción equivale a:

- | 1 taza de verduras
- | 1 plato de guiso de verduras
- | 1 fruta mediana
- | 2 frutas pequeñas
- | 1 taza de frutillas, moras o guindas
- | O simplemente la cantidad que cabe en una mano



## ¿Cuánto se consume en Chile?

El consumo promedio nacional de verduras y frutas en 2006 era de 166 gramos por persona por día (6) y al 2009 el consumo promedio aumentó a 178 gramos por persona por día (3).

Si bien es cierto esta cifra está aún bajo los 400 gramos recomendados, se ha observado una tendencia a mejorar el consumo de estos alimentos. Esto también se ve reflejado por el porcentaje de la población que señala consumir las 5 porciones recomendadas que, de acuerdo a la última Encuesta Nacional de Salud, alcanza a un 15,7%.

## ¿Cómo motivar el consumo de verduras y frutas?

Para fomentar el consumo de verduras y frutas en el hogar o en el trabajo es aconsejable mantener verduras y frutas frescas y variadas, presentarlas de forma atractiva y tenerlas a la vista en una frutera donde se pueda apreciar la variedad de formas y colores. Es importante darles el ejemplo los niños para que consuman verduras y frutas, al disfrutar consumiendo una variedad de estos alimentos.

## Clasificación de verduras y frutas en cinco colores

Las verduras y frutas se clasifican según su color en: verde, amarillo-anaranjado, blanco, azul-morado y rojo. Lo ideal es que el plato tenga al menos dos a tres colores todos los días, o que durante el día se consuma una variedad de colores, de preferencia **“cinco porciones, cinco colores”**. Cada color tiene propiedades distintas, por lo tanto un alimento no sustituye a otro y deben combinarse durante el día.

A continuación se presentan los principales alimentos dentro de cada color y el beneficio que ellos otorgan. Cabe destacar que muchas de las características nutricionales son comunes en las verduras y frutas como por ejemplo, que en general son bajas en calorías, libres de grasas, todas aportan vitaminas, minerales y fibra dietética (7). Adicionalmente todas las verduras y frutas contienen una amplia variedad de compuestos biológicamente activos conocidos como fitoquímicos. Existen alrededor de cien mil diferentes compuestos que le dan el color y sabor a la verdura o fruta y son los que definen el beneficio en la salud de las personas. Muchos de estos compuestos poseen acción antioxidante, es decir, previenen el daño oxidativo de las células y por ende ciertas enfermedades cardiovasculares y algunos cáncer (8,9).



## Verde

Este grupo aporta pocas calorías y tienen un gran valor alimentario por su riqueza en vitaminas (especialmente A, C, el complejo B, E y K), minerales como magnesio y potasio y fibra. El color verde se debe a la presencia de la clorofila.

Las verduras de color verde oscuro se caracterizan por ser buen aporte de folatos, que son indispensables para la adecuada función y desarrollo del cerebro. Por ejemplo, la luteína y la zeaxantina de la familia de los carotenoides, que se encuentran en la espinaca y el brócoli entre otros vegetales, tienen propiedades antioxidantes y ayudan a proteger los ojos al mantener la retina en buen estado. Las crucíferas, como el repollo, los repollos de bruselas y el nabo, contienen ciertos fitoquímicos que se han asociado a la reducción del riesgo de tumores cancerígenos.

Lechuga, apio, repollo, achicoria, berro, acelga, espinaca, kiwi, palta, lima, uva verdes, guayaba, rúcula, endivia, alcachofas, zapallitos italianos, tunas, brócoli, repollos de bruselas, perejil, cilantro, aloe vera, habas, arvejas, porotos verdes, puerros, ciboulette, pepino y espárragos.

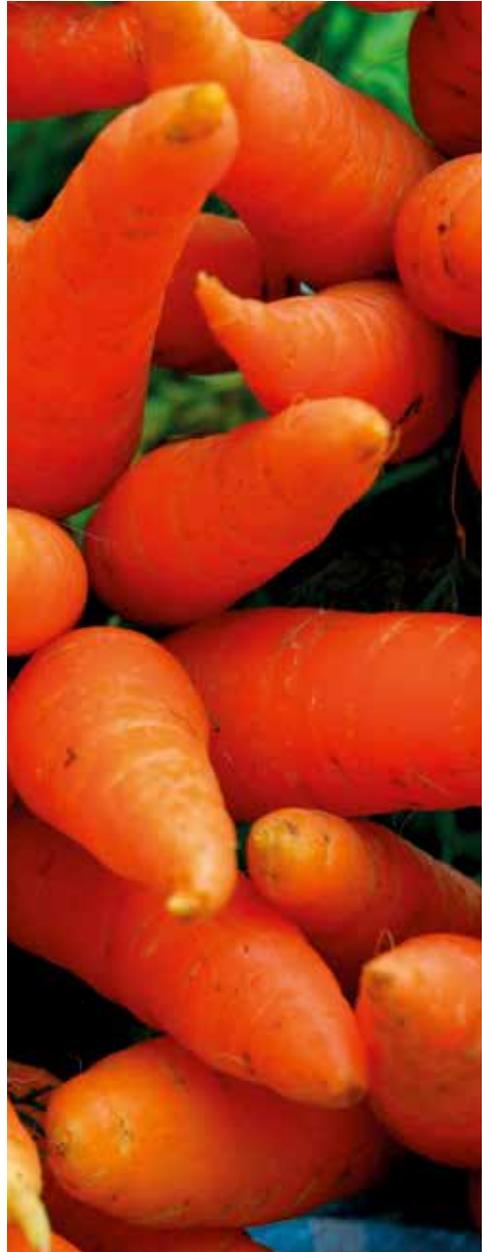


## Amarillo - Anaranjado

Estas verduras y frutas aportan principalmente caroteno, sustancia que favorece la formación de vitamina A y tiene efecto antioxidante. El caroteno se aisló por primera vez a partir de la zanahoria, hortaliza a la que debe su nombre. Este grupo se caracteriza también por ser una buena fuente de vitaminas C, ácido fólico y algunos minerales como magnesio, potasio, flúor y calcio en menor cantidad.

El ácido fólico, que en la mayoría de los casos se consigue en los vegetales de hojas verdes, también se encuentra en las frutas y verduras amarillo - anaranjado. El ácido fólico es una vitamina del complejo B que puede ayudar a prevenir algunos defectos congénitos y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

Zanahoria, zapallo, choclo, melón, limón, naranja, caquis, damasco, duraznos, nísperos, mandarinas, pomelo, fruto del paraíso, mango, lúcuma, membrillo, papayas, pepino (fruta) y piña.



## Blanco

Contienen compuestos azufrados, almidones y vitaminas del complejo B. Poseen minerales como potasio, magnesio y, por sobre todo, destaca su efecto anticancerígeno y de estimulación del sistema inmunológico. Además a través de la fibra ayuda a mantener adecuados niveles de colesterol. Estos vegetales se han estudiado en relación con los siguientes elementos:

Alicina presente en ajos, cebollas y cebollines, con el fin de determinar de qué manera puede ayudar a bajar el colesterol, la presión arterial y aumentar la habilidad del organismo para combatir las infecciones.

Indoles y sulforafanos que se encuentran en vegetales como la coliflor, para determinar de qué manera pueden inhibir el crecimiento cancerígeno.

Los polifenoles que se encuentran en las peras y las uvas blancas se están evaluando a fin de identificar su posible papel en la reducción del riesgo de contraer ciertos tipos de cáncer.

Cebolla, ajo, cebollín, coliflor, nabos, brotes, dientes de dragón, coliflor, champiñones, porotos granados, manzana, plátano, pera, uva blanca, alcayota y chirimoya.



## Azul – Morado

Debe su color a una sustancia llamada antocianina que tiene efecto antioxidante. Poseen minerales como potasio, magnesio, vitaminas del complejo B y algo de vitamina C. Aportan fitoestrógenos, polifenoles y ayudan en la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Berenjena, cebollas rojas, radicchio, coliflor morada, moras, arándanos, uvas negras y rosadas, pasas, repollo morado, ciruela, higos y brevas.



## Rojo

Son fuente de carotenoides, vitaminas A, C, ácido fólico entre otras vitaminas del complejo B. Poseen además altas cantidades de potasio. Son muy bajas en sodio por lo que deben su efecto protector en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Su color rojo se debe a la presencia de un potente antioxidante llamado licopeno. Se han asociado dietas altas en licopeno con la disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, como el de próstata.

Tomate, pimentón, ají, betarraga, rábano, frutilla, frambuesa, sandía, cerezas, cramberry, guindas y granada.



## ¡Más color, más salud!

Recuerda que las 5 porciones de verduras y frutas deben formar parte de una alimentación saludable que incluya lácteos, carnes, legumbres, cereales (trigo, arroz, avena y fideos de preferencia integrales) y agua.



**Incorpora una verdura o fruta en cada una de las comidas del día, por ejemplo:**

- | **Desayuno:** una fruta o ensalada de fruta de la temporada.
- | **Almuerzo:** ensalada tricolor y fruta de postre.
- | **Colación:** una fruta o trozos de zanahoria o apio.
- | **Cena:** ensalada o guiso de verduras o fruta.





**A continuación se indican algunas de las principales acciones que ha realizado el Programa 5 al día Chile en los últimos tres años. La primera de ellas dirigida a escolares, Programa Colación BKN y la segunda, Campaña en la redes sociales, dirigida al adulto joven.**

## **Programa Colación BKN**

El objetivo del programa es contribuir a disminuir los factores de riesgo asociados a las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ENT), a través de la promoción de la alimentación saludable con énfasis en el consumo de verduras y frutas en la población escolar. Este Programa se basa en la experiencia de intervenciones similares realizadas en Estados Unidos (10) y la Unión Europea (11) con las modificaciones y adaptaciones a la realidad nacional.

En Chile, Colación BKN se inició en 2013, cumpliendo a la fecha su tercer año de intervención. En él se incluyen aspectos como capacitación y motivación a profesores y padres sobre el tema de alimentación saludable y los beneficios de consumo de verduras y frutas; intervención educativa en sala a los escolares de pre kinder a 4to básico donde, con actividades lúdicas y entretenidas, se promueve la alimentación saludable con énfasis en el consumo de verduras y frutas y la entrega de frutas tres veces por semana como colación.

Cabe destacar que la entrega de frutas se realiza a toda la comunidad escolar, es decir, incluye a profesores, personal de colaboración y alumnos. En la actualidad se han intervenido 12 escuelas de las comunas de María Pinto y Curacaví, llegando a aproximadamente 6.400 niños y su comunidad escolar. En 2015 se incluyó además la actividad física para reforzar y apoyar este componente en clases y recreos activos.

De los resultados obtenidos a la fecha es importante mencionar el aumento de los conocimientos sobre alimentación saludable y el aumento del consumo de alimentos saludables, entre los que se destacan los productos lácteos, frutas y verduras, pescado y otros. En relación al estado nutricional, lo que se ha logrado es detener el aumento del sobrepeso y obesidad en la población escolar intervenida (12). Se espera que, de

continuar esta tendencia, se llegue a disminuir los altos índices de sobrepeso y obesidad en los escolares, lo que permitirá contar en un futuro próximo con una población adulta joven más sana y productiva para el país.

## Campaña en las redes sociales

En la actualidad, por la relevancia que han adquirido las redes sociales el Programa 5 al día se ha incorporado a estos medios para dar difusión a la recomendación de consumo de frutas y verduras. En 2012 se inició una campaña utilizando Twitter y Facebook con posteos diarios, concursos y desafíos. El desarrollo de la campaña evidenció que el tema de la alimentación saludable está en la palestra en el país y que los consumidores demandan información para mejorar sus hábitos. En enero de 2015 se incorporó la red Instagram a las ya mencionadas.

Durante todo este período se ha realizado un análisis mensual de las estadísticas e interacciones de los usuarios con las redes sociales antes mencionadas con el propósito de reforzar los conceptos y mensajes para mantener activa la comunidad y fortalecer el Programa 5 al día. En Facebook se ha logrado aumentar la comunidad desde 6.300 seguidores en 2013 a 92.000 en octubre de 2015; Twitter se inició en julio de 2013 llegando a 8.600 seguidores en octubre de 2015. En Instagram, entre enero de 2015 y octubre del mismo año, ya se cuenta con alrededor de 1.000 seguidores.

Es importante destacar que mensualmente se ha observado una muy buena interacción entre los miembros de la comunidad, la que participa activamente ya sea reenviando los mensajes o compartiendo información como por ejemplo formas para incorporar más verduras y frutas en la alimentación diaria, o participando en los concursos que el programa lanza cada cierto tiempo. Además a través de estos medios se llega a un público objetivo joven de entre 18 a 34 años con un amplio alcance que supera al millón doscientas mil personas al mes. 🍎

## Mensajes para promover el consumo de verduras y frutas



Al consumir **5 colores de verduras y frutas al día** se asegura la ingesta de una variedad de antioxidantes, además de fibra, vitaminas y minerales que ayudan a mantener una **buena salud**".



**Las verduras de color verde** oscuro se caracterizan por su buen aporte de folatos, que son indispensables para la adecuada función y desarrollo del cerebro".



Algunas frutas como el melón, sandías y peras **aportan una gran cantidad de agua**, por lo que además de su aporte de antioxidantes, fibra, vitaminas y minerales ayudan a la **hidratación del cuerpo**".



**A toda hora** es rico consumir verduras y frutas, crudas, cocidas o deshidratadas".



Chile es un país privilegiado, porque cuenta con una buena variedad de frutas y verduras que alcanza para todos, ¡coma 5 al día!".



Gracias a su rico sabor y variados colores, todas las verduras y frutas son bienvenidas en nuestra mesa".

## REFERENCIAS

1. WHO/ FAO. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/ FAO Expert Consultation. Geneva: WHO; 2003.
2. WHO. Global strategy on diet, physical activity and health. May 2004.
3. MINSAL. Encuesta Nacional de Salud 2009-2010. Chile: Santiago, 2010.
4. JUNAEB Mapa nutricional 2013. Consultado el 02/11/2015 Disponible en <http://www.junaeb.cl/wp-content/uploads/2013/03/Informe-Mapa-Nutricional-2013.pdf>.
5. MINSAL. Los objetivos sanitarios para la década 2010-2020. Chile: Santiago, 2012.
6. MINSAL. Encuesta Nacional de Calidad de Vida 2006.
7. Dapcich V, Troglia T. Frutas y verduras: Formas culinarias y valor nutricional. En: Aranceta J, Pérez-Rodrigo C. Ed. Elsevier Frutas, verduras y salud. España: Barcelona, 2006.
8. World Cancer Research Fund & American Institute for Cancer Research. Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: a global perspective. Washington DC: AICR; 2007.
9. Harvard. School of Public Health. Vegetable and Fruits. Consultado el 05/11/2015 Disponible en: <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/vegetables-and-fruits/>.
10. Bartlett S, Olsho L, Klerman J, et al. Evaluation of the Fresh Fruit and Vegetable Program (FFVP): Final Evaluation Report. U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. 2013. Consultado el 02/11/2015 Disponible en <http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/FFVP.pdf>.
11. European Commission. Report from the Commission to the European Parliament and the Council. In accordance with Article 184(5) of Council Regulation (EC) No 1234/2007 on the implementation of the European School Fruit Scheme. Brussels, 2012.
12. González CG, Zacarías I, Domper A, Fonseca L, Lera L, Vio F. Evaluación de un Programa de Entrega de Frutas con Educación Nutricional en Escuelas Públicas Rurales de la Región Metropolitana, Chile. Rev. Chil. Nutr. 2014; 41 (3): 228-35.









# ANTIOXIDANTES EN VERDURAS Y FRUTAS

Hernán Speisky Cosoy<sup>1</sup> | Jocelyn Fuentes García<sup>2</sup>.

## ¿Por qué debemos consumir alimentos ricos en antioxidantes?

**NUUESTRO ORGANISMO** se oxida continuamente a lo largo de nuestra vida. Esto se debe a que producimos y nos exponemos a diversas fuentes generadoras de radicales libres y a otros factores oxidantes (como son la radiación solar, el humo del tabaco y diversos tóxicos ambientales).

Si bien oxidarse es parte natural del proceso de envejecer, cuando no ingerimos suficientes alimentos ricos en antioxidantes, la velocidad con que nuestros tejidos se oxidan (es decir, pasan a ser dañados por los radicales libres) se acelera de forma tal que aumentamos sustancialmente la probabilidad de desarrollar tempranamente diversas enfermedades crónicas no-transmisibles. Entre dichas enfermedades se encuentran las cardiovasculares (como aterosclerosis e infarto al miocardio), las tumorales (diversas formas de cáncer), la diabetes mellitus y algunas neurodegenerativas (como Alzheimer).

---

<sup>1</sup> PhD. Profesor Titular. Director Laboratorio de Antioxidantes. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA, Dr. Fernando Monckeberg Barros. Universidad de Chile.

<sup>2</sup> Químico Industrial. Coordinadora de Análisis y Calidad Laboratorio de Antioxidantes. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA, Dr. Fernando Monckeberg Barros. Universidad de Chile.

En la actualidad estas enfermedades son las que más limitan la calidad y expectativas de vida de los chilenos. Afortunadamente, la ciencia ha establecido que al aumentar la ingesta de alimentos ricos en antioxidantes, podemos reducir efectivamente el riesgo y, por lo tanto, la posibilidad concreta de ser afectados por tales enfermedades. Nos preguntamos entonces: ¿Cuáles son los alimentos más ricos en antioxidantes?

Si bien los antioxidantes se pueden encontrar en diversos alimentos, las frutas y las hortalizas (F&H) destacan por ser dos buenas fuentes dietarias de estos compuestos. Como se describe más adelante, sobre la base de investigaciones recientemente realizadas por el Laboratorio de Antioxidantes del INTA, entre las frutas y las hortalizas, hoy podemos distinguir aquellas especies y variedades que más antioxidantes nos pueden aportar al organismo. Pero cabe preguntarse ¿por qué debemos consumir alimentos ricos en antioxidantes y cuáles son los alimentos que debemos preferentemente elegir?

Debemos consumir alimentos ricos en antioxidantes, ya que estos constituyen la mejor forma de asegurar que nuestro organismo reciba de modo natural y seguro aquellos antioxidantes que mejor se contraponen a las acciones oxidantes de una sobreproducción de radicales libres. Sin embargo, para alcanzar plenamente los beneficios para la salud asociados al consumo de antioxidantes, debemos asegurarnos que la ingesta de alimentos ricos en estos compuestos sea:

- 1. Frecuente.** Esto es de forma diaria.
- 2. Alta.** En términos de cantidad a consumir. Es decir, idealmente no menos de 400 gramos diarios de F&H.
- 3. Variada.** En términos de sabores y colores.
- 4. Acertada.** En cuanto a que debe incluir aquellos alimentos para los que la ciencia ha establecido que naturalmente aportan más antioxidantes al organismo, y que por ende, su mayor consumo nos puede brindar mejores posibilidades de conservar nuestra salud.

Al consumir antioxidantes bajo la forma de aquellos alimentos que más los contienen, nos aseguramos de disfrutar no solo del sabor de dichos alimentos, sino que también de incorporar al organismo una diversidad de nutrientes esenciales (incluyendo vitaminas y minerales), fibras y agua (en el caso de los alimentos frescos), los que junto a los antioxidantes, también contribuyen a la conservación de nuestra salud física y mental. Si bien productos como el té verde, el chocolate negro (rico en cacao) y el vino tinto pueden ser también una importante fuente de antioxidantes, a diferencia de estos últimos, las frutas y las hortalizas no suponen un consumo obligado de cafeína, grasas o de alcohol, respectivamente.

Los principales antioxidantes que naturalmente encontramos en los alimentos son: las vitaminas C y E (ácido ascórbico y alfa-tocoferol, respectivamente), los carotenoides ( $\alpha$ - y  $\beta$ -caroteno, licopeno, luteína y astaxantina) y los polifenoles (que comprenden a los flavonoides y a los no-flavonoides). Los polifenoles, además de incidir en el color, sabor y/o textura de los alimentos que los contienen son los compuestos que más contribuyen a su capacidad antioxidante.

## ¿Cómo se expresa la riqueza antioxidante de un alimento?

La capacidad antioxidante total de los alimentos, que considera la contribución tanto de las vitaminas C y E, como de los carotenoides y de los polifenoles, se expresa a menudo como valor ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity). Este último es un indicador de la suma de las capacidades que tienen todos los compuestos antes mencionados para contraponer la acción oxidante de un determinado tipo de radical libre. En atención a la importante contribución que tienen los polifenoles en el valor ORAC, el contenido total de polifenoles (PFT), es decir, la suma de estos, es regularmente empleado como un indicador complementario de la riqueza antioxidante de los alimentos.

En la Figura 1 se muestra, en su parte superior los valores ORAC de algunas de las frutas que poseen mayor riqueza antioxidante. Así, destacan los berries: calafate, maqui y murtila, frutos nativos que superan significativamente a otros berries tradicionalmente consumidos en el país como mora, arándano y frambuesa.

Destaca también la nuez y la ciruela en su variedad negra. En la parte inferior de la misma figura se da cuenta de la importancia que tiene la variedad para determinadas especies de frutas. Así, dependiendo de la variedad de fruta a elegir, se observan diferencias favorables de hasta 500% entre la riqueza antioxidante de la palta hass respecto a la edranol, de 100% en el caso de la manzana royal delicious respecto a la braeburn, y de casi 80% entre diversas variedades de arándanos o de cerezas.

FIGURA 1.



Calafate

25.662



Maqui

19.850



Nuez

13.073



Murtilla

10.770



Mora

9.043



Ciruela

7.593



Arándano

7.127



Frambuesa

6.903



Arándanos



Cerezas



Paltas



Manzanas

Bluegold (8.756)

Draped 8.669

Bluecrop 7.127

Legacy 6.771

Brigitta 5.539

Duke (4.864)

Bing (6.608)

Brooks 5.565

Rainier 4.225

Granel 3.918

Lapins 3.847

Van (3.729)

Hass (4.853)

Ester 1.793

Negra C.R. 1.607

Fuerte 1.390

Bacon 1.387

Edranol (779)

Royal Deli (4.180)

Roja 3.919

Granny S. 3.519

Royal G. 2.728

Fuji 2.679

Braeburn (2.056)

Se muestran los valores ORAC (micromoles de ET/100 g de peso fresco) de distintas especies de frutas ricas en antioxidantes. En la parte inferior se muestra la importancia que tiene la variedad en la riqueza antioxidante de 4 distintas especies de frutas.

Para mayores detalles recomendamos al consumidor acceder directamente al sitio web [www.portalantioxidantes.com](http://www.portalantioxidantes.com) donde encontrará una base de datos de la riqueza antioxidante (ORAC y PFT) de alrededor de 150 especies/variedades de frutas cultivadas y/o consumidas en nuestro país. Además, encontrará resultados que dan cuenta de la importancia que tiene consumir ciertas frutas con su cáscara, ya que respecto a la pulpa, a menudo ésta contiene muy significativas cantidades de antioxidantes. Los investigadores del INTA observaron esto último en peras, manzanas, duraznos, damascos, ciruelas y membrillos, por lo que es altamente aconsejable consumir dicho tipo de frutas con cáscara para obtener su máximo aporte de antioxidantes.

Como se mencionara ya, junto a las frutas, ciertas hortalizas son ahora reconocidas también como una fuente particularmente buena de antioxidantes. En efecto, los datos generados recientemente por el INTA están disponibles al público bajo la forma de una base de datos de la riqueza antioxidante (ORAC y PFT) de más de un centenar de especies/variedades de hortalizas tanto frescas como cocidas ([www.portalantioxidantes.com](http://www.portalantioxidantes.com)).

La figura 2 muestra, en su parte superior, los valores ORAC de algunas de las hortalizas que poseen mayor riqueza antioxidante. Destacan entre aquellas que se consumen en su estado crudo: perejil, albahaca, cilantro y espinaca; seguidos del pimentón rojo, ajo, acelga y repollo morado. Cabe notar que para las tres primeras hortalizas, los valores ORAC son comparables a los que exhiben algunos de los berries nativos.

En la parte inferior de la figura 2 se da cuenta de la importancia que tiene la variedad sobre la riqueza antioxidante de ciertas hortalizas. Por ejemplo, entre cinco distintas variedades de lechugas estudiadas se observó que el valor ORAC de la variedad francesa (o sangría) es 28 veces superior al de la variedad escarola. Una situación comparable se encontró también entre distintas variedades de tomate, observándose que el tomate a granel supera 6 veces en promedio al hidropónico y 16 veces a la variedad de tomate beef. Finalmente, en la misma figura se muestra que el valor ORAC de la cebolla de la variedad chalota morada es casi 8 veces superior al de la variedad cebolla nueva.

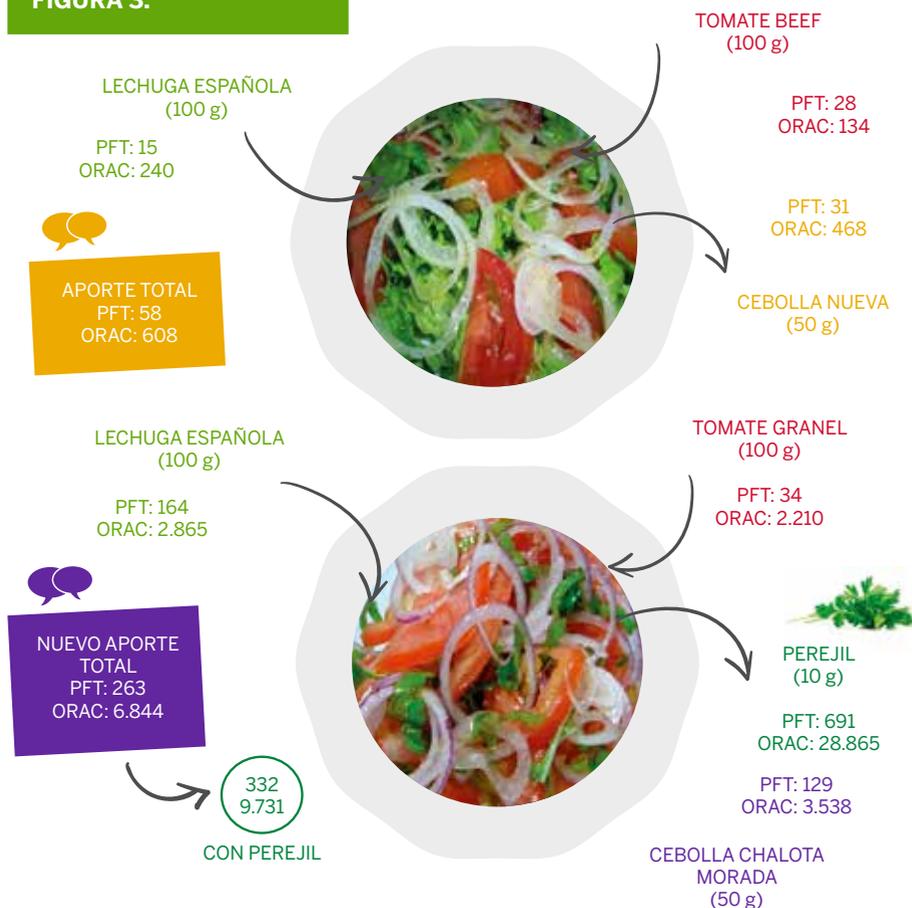
FIGURA 2.



Se muestran los valores ORAC (micromoles de ET/100 g de peso fresco) de distintas especies de hortalizas crudas ricas en antioxidantes (parte superior). En la parte inferior se da cuenta de la importancia que tiene la variedad sobre la riqueza antioxidante de distintas especies de hortalizas. En el caso de los tomates, los valores entre paréntesis corresponden al análisis de estos sin cáscara.

Reconocer las diferencias que existen en la riqueza antioxidante entre diversas variedades de hortalizas puede ser muy importante cada vez que se desea incrementar la ingesta de antioxidantes. Por ejemplo, como se muestra en la parte superior de la figura 3, al momento de preparar una ensalada de lechuga con tomate y cebolla, si elegimos las variedades escarola (100 g), beef (100 g) y nueva (50 g), respectivamente, sumaremos en el plato un total de 58 mg de PFT y de 608 unidades ORAC.

**FIGURA 3.**



Se comparan los valores ORAC (micromoles de ET/100 g de peso fresco) y PFT (mg de EAG/100 g de peso fresco) de dos ensaladas preparadas con distintas variedades de lechuga, tomate y cebolla. Se destaca además el significativo aporte que supone la incorporación adicional de una pequeña cantidad de perejil (el cual bien podría ser reemplazado por cilantro o albahaca).

En cambio, si en lugar de tales variedades elegimos preparar “aparentemente” la misma ensalada pero con lechuga española, tomate granel y cebolla chalota morada, sumaremos casi 5 veces más polifenoles totales (263 mg PFT), y sobre 10 veces más unidades ORAC (6.844).

Aún más, si a partir de lo que nos enseñan las investigaciones del Laboratorio de Antioxidantes del INTA, decidimos agregar a esta última ensalada tan solo 10 g de perejil, el contenido de polifenoles totales de nuestro plato subirá a 332 mg y a 9.731 unidades ORAC. Es decir, por elegir de un modo más informado habremos incrementado en cerca de 6 veces la riqueza de polifenoles totales y en casi 16 veces la capacidad antioxidante ORAC de nuestro plato de ensalada.

En consecuencia, cuando llega el momento de pensar en la salud de nuestra familia, conocer cuáles son los alimentos que más podrían aportar antioxidantes a nuestro organismo constituye una oportunidad para elegir bien.

**Agradecimientos:** Tanto los resultados descritos en este artículo, como aquellos que están disponibles en las bases de datos de antioxidantes en frutas y en hortalizas incluidas en el sitio web [www.portalantioxidantes.com](http://www.portalantioxidantes.com) han sido posible a diversos aportes de CORFO-Chile. 🍀









# INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE VERDURAS Y FRUTAS

**Carmen Gloria González González<sup>1</sup> | Lilian Fonseca Morán<sup>2</sup>  
Alejandra Domper Rodríguez<sup>3</sup> | Isabel Zacarías Hasbún<sup>4</sup>**

En Chile, el Reglamento Sanitario de los Alimentos establece la obligatoriedad de colocar información nutricional en todos los productos alimenticios envasados. De esta forma, el etiquetado nutricional constituye un instrumento de comunicación dirigido al consumidor que contribuye a facilitar su decisión de compra en términos nutricionales. La información nutricional también considera los mensajes nutricionales y saludables, los que son permitidos por la reglamentación vigente y están respaldados por la evidencia y consenso científico.

La información mínima que debe aparecer en la etiqueta de los productos alimenticios es su valor energético o energía, expresado en calorías (unidades de expresión kcal), proteínas, grasa total e hidratos de carbono disponibles y azúcares totales, expresados en gramos. En aquellos productos cuyo contenido total de grasa sea igual o mayor a 3 gramos

---

<sup>1</sup> Nutricionista MSc. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA Dr. Fernando Monckeberg Barros. Universidad de Chile. 5 al día Chile.

<sup>2</sup> Nutricionista. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA Dr. Fernando Monckeberg Barros. Universidad de Chile. 5 al día Chile.

<sup>3</sup> Ingeniero en Alimentos, MSc. Secretaria Ejecutiva 5 al día Chile.

<sup>4</sup> Nutricionista MSc. Profesor Adjunto. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA Dr. Fernando Monckeberg Barros. Universidad de Chile. Directora Ejecutiva 5 al día Chile.



por porción de consumo habitual, deberán declararse -además de la grasa total- las cantidades de ácidos grasos saturados, trans, monoinsaturados, poliinsaturados y colesterol. También se debe rotular la cantidad de cualquier otro nutriente -fibra dietética o colesterol- acerca del cual se haga una declaración de propiedad nutricional o saludable.

La cantidad de sodio en miligramos, a excepción de aquellos alimentos que contengan una cantidad igual o menor a 35 mg de sodio por porción, se aceptará colocar que el alimento contiene menos de 35 mg de sodio por porción. La información nutricional se expresa por 100 gramos o 100 ml del producto y por porción de consumo habitual.

La información sobre el contenido de vitaminas y minerales en los alimentos se expresa en miligramo (mg) o microgramos ( $\mu\text{g}$ ), por 100 gramos ó 100 ml del producto, y por porción se expresa como porcentaje de la dosis diaria recomendada. Esta diferencia de expresión con respecto a los macronutrientes se debe principalmente a que su aporte en los alimentos es menor, su forma de expresión es diferente en cada uno de ellos y que es más fácil de comprender por parte del consumidor como porcentaje de la recomendación diaria.

Los valores de referencia utilizados en Chile para fines de etiquetado nutricional son aquellos propuestos por el Codex Alimentarius para energía, proteínas, vitaminas y minerales. Para algunos nutrientes (vitamina E, K, biotina, ácido pantoténico, cobre y selenio) se usan los valores de la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos. Para el colesterol, sodio, potasio y la fibra dietética se usan los valores dados por la Food and Drug Administration (FDA). Los valores de referencia corresponden al nivel de ingesta de nutrientes recomendable para mantener la salud de la mayoría de las personas.

En este capítulo se presenta la información nutricional de algunas verduras y frutas, expresadas por 100 gramos y por porción de consumo. Es importante decir que, en general, se han definido porciones pequeñas de 80 gramos cada una. La información nutricional de las verduras y frutas para el cálculo de la etiqueta nutricional ha sido tomada de: "Porciones de intercambio y composición química de los alimentos de la pirámide alimentaria chilena" de Gloria Jury, Carmen Arteaga y Marcela Taibo del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, Facultad de Medicina, Universidad de Chile, 1997. En la etiqueta nutricional se ha destacado con un mensaje, aquellas verduras o frutas que constituye "buena fuente" o "alto" en algún nutriente o fibra dietética.

"Buena fuente", de acuerdo a nuestra reglamentación, significa que una porción del alimento contiene entre 10 a 19% de la dosis diaria recomendada; mientras que "alto" en algún nutriente o fibra dietética significa que una porción del alimento contienen 20% o más de la dosis diaria de referencia. Con respecto al sodio, "libre de sodio" significa que una porción aporta menos de 5 mg de sodio; "muy bajo en sodio" es cuando una porción del alimento contiene un máximo de 35 mg de sodio, y "bajo en sodio" significa que una porción aporta un máximo de 140 mg de sodio.

En relación al aporte de energía (calorías) cuando se usa la expresión "libre de calorías" significa que una porción del alimento aporta menos de 5 kcal y "bajo en calorías" cuando una porción del alimentos aporta un máximo de 40 kcal.

Para los fines de este capítulo, se ha utilizado la abreviatura, s/i = sin información, en el caso de algunos nutrientes, en los que esta no estaba disponible, verduras y frutas incluidas. ♡

## ACELGA CRUDA

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 1 taza (80g)

Porciones por envase:

	100g	1 porción	
Energía (Kcal)	19	15	Bajo en Calorías
Proteínas (g)	1,8	1,4	
Grasa total (g)	0,2	0,16	
Hidratos de carbono disponibles (g)	3,8	3,0	
Fibra dietética total (g)	1,8	1,5	
Sodio (mg)	213,0	170,4	Alto en Vitamina A Alto en Vitamina C
Potasio (mg)	378,0	302,4	
Vitamina A (µ ER)	331,0	33%	
Vitamina C (mg)	30,0	40%	
Vitamina E (mg ET)	1,5	6%	
Ac. Fólico (µg)	13,8	6%	Buena Fuente de Hierro
Calcio (mg)	51,1	5%	
Hierro (mg)	1,8	10%	
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada			



## ACHICORIA

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 1 taza (80g)

Porciones por envase:

	100g	1 porción	
Energía (Kcal)	23,3	19	Bajo en Energía
Proteínas (g)	1,7	1,4	
Grasa total (g)	0,3	0,2	
Hidratos de carbono disponibles (g)	4,7	3,8	
Fibra dietética total (g)	0,8	0,6	
Sodio (mg)	45,6	36,5	Bajo en Sodio
Potasio (mg)	420,0	336,0	
Vitamina A (µ ER)	400,0	40%	Alto en Vitamina A Alto en Vitamina C
Vitamina C (mg)	24,0	32%	
Vitamina E (mg ET)	s/i	s/i	Alto en Vitamina Ácido Fólico
Ac. Fólico (µg)	110,0	44%	
Calcio (mg)	100,0	10%	Buena Fuente de Calcio
Hierro (mg)	0,9	5%	
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada			



AJO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 unidad (4g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	149	8
Proteínas (g)	6,4	0,3
Grasa total (g)	0,5	0,03
Hidratos de carbono disponibles (g)	33,1	1,7
Fibra dietética total (g)	1,7	0,1
Sodio (mg)	17,0	0,9
Potasio (mg)	401,0	20,1
Vitamina A (µ ER)	0	0%
Vitamina C (mg)	31,2	3%
Vitamina E (mg ET)	0,01	0%
Ac. Fólico (µg)	3,1	0,1%
Calcio (mg)	181,0	9%
Hierro (mg)	1,7	0,1%
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada		



Muy bajo en Sodio

ALCACHOFA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 unidad pequeña (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	50	40
Proteínas (g)	3,5	2,8
Grasa total (g)	0,2	0,1
Hidratos de carbono disponibles (g)	11,2	9,0
Fibra dietética total (g)	8,0	6,4
Sodio (mg)	95,0	76,0
Potasio (mg)	353,0	282,4
Vitamina A (µ ER)	18,0	2%
Vitamina C (mg)	10,0	13%
Vitamina E (mg ET)	0,02	0,1%
Ac. Fólico (µg)	51,0	20%
Calcio (mg)	45,0	5%
Hierro (mg)	1,3	7%
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada		



Bajo en Calorías

Bajo en Sodio

Buena Fuente de Vitamina C

Alto en Ácido Fólico

## APIO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1taza (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	16	13
Proteínas (g)	0,8	0,6
Grasa total (g)	0,1	0,1
Hidratos de carbono disponibles (g)	3,7	2,9
Fibra dietética total (g)	1,7	1,3
Sodio (mg)	87,0	69,6
Potasio (mg)	287,0	229,6
Vitamina A (μ ER)	13,0	1%
Vitamina C (mg)	7,0	9%
Vitamina E (mg ET)	0,6	2%
Ac. Fólico (μg)	28,0	11%
Calcio (mg)	40,0	4%
Hierro (mg)	0,4	2%

\* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada



Bajo en Calorías

Bajo en Sodio

Buena Fuente de Ácido Fólico

## BERENJENA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: ½ taza (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	28	22
Proteínas (g)	0,8	0,7
Grasa total (g)	0,2	0,2
Hidratos de carbono disponibles (g)	6,6	5,3
Fibra dietética total (g)	3,8	3,0
Sodio (mg)	3,0	2,4
Potasio (mg)	247,0	197,6
Vitamina A (μ ER)	6,0	1%
Vitamina C (mg)	1,3	2%
Vitamina E (mg ET)	0,03	0,1%
Ac. Fólico (μg)	14,4	6%
Calcio (mg)	6,0	1%
Hierro (mg)	0,4	2%

\* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada



Bajo en Calorías

Buena Fuente de Fibra

Libre de Sodio

## BETARRAGA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 unidad pequeña (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	19	15
Proteínas (g)	1,8	1,5
Grasa total (g)	0,1	0,1
Hidratos de carbono disponibles (g)	3,9	3,2
Fibra dietética total (g)	1,6	1,3
Sodio (mg)	201,0	160,8
Potasio (mg)	542,0	433,6
Vitamina A (µ ER)	611,0	61%
Vitamina C (mg)	30,0	40%
Vitamina E (mg ET)	1,5	6%
Ac. Fólico (µg)	14,8	6%
Calcio (mg)	119,0	12%
Hierro (mg)	3,3	19%
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada		



HORTALIZAS

Bajo en Calorías

Alto en Vitamina A  
Alto en Vitamina C

Buena Fuente de Calcio  
Buena Fuente de Hierro

## BRÓCOLI

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 taza (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	28	22
Proteínas (g)	3,0	2,4
Grasa total (g)	0,4	0,3
Hidratos de carbono disponibles (g)	5,1	4,1
Fibra dietética total (g)	2,6	2,1
Sodio (mg)	26,0	20,8
Potasio (mg)	292,0	233,6
Vitamina A (µ ER)	139,0	14%
Vitamina C (mg)	74,4	99%
Vitamina E (mg ET)	1,2	5%
Ac. Fólico (µg)	50,0	20%
Calcio (mg)	46,0	5%
Hierro (mg)	0,8	5%
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada		



Bajo en Calorías

Muy Bajo en Sodio

Buena Fuente de Vitamina A  
Alto en Vitamina C

Alto en Ácido Fólico

## CEBOLLA CRUDA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: ½ unidad (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	38	30
Proteínas (g)	1,2	0,9
Grasa total (g)	0,2	0,1
Hidratos de carbono disponibles (g)	8,6	6,9
Fibra dietética total (g)	1,6	1,3
Sodio (mg)	3,0	2,4
Potasio (mg)	157,0	125,6
Vitamina A (µ ER)	s/i	s/i
Vitamina C (mg)	6,4	9%
Vitamina E (mg ET)	0,3	1%
Ac. Fólico (µg)	19,0	8%
Calcio (mg)	20,0	2%
Hierro (mg)	0,2	1%
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada		



Bajo en Calorías

Libre de Sodio

## CHAMPIÑONES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 5 unidades (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	25	20
Proteínas (g)	2,1	1,7
Grasa total (g)	0,4	0,3
Hidratos de carbono disponibles (g)	4,7	3,7
Fibra dietética total (g)	1,3	1,0
Sodio (mg)	4,0	3,2
Potasio (mg)	369,0	295,0
Vitamina A (µ ER)	s/i	s/i
Vitamina C (mg)	3,5	5%
Vitamina E (mg ET)	0,1	0,1%
Ac. Fólico (µg)	21,1	8%
Calcio (mg)	5,0	1%
Hierro (mg)	1,2	7%
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada		



Bajo en Calorías

Libre de Sodio

COCHAYUYO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: ¾ taza (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	56	45
Proteínas (g)	1,7	1,4
Grasa total (g)	0,2	0,2
Hidratos de carbono disponibles (g)	11,8	9,4
Fibra dietética total (g)	6,9	5,5
Sodio (mg)	s/i	s/i
Potasio (mg)	s/i	s/i
Vitamina A (µ ER)	s/i	s/i
Vitamina C (mg)	s/i	s/i
Vitamina E (mg ET)	s/i	s/i
Ac. Fólico (µg)	s/i	s/i
Calcio (mg)	s/i	s/i
Hierro (mg)	s/i	s/i
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada		



Alto en Fibra

COLIFLOR

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 taza (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	24	19
Proteínas (g)	1,9	1,5
Grasa total (g)	0,2	0,1
Hidratos de carbono disponibles (g)	4,6	3,7
Fibra dietética total (g)	2,2	1,8
Sodio (mg)	6,0	4,8
Potasio (mg)	323,0	258,4
Vitamina A (µ ER)	1,0	0,1%
Vitamina C (mg)	55,3	74%
Vitamina E (mg ET)	0,2	1%
Ac. Fólico (µg)	51,1	20%
Calcio (mg)	26,9	3%
Hierro (mg)	0,4	2%
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada		



Bajo en Calorías

Libre de Sodio

Alto en Vitamina C

Alto en Ácido Fólico

## ENDIVIA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: ¾ taza (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	17	14
Proteínas (g)	1,3	1,0
Grasa total (g)	0,2	0,16
Hidratos de carbono disponibles (g)	3,4	2,7
Fibra dietética total (g)	0,9	0,7
Sodio (mg)	22,0	17,6
Potasio (mg)	314,0	251,2
Vitamina A (µ ER)	205,0	21%*
Vitamina C (mg)	6,5	9%
Vitamina E (mg ET)	s/i	s/i
Ac. Fólico (µg)	142,0	57%
Calcio (mg)	52,0	5%
Hierro (mg)	0,8	5%

\* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada



Bajo en Calorías

Muy Bajo en Sodio

Alto en Vitamina A

Alto en Ácido Fólico

## ESPÁRRAGO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 4 unidades regulares (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	25	20
Proteínas (g)	2,6	2,1
Grasa total (g)	0,3	0,2
Hidratos de carbono disponibles (g)	4,4	3,5
Fibra dietética total (g)	1,7	1,3
Sodio (mg)	4,0	3,2
Potasio (mg)	310,0	248,0
Vitamina A (µ ER)	83,0	8%*
Vitamina C (mg)	27,1	36%
Vitamina E (mg ET)	2,7	11%
Ac. Fólico (µg)	98,1	39%
Calcio (mg)	24,0	2%
Hierro (mg)	0,7	4%

\* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada



Bajo en Calorías

Libre de Sodio

Alto en Vitamina C  
Buena Fuente de Vitamina E  
Alto en Ácido Fólico

## ESPINACA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 taza (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	22	18
Proteínas (g)	2,9	2,3
Grasa total (g)	0,4	0,3
Hidratos de carbono disponibles (g)	3,5	2,8
Fibra dietética total (g)	3,3	2,7
Sodio (mg)	78,9	63,1
Potasio (mg)	557,0	445,6
Vitamina A (μ ER)	671,0	67%*
Vitamina C (mg)	28,0	37%
Vitamina E (mg ET)	2,7	11%
Ac. Fólico (μg)	193,0	77%
Calcio (mg)	98,9	10%
Hierro (mg)	2,7	16%
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada		



Bajo en Calorías

Buena Fuente de Fibra

Bajo en Sodio

Alto en Vitamina A  
Alto en Vitamina C  
Buena Fuente de Vitamina E  
Alto en Vitamina Ácido Fólico

Buena Fuente de Calcio  
Buena Fuente de Hierro

HORTALIZAS

## LECHUGA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 taza picada (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	13	10
Proteínas (g)	1,3	1,0
Grasa total (g)	0,2	0,18
Hidratos de carbono disponibles (g)	2,3	1,9
Fibra dietética total (g)	1,8	1,4
Sodio (mg)	5,0	4,0
Potasio (mg)	255,0	204,0
Vitamina A (μ ER)	97,0	10 %*
Vitamina C (mg)	8,0	11%
Vitamina E (mg ET)	1,0	4%
Ac. Fólico (μg)	73,2	29%
Calcio (mg)	32,0	3%
Hierro (mg)	0,3	2%
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada		



Bajo en Calorías

Libre de Sodio

Buena Fuente de Vitamina A  
Buena Fuente de Vitamina C

Alto en Ácido Fólico

## LUCHE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: ¾ taza picado (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	37	30
Proteínas (g)	3,3	2,6
Grasa total (g)	0,7	0,6
Hidratos de carbono disponibles (g)	4,3	3,4
Fibra dietética total (g)	8,8	7,0
Sodio (mg)	s/i	s/i
Potasio (mg)	s/i	s/i
Vitamina A (µ ER)	s/i	s/i
Vitamina C (mg)	s/i	s/i
Vitamina E (mg ET)	s/i	s/i
Ac. Fólico (µg)	s/i	s/i
Calcio (mg)	s/i	s/i
Hierro (mg)	s/i	s/i

\* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada



Bajo en Calorías

Alto en Fibra

## PENCA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: ¾ taza picada (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	21	17
Proteínas (g)	0,4	0,3
Grasa total (g)	0,2	0,2
Hidratos de carbono disponibles (g)	4,4	3,5
Fibra dietética total (g)	s/i	s/i
Sodio (mg)	s/i	s/i
Potasio (mg)	s/i	s/i
Vitamina A (µ ER)	s/i	s/i
Vitamina C (mg)	s/i	s/i
Vitamina E (mg ET)	s/i	s/i
Ac. Fólico (µg)	s/i	s/i
Calcio (mg)	180	18%
Hierro (mg)	2,1	12%

\* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada



Bajo en Calorías

Buena Fuente de Calcio

Buena Fuente de Hierro

PEPINO ENSALADA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 taza (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	13	10
Proteínas (g)	0,5	0,4
Grasa total (g)	0,1	0,1
Hidratos de carbono disponibles (g)	2,9	2,3
Fibra dietética total (g)	1,0	0,8
Sodio (mg)	2,0	1,6
Potasio (mg)	149,0	119,2
Vitamina A (µ ER)	5,0	1%
Vitamina C (mg)	4,7	6%
Vitamina E (mg ET)	0,2	1%
Ac. Fólico (µg)	13,9	6%
Calcio (mg)	14,0	1%
Hierro (mg)	0,3	2%
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada		



Baja en Calorías

Libre de Sodio

PIMENTÓN ROJO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: ¼ taza (20g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	27	5
Proteínas (g)	0,9	0,2
Grasa total (g)	0,2	0,04
Hidratos de carbono disponibles (g)	6,4	1,3
Fibra dietética total (g)	1,6	0,3
Sodio (mg)	2,0	0,4
Potasio (mg)	177,0	35
Vitamina A (µ ER)	570,0	14%
Vitamina C (mg)	190,0	63%
Vitamina E (mg ET)	0,7	1%
Ac. Fólico (µg)	22,0	2%
Calcio (mg)	9,0	0,2%
Hierro (mg)	0,5	1%
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada		



Bajo en Calorías

Libre de Sodio

Buena Fuente de Vitamina A  
Alto en Vitamina C

## PIMENTÓN VERDE

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: ¼ taza (20g)

Porciones por envase:

	100g	1 porción	
Energía (Kcal)	27	5	Bajo en Calorías
Proteínas (g)	0,9	0,2	
Grasa total (g)	0,2	0,04	
Hidratos de carbono disponibles (g)	6,4	1,3	
Fibra dietética total (g)	1,6	0,3	
Sodio (mg)	2,0	0,4	Libre de Sodio
Potasio (mg)	177,0	35,4	
Vitamina A (µ ER)	570,0	2%	Alto en Vitamina C
Vitamina C (mg)	190,0	30%	
Vitamina E (mg ET)	0,7	1%	
Ac. Fólico (µg)	22,0	2%	
Calcio (mg)	9,0	0,2%	
Hierro (mg)	0,5	1%	
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada			



## POROTOS VERDES

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: ¾ taza (80g)

Porciones por envase:

	100g	1 porción	
Energía (Kcal)	35	28	Bajo en Calorías
Proteínas (g)	1,9	1,5	
Grasa total (g)	0,3	0,2	
Hidratos de carbono disponibles (g)	7,9	6,3	
Fibra dietética total (g)	2,6	2,1	
Sodio (mg)	3,0	2,4	Libre de Sodio
Potasio (mg)	298,0	238,4	
Vitamina A (µ ER)	67,0	7%	Buena Fuente de Vitamina C
Vitamina C (mg)	9,7	13%	
Vitamina E (mg ET)	0,1	1%	Buena Fuente de Ácido Fólico
Ac. Fólico (µg)	33,3	13%	
Calcio (mg)	46,0	5%	
Hierro (mg)	1,3	7%	
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada			



## RABANITOS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 2 unidades (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	17	14
Proteínas (g)	0,6	0,5
Grasa total (g)	0,5	0,4
Hidratos de carbono disponibles (g)	3,6	2,9
Fibra dietética total (g)	2,2	1,8
Sodio (mg)	24,0	19,2
Potasio (mg)	231,0	184,8
Vitamina A (µ ER)	1,0	0,1%
Vitamina C (mg)	22,9	31%
Vitamina E (mg ET)	s/i	s/i
Ac. Fólico (µg)	27,1	11%
Calcio (mg)	21,0	2%
Hierro (mg)	0,3	2%
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada		



Bajo en Calorías

Muy bajo en Sodio

Alto en Vitamina C

Buena Fuente de Ácido Fólico

## REPOLLITOS DE BRUSELAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: ½ taza (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	39	31
Proteínas (g)	2,6	2,0
Grasa total (g)	0,5	0,4
Hidratos de carbono disponibles (g)	8,7	6,9
Fibra dietética total (g)	4,3	3,4
Sodio (mg)	21,0	16,8
Potasio (mg)	317,0	253,6
Vitamina A (µ ER)	71,8	7%
Vitamina C (mg)	62,0	83%
Vitamina E (mg ET)	0,9	3%
Ac. Fólico (µg)	60,0	24%
Calcio (mg)	36,0	4%
Hierro (mg)	1,2	7%
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada		



Bajo en Calorías

Buena Fuente de Fibra

Muy Bajo en Sodio

Alto en Vitamina C

Alto en Vitamina Ácido Fólico

## REPOLLO

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 1 taza picado (80g)

Porciones por envase:

	100g	1 porción	
Energía (Kcal)	24	19	Bajo en Calorías
Proteínas (g)	1,2	1,0	
Grasa total (g)	0,2	0,1	
Hidratos de carbono disponibles (g)	5,4	4,3	
Fibra dietética total (g)	2,7	2,2	
Sodio (mg)	18,0	14,4	Muy Bajo en Sodio
Potasio (mg)	246,0	196,8	
Vitamina A (µ ER)	13,0	1%	Alto en Vitamina C
Vitamina C (mg)	47,3	63%	
Vitamina E (mg ET)	0,1	0,2%	
Ac. Fólico (µg)	56,7	23%	Alto en Ácido Fólico
Calcio (mg)	47,0	5%	
Hierro (mg)	0,6	3%	
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada			



## TOMATE

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 1 unidad pequeña (80g)

Porciones por envase:

	100g	1 porción	
Energía (Kcal)	21	17	Bajo en Calorías
Proteínas (g)	0,9	0,7	
Grasa total (g)	0,3	0,26	
Hidratos de carbono disponibles (g)	4,6	3,7	
Fibra dietética total (g)	0,9	0,7	
Sodio (mg)	9,0	7,2	Muy Bajo en Sodio
Vitamina A (µ ER)	62,0	6%	Alto en Vitamina C
Vitamina C (mg)	19,1	26%	
Vitamina E (mg ET)	0,7	1%	
Ac. Fólico (µg)	15,0	6%	
Calcio (mg)	5,0	1%	
Hierro (mg)	0,5	3%	
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada			



ULTE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: ¾ taza (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	29	23
Proteínas (g)	1,5	1,2
Grasa total (g)	0,4	0,3
Hidratos de carbono disponibles (g)	4,8	3,8
Fibra dietética total (g)	6,4	5,1
Sodio (mg)	s/i	s/i
Potasio (mg)	s/i	s/i
Vitamina A (µ ER)	s/i	s/i
Vitamina C (mg)	s/i	s/i
Vitamina E (mg ET)	s/i	s/i
Ac. Fólico (µg)	s/i	s/i
Calcio (mg)	s/i	s/i
Hierro (mg)	s/i	s/i
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada		



Bajo en Calorías

Alto en Fibra

HORTALIZAS

ZANAHORIA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 unidad pequeña (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	43	35
Proteínas (g)	1,0	0,8
Grasa total (g)	0,2	0,15
Hidratos de carbono disponibles (g)	10,1	8,1
Fibra dietética total (g)	3,2	2,6
Sodio (mg)	35,0	28,0
Potasio (mg)	322,0	257,6
Vitamina A (µ ER)	2813	281,3%
Vitamina C (mg)	9,3	12,4%
Vitamina E (mg ET)	0,4	1,6%
Ac. Fólico (µg)	14,0	5,6%
Calcio (mg)	26,9	2,7%
Hierro (mg)	0,5	2,9%
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada		



Bajo en Calorías

Buena Fuente de Fibra

Muy Bajo en Sodio

Alto en Vitamina A

Buena Fuente de Vitamina C

## ZAPALLO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: ½ taza (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	32	26
Proteínas (g)	1,1	0,9
Grasa total (g)	0,2	0,2
Hidratos de carbono disponibles (g)	7,7	6,1
Fibra dietética total (g)	2,6	2,1
Sodio (mg)	3,8	3,0
Potasio (mg)	239,0	191,2
Vitamina A (µ ER)	210,0	21%*
Vitamina C (mg)	6,5	9%
Vitamina E (mg ET)	0,3	1%
Ac. Fólico (µg)	10,5	4%
Calcio (mg)	18,3	2%
Hierro (mg)	0,4	2%
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada		



Bajo en Calorías

Libre de Sodio

Alto en Vitamina A

## ZAPALLITO ITALIANO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 unidad pequeña (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	14	11
Proteínas (g)	1,2	0,9
Grasa total (g)	0,1	0,1
Hidratos de carbono disponibles (g)	2,9	2,3
Fibra dietética total (g)	1,0	0,8
Sodio (mg)	3,0	2,4
Potasio (mg)	248,0	198,4
Vitamina A (µ ER)	34,0	3%*
Vitamina C (mg)	9,0	12%
Vitamina E (mg ET)	0,4	2%
Ac. Fólico (µg)	22,1	9%
Calcio (mg)	15,0	2%
Hierro (mg)	0,4	2%
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada		



Bajo en Calorías

Libre de Sodio

Buena Fuente de Vitamina C

## ARÁNDANOS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 taza (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	57	46
Proteínas (g)	0,7	0,6
Grasa total (g)	0,3	0,3
Hidratos de carbono disponibles (g)	14,5	11,6
Fibra dietética total (g)	2,4	1,9
Sodio (mg)	s/i	s/i
Potasio (mg)	s/i	s/i
Vitamina A (µ ER)	s/i	s/i
Vitamina C (mg)	s/i	s/i
Vitamina E (mg ET)	s/i	s/i
Ac. Fólico (µg)	s/i	s/i
Calcio (mg)	s/i	s/i
Hierro (mg)	s/i	s/i

\* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada



## CAQUI

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 unidad (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (kcal)	70	56
Proteínas (g)	0,6	0,5
Grasa total (g)	0,2	0,2
Hidratos de carbono disponibles (g)	18,6	14,9
Fibra dietética total (g)	1,8	1,4
Sodio(mg)	1	0,8
Potasio(mg)	161,0	128,8
Vitamina A (µ ER)	217,0	21,7%
Vitamina C (mg)	7,5	10,0%
Vitamina E (mg ET)	0,0	0,0%
Ac. Fólico (µg)	7,5	3,0%
Calcio (mg)	8,0	0,8%
Hierro (mg)	0,2	0,9%

\* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada



Libre de Sodio

Alto en Vitamina A  
Buena Fuente Vitamina C

## CEREZAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 taza (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	72	57
Proteínas (g)	1,2	1,0
Grasa total (g)	1,0	0,8
Hidratos de carbono disponibles (g)	16,6	13,3
Fibra dietética total (g)	1,5	1,2
Sodio (mg)	s/i	s/i
Potasio (mg)	223,0	178,4
Vitamina A (μ ER)	21,0	2%
Vitamina C (mg)	7,0	9%
Vitamina E (mg ET)	0,9	4%
Ac. Fólico (μg)	4,2	2%
Calcio (mg)	15,0	2%
Hierro (mg)	0,4	2%

\* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada



## CHIRIMOYA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 taza (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	56	45
Proteínas (g)	2,9	2,3
Grasa total (g)	0,5	0,4
Hidratos de carbono disponibles (g)	11,7	9,4
Fibra dietética total (g)	1	1
Sodio (mg)	9,0	7,2
Potasio (mg)	206,0	165
Vitamina A (μ ER)	s/i	s/i
Vitamina C (mg)	5,2	7%
Vitamina E (mg ET)	s/i	s/i
Ac. Fólico (μg)	s/i	s/i
Calcio (mg)	24,0	2%
Hierro (mg)	0,6	3%

\* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada



Muy Bajo en Sodio

CIRUELAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 2 unidades pequeñas (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	55	44
Proteínas (g)	0,8	0,6
Grasa total (g)	0,6	0,5
Hidratos de carbono disponibles (g)	13,0	10,4
Fibra dietética total (g)	1,6	1,3
Sodio (mg)	s/i	s/i
Potasio (mg)	172,0	137,6
Vitamina A (µ ER)	32,0	3%
Vitamina C (mg)	9,5	13%
Vitamina E (mg ET)	0,9	3%
Ac. Fólico (µg)	2,2	1%
Calcio (mg)	4,0	0,4%
Hierro (mg)	0,1	1%
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada		



Buena Fuente Vitamina C

DAMASCO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 2 unidades pequeñas (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	48	38
Proteínas (g)	1,4	1,1
Grasa total (g)	0,4	0,3
Hidratos de carbono disponibles (g)	11,1	8,9
Fibra dietética total (g)	1,9	1,5
Sodio (mg)	1,0	0,8
Potasio (mg)	295,0	236,0
Vitamina A (µ ER)	261,0	26%
Vitamina C (mg)	10,0	13%
Vitamina E (mg ET)	0,9	4%
Ac. Fólico (µg)	8,6	3%
Calcio (mg)	14,0	1%
Hierro (mg)	0,5	3%
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada		



Bajo en Calorías

Libre de Sodio

Alto en Vitamina A  
Buena Fuente Vitamina C

## DURAZNO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 unidad pequeña (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	43	34
Proteínas (g)	0,7	0,6
Grasa total (g)	0,1	0,1
Hidratos de carbono disponibles (g)	11,1	8,9
Fibra dietética total (g)	2,4	1,9
Sodio (mg)	s/i	s/i
Potasio (mg)	197,0	157,6
Vitamina A (μ ER)	54,0	5%
Vitamina C (mg)	6,6	9%
Vitamina E (mg ET)	1,0	4%
Ac. Fólico (μg)	3,4	1%
Calcio (mg)	5,0	1%
Hierro (mg)	0,1	1%

\* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada



Bajo en Calorías

## FRAMBUESA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 taza (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	49	39
Proteínas (g)	0,9	0,7
Grasa total (g)	0,6	0,4
Hidratos de carbono disponibles (g)	11,5	9,2
Fibra dietética total (g)	6,2	5,0
Sodio (mg)	s/i	s/i
Potasio (mg)	151,0	120,8
Vitamina A (μ ER)	13,0	1%
Vitamina C (mg)	25,0	33%
Vitamina E (mg ET)	0,3	1%
Ac. Fólico (μg)	26,0	10%
Calcio (mg)	22,0	2%
Hierro (mg)	0,6	3%

\* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada



Bajo en Calorías

Alto en Fibra

Alto en Vitamina C

Buena Fuente Ácido Fólico

FRUTILLA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 taza (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	30	24
Proteínas (g)	0,6	0,5
Grasa total (g)	0,4	0,3
Hidratos de carbono disponibles (g)	7,1	5,6
Fibra dietética total (g)	2,6	2,1
Sodio (mg)	1,0	0,8
Potasio (mg)	166,0	132,8
Vitamina A (µ ER)	3,0	0%
Vitamina C (mg)	56,7	76%
Vitamina E (mg ET)	0,2	1%
Ac. Fólico (µg)	17,7	7%
Calcio (mg)	14,0	1%
Hierro (mg)	0,4	2%
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada		

Bajo en Calorías

Libre de Sodio

Alto en Vitamina C

GROSELLAS



INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: ½ taza (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	49	39
Proteínas (g)	0,4	0,3
Grasa total (g)	0,2	0,2
Hidratos de carbono disponibles (g)	12,6	10,1
Fibra dietética total (g)	4,2	3,4
Sodio (mg)	1,0	0,8
Potasio (mg)	71,1	56,9
Vitamina A (µ ER)	5,0	1%
Vitamina C (mg)	13,5	18%
Vitamina E (mg ET)	1,0	4%
Ac. Fólico (µg)	1,7	1%
Calcio (mg)	7,0	1%
Hierro (mg)	0,2	1%
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada		

Bajo en Calorías

Buena Fuente de Fibra

Libre de Sodio

Alto en Vitamina C

## HIGOS FRESCOS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 2 unidades pequeñas (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	74	59
Proteínas (g)	0,8	0,6
Grasa total (g)	0,3	0,2
Hidratos de carbono disponibles (g)	19,2	15,4
Fibra dietética total (g)	3,7	3,0
Sodio (mg)	1,0	0,8
Potasio (mg)	232,0	185,6
Vitamina A (μ ER)	14,0	1%
Vitamina C (mg)	2,0	3%
Vitamina E (mg ET)	0	0
Ac. Fólico (μg)	3,0	1%
Calcio (mg)	35	4%
Hierro (mg)	0,4	2%

\* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada



Buena Fuente de Fibra

Libre de Sodio

## KIWI

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 unidad mediana (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	61	49
Proteínas (g)	1,0	0,8
Grasa total (g)	0,4	0,4
Hidratos de carbono disponibles (g)	14,9	11,9
Fibra dietética total (g)	3,4	2,7
Sodio (mg)	5,0	4,0
Potasio (mg)	332,0	265,6
Vitamina A (μ ER)	18,0	2%
Vitamina C (mg)	98,0	131%
Vitamina E (mg ET)	0	0
Ac. Fólico (μg)	22,4	9%
Calcio (mg)	26,1	3%
Hierro (mg)	0,41	2%

\* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada



Buena Fuente de Fibra

Libre de Sodio

Alto en Vitamina C

## LIMÓN FRUTO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 unidad (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	29	23
Proteínas (g)	1,1	0,9
Grasa total (g)	0,3	0,2
Hidratos de carbono disponibles (g)	9,3	7,5
Fibra dietética total (g)	2,1	1,6
Sodio (mg)	2,0	1,6
Potasio (mg)	138,0	110,4
Vitamina A (μ ER)	3,0	0,3%
Vitamina C (mg)	52,9	71%
Vitamina E (mg ET)	0,9	4%
Ac. Fólico (μg)	10,6	4%
Calcio (mg)	26,0	3%
Hierro (mg)	0,6	3%

\* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada



Bajo en Calorías

Libre de Sodio

Alto en Vitamina C

## MANZANA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 unidad pequeña (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	59	47
Proteínas (g)	0,2	0,2
Grasa total (g)	0,4	0,3
Hidratos de carbono disponibles (g)	15,2	12,2
Fibra dietética total (g)	2,4	1,9
Sodio (mg)	s/i	s/i
Potasio (mg)	114,0	91,2
Vitamina A (μ ER)	5,0	1%
Vitamina C (mg)	5,7	8%
Vitamina E (mg ET)	0,5	2%
Ac. Fólico (μg)	2,8	1%
Calcio (mg)	7,0	1%
Hierro (mg)	0,2	1%

\* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada



## MELÓN

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 taza (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	35	28
Proteínas (g)	0,9	0,7
Grasa total (g)	0,3	0,2
Hidratos de carbono disponibles (g)	8,4	6,7
Fibra dietética total (g)	0,8	0,6
Sodio (mg)	9,0	7,2
Potasio (mg)	309,0	247,2
Vitamina A (μ ER)	322,0	32%*
Vitamina C (mg)	42,2	56%
Vitamina E (mg ET)	0,2	1%
Ac. Fólico (μg)	17,0	7%
Calcio (mg)	11,0	1%
Hierro (mg)	0,2	1%

\* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada



Bajo en Calorías

Muy Bajo en Sodio

Alto en Vitamina A  
Alto en Vitamina C

## MEMBRILLO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 unidad (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	57	46
Proteínas (g)	0,4	0,3
Grasa total (g)	0,1	0,1
Hidratos de carbono disponibles (g)	15,3	12,2
Fibra dietética total (g)	1,7	1,4
Sodio (mg)	4,0	3,2
Potasio (mg)	197,0	157,6
Vitamina A (μ ER)	4,0	0,4%*
Vitamina C (mg)	15	20%
Vitamina E (mg ET)	s/i	s/i
Ac. Fólico (μg)	s/i	s/i
Calcio (mg)	11	1%
Hierro (mg)	0,7	4%

\* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada



Bajo en Sodio

Alto en Vitamina C

## MORA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 taza (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	52	42
Proteínas (g)	0,7	0,6
Grasa total (g)	0,4	0,3
Hidratos de carbono disponibles (g)	12,8	10,2
Fibra dietética total (g)	6,8	5,4
Sodio (mg)	s/i	s/i
Potasio (mg)	196,0	156,8
Vitamina A (μ ER)	16,0	2%
Vitamina C (mg)	21,0	28%
Vitamina E (mg ET)	0,6	2%
Ac. Fólico (μg)	34,0	14%
Calcio (mg)	32	3%
Hierro (mg)	0,6	3%
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada		



FRUTAS

Alto en Fibra

Alto en Vitamina C

Buena Fuente de Ácido Fólico

## NARANJA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 unidad (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	47	38
Proteínas (g)	0,9	0,8
Grasa total (g)	0,1	0,1
Hidratos de carbono disponibles (g)	11,8	9,4
Fibra dietética total (g)	2,1	1,7
Sodio (mg)	s/i	s/i
Potasio (mg)	181,0	144,8
Vitamina A (μ ER)	21,0	2%
Vitamina C (mg)	53,2	71%
Vitamina E (mg ET)	0,2	1%
Ac. Fólico (μg)	30,3	12%
Calcio (mg)	40,0	4%
Hierro (mg)	0,1	1%
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada		



Bajo en Calorías

Alto en Vitamina C

Buena Fuente de Ácido Fólico

## NÍSPERO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 2 unidades pequeñas (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	47	38
Proteínas (g)	0,4	0,4
Grasa total (g)	0,2	0,2
Hidratos de carbono disponibles (g)	12,1	9,7
Fibra dietética total (g)	3,2	2,6
Sodio (mg)	1,0	0,8
Potasio (mg)	266,0	212,8
Vitamina A (μ ER)	153,0	15%
Vitamina C (mg)	1,0	1%
Vitamina E (mg ET)	s/i	s/i
Ac. Fólico (μg)	s/i	s/i
Calcio (mg)	16,0	2%
Hierro (mg)	0,3	2%
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada		



Bajo en Calorías

Buena Fuente de Fibra

Libre de Sodio

Buena Fuente de Vitamina A

## PALTA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: ½ unidad (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	161	129
Proteínas (g)	2,0	1,6
Grasa total (g)	15,3	12,2
Saturados (g)	2,4	1,9
Monoinsaturados (g)	9,6	7,7
Polinsaturados (g)	2,0	1,6
Grasa Trans (g)	0	0
Colesterol (mg)	0	0
Hidratos de carbono disponibles (g)	7,4	5,9
Fibra dietética total (g)	9,6	7,7
Sodio (mg)	10,0	8,0
Potasio (mg)	599,0	479,2
Vitamina A (μ ER)	61,2	6%
Vitamina C (mg)	7,9	11%
Vitamina E (mg ET)	1,3	5%
Ac. Fólico (μg)	61,7	25%
Calcio (mg)	11,0	1%
Hierro (mg)	1,0	6%
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada		



Alto en Fibra

Bajo en Sodio

Buena Fuente de Vitamina C

Alto en Ácido Fólico

PAPAYA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 unidad pequeña (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	20	16
Proteínas (g)	1,0	0,8
Grasa total (g)	0,3	0,2
Hidratos de carbono disponibles (g)	3,3	2,6
Fibra dietética total (g)	s/i	s/i
Sodio (mg)	s/i	s/i
Potasio (mg)	s/i	s/i
Vitamina A (µ ER)	s/i	s/i
Vitamina C (mg)	26,0	35%
Vitamina E (mg ET)	s/i	s/i
Ac. Fólico (µg)	s/i	s/i
Calcio (mg)	36,0	4%
Hierro (mg)	1,3	7%
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada		



Bajo en Calorías

Alto en Vitamina C

PEPINO DULCE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 unidad pequeña (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	28	22
Proteínas (g)	0,4	0,3
Grasa total (g)	0,1	0,1
Hidratos de carbono disponibles (g)	6,3	5
Fibra dietética total (g)	s/i	s/i
Sodio (mg)	3,0	2,4
Potasio (mg)	117,0	93,6
Vitamina A (µ ER)	s/i	s/i
Vitamina C (mg)	26,0	35%
Vitamina E (mg ET)	s/i	s/i
Ac. Fólico (µg)	s/i	s/i
Calcio (mg)	21,0	2%
Hierro (mg)	1,0	6%
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada		



Bajo en Calorías

Libre de Sodio

Alto en Vitamina C

## PERA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 unidad pequeña (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	59	47
Proteínas (g)	0,4	0,3
Grasa total (g)	0,4	0,3
Hidratos de carbono disponibles (g)	15,1	12,1
Fibra dietética total (g)	3,8	3,0
Sodio (mg)	s/i	s/i
Potasio (mg)	125,0	100,0
Vitamina A (μ ER)	2,0	0,2%
Vitamina C (mg)	4,0	5%
Vitamina E (mg ET)	0,5	2%
Ac. Fólico (μg)	7,3	3%
Calcio (mg)	11,0	1%
Hierro (mg)	0,3	1%
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada		



Buena Fuente de Fibra

## PIÑA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 trozo (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	49	39
Proteínas (g)	0,4	0,3
Grasa total (g)	0,4	0,3
Hidratos de carbono disponibles (g)	12,4	9,9
Fibra dietética total (g)	1,2	1,0
Sodio (mg)	1,0	0,8
Potasio (mg)	113,0	90,4
Vitamina A (μ ER)	2,0	0,2%
Vitamina C (mg)	15,4	21%
Vitamina E (mg ET)	0,1	0,4%
Ac. Fólico (μg)	10,6	4%
Calcio (mg)	7,0	1%
Hierro (mg)	0,4	2%
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada		



Bajo en Calorías

Libre de Sodio

Alto en Vitamina C

## PLÁTANO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 unidad pequeña (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	91	73
Proteínas (g)	1,0	0,8
Grasa total (g)	0,5	0,4
Hidratos de carbono disponibles (g)	23,4	19
Fibra dietética total (g)	1,6	1,3
Sodio (mg)	1,0	0,8
Potasio (mg)	396,0	316,8
Vitamina A (μ ER)	8,0	1%
Vitamina C (mg)	9,1	12%
Vitamina E (mg ET)	0,2	1%
Ac. Fólico (μg)	19,1	8%
Calcio (mg)	6,0	1%
Hierro (mg)	0,3	2%

\* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada



Libre de Sodio

Buena Fuente de Vitamina C

## SANDÍA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 trozo pequeño (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	32	26
Proteínas (g)	0,6	0,5
Grasa total (g)	0,4	0,3
Hidratos de carbono disponibles (g)	7,2	5,8
Fibra dietética total (g)	0,3	0,2
Sodio (mg)	2,0	1,6
Potasio (mg)	116,0	92,8
Vitamina A (μ ER)	37,0	4%
Vitamina C (mg)	9,6	13%
Vitamina E (mg ET)	0,1	0,4%
Ac. Fólico (μg)	2,2	1%
Calcio (mg)	8,0	1%
Hierro (mg)	0,2	1%

\* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada



Bajo en Calorías

Libre de Sodio

Buena Fuente de Vitamina C

## TUNA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 unidad (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	41	33
Proteínas (g)	0,7	0,6
Grasa total (g)	0,5	0,4
Hidratos de carbono disponibles (g)	9,6	7,7
Fibra dietética total (g)	1,8	1,5
Sodio (mg)	5,0	4,0
Potasio (mg)	219,0	175,2
Vitamina A (μ ER)	5,0	1%
Vitamina C (mg)	14,0	19%
Vitamina E (mg ET)	s/i	s/i
Ac. Fólico (μg)	s/i	s/i
Calcio (mg)	56,0	6%
Hierro (mg)	0,3	2%
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada		



Bajo en Calorías

Libre de Sodio

Buena Fuente de Vitamina C

## UVAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 racimo pequeño (80g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	63	50
Proteínas (g)	0,6	0,5
Grasa total (g)	0,4	0,3
Hidratos de carbono disponibles (g)	17,2	13,8
Fibra dietética total (g)	1,6	1,3
Sodio (mg)	2,0	1,6
Potasio (mg)	190,0	152,0
Vitamina A (μ ER)	10,0	1%
Vitamina C (mg)	4,0	5%
Vitamina E (mg ET)	0,7	3%
Ac. Fólico (μg)	3,9	2%
Calcio (mg)	14,0	1%
Hierro (mg)	0,3	2%
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada		



Libre de Sodio

### JUGO DE LIMÓN

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 vaso (200g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	25	50
Proteínas (g)	0,4	0,8
Grasa total (g)	0	0
Hidratos de carbono disponibles (g)	8,7	17,4
Fibra dietética total (g)	0,4	0,8
Sodio (mg)	1,0	2,0
Potasio (mg)	124,0	248,0
Vitamina A (µ ER)	2,0	0,5%
Vitamina C (mg)	45,9	153%
Vitamina E (mg ET)	0,2	2%
Ac. Fólico (µg)	12,9	12,9%
Calcio (mg)	7,0	1,8%
Hierro (mg)	0,03	0,4%
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada		



Bajo en Calorías

Libre de Sodio

Alto en Vitamina C

Buena Fuente de Ácido Fólico

### JUGO DE NARANJA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 vaso (200g)		
Porciones por envase:		
	100g	1 porción
Energía (Kcal)	45	90
Proteínas (g)	0,7	1,4
Grasa total (g)	0,2	0,4
Hidratos de carbono disponibles (g)	10,4	20,8
Fibra dietética total (g)	0,4	0,8
Sodio (mg)	1,0	2,0
Potasio (mg)	200,0	400,0
Vitamina A (µ ER)	20,0	5%
Vitamina C (mg)	50,0	166,7%
Vitamina E (mg ET)	0,3	3%
Ac. Fólico (µg)	30,3	30,3%
Calcio (mg)	11,0	2,8%
Hierro (mg)	0,2	2,9%
* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada		



Bajo en Calorías

Libre de Sodio

Alto en Vitamina C

Alto en Ácido Fólico

## JUGO DE POMELO

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 1 vaso (200g)

Porciones por envase:

	100g	1 porción
Energía (Kcal)	39	78
Proteínas (g)	0,5	1
Grasa total (g)	0,1	0,2
Hidratos de carbono disponibles (g)	9,2	18,4
Fibra dietética total (g)	0,4	0,8
Sodio (mg)	1,0	2
Potasio (mg)	162,0	324,0
Vitamina A (μ ER)	1,0	0,3%
Vitamina C (mg)	38,0	126,7%
Vitamina E (mg ET)	0,2	2%
Ác. Fólico (μg)	10,2	10,2%
Calcio (mg)	8,9	2,2%
Hierro (mg)	0,2	2,9%

\* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada



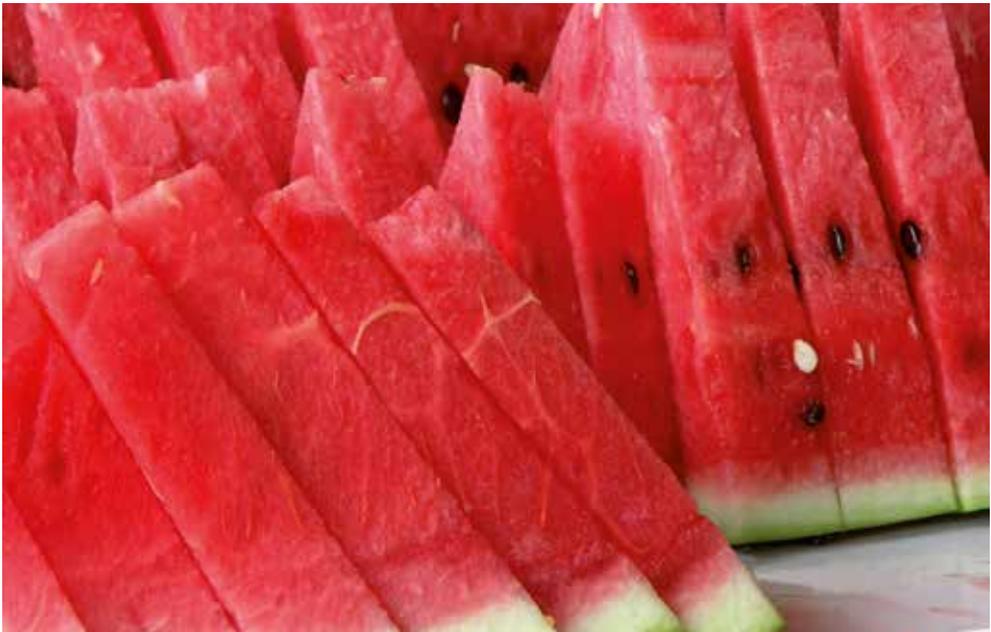
Bajo en Calorías

Libre de Sodio

Alto en Vitamina C

Buena fuente de Ácido Fólico









# GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA

Sonia Olivares Cortés<sup>1</sup> | Isabel Zacarías Hasbún<sup>2</sup>

**LAS GUÍAS ALIMENTARIAS** y los íconos o imágenes que representan la alimentación saludable han existido desde hace varias décadas en muchos países del mundo.

En la Conferencia Internacional sobre Nutrición (CIN), realizada por la FAO y la OMS en Roma el año 1992, se incorporó por primera vez a las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ENT) como un importante problema de salud pública mundial, reconociendo que afectaban con más fuerza y gravedad a los sectores de menores ingresos. Considerando que los estilos de vida de las personas, especialmente los relacionados a sus conductas alimentarias y de actividad física, constituían los principales factores de riesgo, se recomendó a los gobiernos elaborar, implementar y evaluar Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA), remplazando el enfoque existente hasta esa fecha, basado en nutrientes (1). En la Declaración Mundial y Plan de Acción, firmados por 159 estados, se instó a los gobiernos a promover dietas apropiadas y estilos de vida sanos, y se indicó que cada país debía desarrollar sus propias GABA, de acuerdo a sus principales problemas de salud pública, su cultura y los estilos de vida predominantes en los distintos grupos.

---

<sup>1</sup> Nutricionista MSc. Profesor Titular. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA Dr. Fernando Monckeberg Barros. Universidad de Chile.

<sup>2</sup> Nutricionista MSc. Profesor Adjunto. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA Dr. Fernando Monckeberg Barros. Universidad de Chile. Directora Ejecutiva 5 al día Chile.

Las GABA son consideradas un aporte esencial al logro de las metas establecidas por la OMS en la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud en 2004 (2), que intentan contribuir a que las personas logren un equilibrio energético y un peso normal; limiten la ingesta energética procedente de las grasas, sustituyan las grasas saturadas por insaturadas; traten de eliminar los ácidos grasos trans; aumenten el consumo de frutas y hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos; y limiten la ingesta de azúcares libres y de sal (sodio).

El Ministerio de Salud (MINSAL), publicó la nueva versión de las Guías Alimentarias para la Población Chilena en 2013 y en 2015 agregó la nueva imagen o ícono que apoyará su difusión. En ambos casos contó con la asistencia técnica del INTA de la Universidad de Chile (3).

Las Guías constituyen una herramienta fundamental para la comunicación y educación en alimentación y nutrición (CEAN), a ser usadas por profesionales de salud, profesores, periodistas, extensionistas y todos los que trabajen con el público. Considerando el actual perfil epidemiológico de la población chilena, en el que predominan las ENT como obesidad, diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, las nuevas Guías -además de recomendar el consumo de alimentos saludables, como frutas y vegetales, lácteos, pescado y legumbres- también enfatizan la necesidad de disminuir el consumo de los alimentos con alto aporte de calorías y nutrientes críticos (grasas saturadas, sal-sodio y azúcar).

Por este motivo, presentan la información en un lenguaje y símbolos que el público puede entender fácilmente, consideran los alimentos más comunes, la proporción en la que deben consumirse y las costumbres de las personas en cada país. Su finalidad es ayudar a la población a identificar y seguir las recomendaciones de cómo alimentarse para lograr una buena nutrición y salud.

A continuación se presenta el listado de mensajes que incluyen las nuevas Guías Alimentarias para la Población Chilena. Estos mensajes fueron revisados por expertos de distintos sectores (salud, educación, agricultura y academia) y evaluados por 50 grupos focales de niños, adolescentes, adultos y adultos mayores de distinto sexo y nivel socioeconómico en el norte, centro y sur del país. ➡



## GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA

1. Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
2. Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
3. Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
4. Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
5. Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
6. Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores cada día.
7. Para fortalecer tus huesos consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.
8. Para mantener sano tu corazón come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
9. Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
10. Para mantenerte hidratado toma 6 a 8 vasos de agua al día.
11. Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).



La imagen o ícono que acompaña a las nuevas Guías Alimentarias fue revisada por expertos y evaluada por 16 grupos focales de niños y adultos de distinto nivel socioeconómico. Entre los últimos, se incluyó en forma especial a profesores de enseñanza básica, quienes, en su calidad de educadores, expresaron que la imagen era clara, atractiva, fácil de entender y enseñar (4).

## GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SANA



### EVITA ESTOS ALIMENTOS



## REFERENCIAS

1. FAO/WHO. International Conference on Nutrition. Rome; FAO/WHO: 1992.
2. OMS. Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. Geneva; OMS: 2004.
3. Olivares S, Zacarías I. Informe final estudio para revisión y actualización de las Guías Alimentarias para la población chilena. Santiago; MINSAL: 2013.
4. Olivares S, Zacarías I, González CG, Fonseca L, Mediano F, Pinheiro A, Rodríguez L. Diseño y validación de la imagen para la difusión e implementación de Guías Alimentarias para la población chilena. Nutr Hosp 2015; 32(2): 582-589.





**Recuerda que las 5 porciones de verduras y frutas deben formar parte de una alimentación saludable que incluya lácteos, carnes, legumbres, cereales (trigo, arroz, avena y fideos de preferencia integrales) y agua.**



Al consumir 5 colores de verduras y frutas al día se asegura la ingesta de una variedad de antioxidantes, además de fibra, vitaminas y minerales que ayudan a mantener una buena salud

¿Sabía que las verduras y frutas son un gran aliado para mantener un peso saludable, porque en general aportan pocas calorías?

Gracias a su rico sabor y variados colores todas las verduras y frutas son bienvenidas en nuestra mesa

Las frutas y hortalizas se destacan por ser buenas fuentes dietarias de antioxidantes, como vitamina C, E, carotenoides y polifenoles.

Los polifenoles inciden en el color, sabor y textura de los alimentos y son los compuestos que más contribuyen a su capacidad antioxidante.

Dentro de los productos nativos con mayor aporte de antioxidantes se destacan entre las frutas, los berries calafate, maqui y murtila y dentro de las hortalizas el perejil, albahaca, cilantro y espinaca.

