

### NORMA DE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN EN EL TRABAJO.

**ARTICULO 1° (OBJETO).**- La presente norma tiene por objeto establecer los lineamientos por los cuales las y los empleadores deberán elaborar su plan nutricional con el afán de brindar los servicios de alimentación a las y los trabajadores, garantizando la satisfacción de las necesidades nutricionales para el desarrollo de las actividades cotidianas y conservando las condiciones de salud y estado físico óptimas.

**ARTÍCULO 2° (ÁMBITO DE APLICACIÓN).**- La presente norma es de aplicación obligatoria para todas las empresa o establecimientos laborales nacionales y/o extranjeros, que se encuentran en operaciones o en etapa de ejecución de proyectos (construcción) en el territorio Nacional, sean públicos o privados, persigan o no fines de lucro, de conformidad a lo establecido en la Ley General de Higiene, Seguridad Ocupacional y Bienestar N° 16998 de 02 de agosto de 1979, Decreto Supremo N° 2936 de 5 de octubre de 2016 y normativa conexas.

**ARTÍCULO 3° (DEFINICIONES).**- Para efectos de aplicación de la presente norma, se establecen las siguientes definiciones:

**Información nutricional de un alimento.**- Es el conjunto de los valores energéticos (valores nutricionales) de cada uno de los nutrientes que componen el alimento: grasas, proteínas, carbohidratos, sales minerales, vitaminas y fibras.

**Valor nutricional de los alimentos.**- Es el contenido energético de los nutrientes. Se refiere siempre para una cantidad de 100 gramos ó 100 ml del alimento.

**Trabajos sedentarios.**- Son las actividades, profesionales que condicionan la realización de dietas adaptadas a las condiciones de la persona y de su entorno, pero no un incremento extra de las calorías, debido al bajo gasto calórico que conllevan este tipo de trabajos: personas que han de permanecer sentadas prácticamente todo el día, que llevan a cabo su actividad profesional como relaciones públicas y que se desplazan siempre en coche. En este grupo deben verse reflejado el personal de oficina, comerciales, taxistas y conductores de autobuses.

**Trabajos de gran estrés físico o psíquico.**- Son las actividades donde, el estrés o desgaste es principalmente físico, la dieta debe contener cantidad suficiente de calorías como para compensar el gasto de energía que conlleva la actividad, como es la de trabajadores de la construcción, del campo, de la industria pesada, deportistas profesionales, repartidores, etc. Si el estrés es de tipo psíquico, las necesidades calóricas no son tan elevadas como en los trabajos sedentarios y lo verdaderamente importante es que la dieta contenga cantidad suficiente de todos aquellos nutrientes que se relacionan con un buen funcionamiento del sistema nervioso. Además de las personas en puestos de responsabilidad, empresarios y directivos de empresas, jefes de servicio o de grupo, gerentes, también está incluido el personal que trabaja en cadena ya que están sometidos a estrés por su trabajo monótono y repetitivo.



**Trabajos con horarios especiales.-** Aquellas personas que trabajan en un ritmo de turnos o en franjas horarias especiales tienen que adaptar además su alimentación en función del horario laboral, para poder llevar a cabo una dieta adecuada. Es el caso de los trabajadores de la salud pública (enfermería, médicos, ATS, celadores...), el personal de la industria química y siderúrgica o del sector de la alimentación con horarios continuos en la empresa que exigen turnos rotativos y nocturnos, camareros de bares nocturnos, etc.

**Actividad ligera.-** Se derivan de los trabajos sedentarios, como conductores, oficinistas, profesionales (abogados, médicos, contadores, maestros, arquitectos, etc), desocupados, labores de casa.

**Actividad moderada.-** Proviene de los trabajos de gran estrés físico o psíquico, como ser trabajos agrícolas ligera, industria ligera, construcción, fuerzas armadas y policiales en servicio activo, almacenamiento, restaurantes y se considera igual la actividad llevada a cabo por los estudiantes

**Actividad intensa.-** Proviene de los trabajos de gran estrés físico o psíquico, como ser trabajos agrícolas, leñadores, obreros forestales, industria, minería, atletas, deportistas profesionales, bailarinas, construcción.

**Plan Nutricional.-** Documento técnico que contiene, la estructura por las cuales se planifica la cantidad de calorías que se deben ser ingeridas al día y el desglose de cada uno de los nutrientes, como las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas, en función a las actividades y trabajos que se realizan en el lugar o centro de trabajo.

**ARTICULO 4° (OBLIGACIONES DE LA O EL EMPLEADOR).- I.** Las y los empleadores que proporcionen los servicios de alimentación a las y los trabajadores, en cumplimiento a lo dispuesto en la Ley Ley General de Higiene, Seguridad Ocupacional y Bienestar N° 16998 de 02 de agosto de 1979, deberán considerar las siguientes características:

1. Proporcionar los alimentos necesarios con el fin de mejorar el desarrollo físico, la salud, el rendimiento y la productividad de las y los trabajadores.
2. Proporcionar el servicio de alimentación, previo acuerdo mutuo con las y los trabajadores.
3. Los gastos que erogan los servicios de alimentación, deben ser asumidos por el empleador o empleadora.
4. La alimentación proporcionada a las y los trabajadores no será monótona, repetitiva o carente de alimentos indispensables para el cuerpo, mismos que pueden dar lugar a la aparición de determinados síntomas tanto físicos; cansancio excesivo, falta de reflejos, etc. como psíquicos; falta de interés por las cosas, irritabilidad, situaciones que mejoran mediante una alimentación adecuada.
5. Realizar un control médico a las y los trabajadores, con el fin de disminuir los riesgos cardiovasculares, estrés laboral, desgaste físico y mental.



6. Establecer el número de comidas que se proporcionará a las y los trabajadores, considerando los horarios y turnos de trabajo con el afán de prevenir enfermedades como Diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y del sistema digestivo, anemia, dislipidemia, algunos tipos de cáncer e infecciones.
7. Garantizar Buenas Prácticas en la Manipulación de los alimentos, con el fin de evitar el riesgo de que se produzcan intoxicaciones de origen alimentario tales como la salmonelosis.
8. Identificar a las y los trabajadores que llevan a cabo trabajos ligeros, activos o muy activos
9. Elaborar el plan nutricional por el cual se establecerán las condiciones y características con las que se prestará el servicio de alimentación a las y los trabajadores en coordinación con las y los representantes de los entes gestores de salud.
10. Procurar que los alimentos utilizados para el servicio de alimentación, sean orgánicos y producidos en el territorio nacional.
11. Proveer de locales adecuados para que se sirvan los alimentos en los diferentes horarios de comidas.
12. En caso de que las y los trabajadores requieran el servicio de alimentación en lugares de trabajo externos, se deberá contar con los mobiliarios necesarios que garanticen las condiciones adecuadas para su alimentación.

**II.** Las y los empleadores del sector de la construcción, tendrán la obligación de proporcionar los servicios de alimentación a las y los trabajadores, bajo las condiciones descritas anteriormente.

**ARTICULO 5° (OBLIGACIONES DE LA O EL TRABAJADOR).** Las y los trabajadores para garantizar un correcto desenvolvimiento de sus actividades laborales deberán:

1. Participar de manera activa en la elaboración del plan nutricional.
2. Realizar el control y supervisión del cumplimiento del plan nutricional.
3. Cumplir con los exámenes médicos periódicos, programados.
4. Seguir las dietas establecidas en el plan nutricional con fin de garantizar un estado de salud adecuado.

**ARTICULO 6° (PARTICIPACIÓN DE LAS Y LOS TRABAJADORES).** Las y los trabajadores, tendrán voz y voto al momento de la elaboración del plan nutricional a implementarse en el lugar o centro de trabajo considerando los siguientes principios:

1. Recuperación de alimentos nativos y ancestrales propios de la región.
2. Garantizar la satisfacción de las y los trabajadores con el servicio de alimentación.
3. Garantizar el cumplimiento del plan nutricional dentro del lugar o centro de trabajo



**ARTICULO 7° (CARACTERÍSTICAS DEL PLAN NUTRICIONAL).** El plan nutricional deberá ser elaborado en coordinación con las y los representantes de los entes gestores de salud, tomando en consideración las dimensiones que se muestran en la tabla a continuación.

| Dimensión                                  | Definición Conceptual   | Definición Operacional  |
|--|---|---|
| Legal                                      | Aplicación en cumplimiento a lo dispuesto en la Ley General de Higiene, Seguridad Ocupacional y Bienestar.  | 1. Tipo de alimentación<br>2. Lugar de alimentación<br>3. Tiempo para alimentarse<br>4. Higiene del lugar y de los alimentos.   |
| Económica                                  | Forma de recibir el servicio de alimentación en el lugar o centro de trabajo: comedor, convenio con restaurantes, vale de restaurantes.   | 1. Dotación de alimentación en el lugar o centro de trabajo.<br>2. Número de comidas recibidas.<br>3. Monto por concepto de alimentación.                                 |
| Accesibilidad, temporalidad y satisfacción | Distancia, tiempo y grado de satisfacción para llegar al lugar de alimentación y por el momento en que se alimentará  | 1. Distancia<br>2. Tiempo de alimentación.<br>3. Tiempo de entrega de alimentos<br>4. Satisfacción respecto al traslado<br>5. Satisfacción por el momento de alimentación |
| Sociocultural                              | Percepciones asociadas a recibir alimentación en el trabajo, al servicio de alimentación saludable y aspectos sociales vinculados a la alimentación en el lugar o centro de trabajo | 1. Uso de los servicios de alimentación.<br>2. Percepción respecto a una alimentación saludable.<br>3. Percepción del sistema más adecuado de alimentación.               |
| Hábitos de alimentación                    | Hábitos (acciones constantes) asociadas a la alimentación durante la semana laboral   | 1. Hábitos alimenticios diarios, en especial durante la semana laboral  |
| Participación de las y los trabajadores    | Participación activa de las y los trabajadores del centro o lugar de trabajo en los servicios de alimentación   | 1. Talleres informativos, sobre alimentos nutritivos y saludables.<br>2. Exámenes periódicos del estado de salud de las y los trabajadores                                |

**ARTICULO 8° (PLAN NUTRICIONAL).** En función a las actividades del lugar o centro de trabajo, ubicación, cantidad de trabajadoras y trabajadores, la o el empleador deberá elaborar y establecer el plan nutricional en coordinación con las y los representantes de los entes gestores de salud, considerando los siguientes aspectos mínimos:

**I. Categorización de las actividades laborales que se llevan a cabo en el lugar o centro de trabajo.**



El empleador o empleadora deberá categorizar las actividades que se planifican, en función al requerimiento nutricional.

| Proceso | Actividad | Requerimiento de energía<br>(Ligera, moderada, intensa) |
|---------|-----------|---|
|---------|-----------|---|

## II. Estratificación de las y los trabajadores.

El empleador o empleadora deberá diferenciar a los trabajadores en función al sexo, la edad, peso, estatura, turnos de trabajo, tipo de actividad laboral que realiza, u otra variable que considere necesaria para determinar el valor nutricional.

| Cantidad de Trabajadores | Género | Estatura | Peso | Turnos de trabajo | Actividad laboral |
|--------------------------|--------|----------|------|-------------------|-------------------|
|--------------------------|--------|----------|------|-------------------|-------------------|

En el desarrollo del plan nutricional se debe considerar las necesidades individuales. Así mismo deben tener en cuenta peculiaridades como son las alergias, las intolerancias u otras preferencias personales. Sólo de esa forma puede funcionar bien un plan nutricional también a largo plazo.

## III. Cálculo del valor nutricional requerido por las y los trabajadores para el desarrollo de sus actividades diarias.

- 1) El empleador o empleadora, en primera instancia debe determinar el gasto calórico total (calorías que se necesita consumir para mantener el peso y realizar el trabajo), en función a la estratificación de las y los trabajadores.
- 2) El gasto calórico, viene dada por la siguiente expresión generalmente (el empleador o empleadora podrá utilizar modelos propios desarrollados en coordinación con las y los representantes de los entes gestores de salud);

$$G = m \sum_{i=1}^{i=n} f_i * t_i$$

G = Gasto Calórico

m = Peso de la o el trabajador en kilos

f = Factor de la actividad realizada

t = tiempo de ejecución de la actividad

Para determinar el factor de la actividad en el anexo 1 se muestran una tabla donde se aprecia varios tipos de actividades.



De manera complementaria en el anexo 2, se muestran las cantidades promedio de energía recomendadas para los distintos grupos de individuos. Estas cifras son importantes para calcular las cantidades de alimentos que cubren las necesidades de las y los trabajadores o para evaluar la proporción de las necesidades cubiertas por su consumo actual.

- 3) A partir del gasto calórico, se determinará el valor nutricional requerido por las y los trabajadores para el desarrollo de sus actividades diarias.

Con el plan nutricional, se llevará a cabo un control nutricional de las y los trabajadores con relación a las actividades que llevan a cabo a (p. ej. la proporción de proteínas en una dieta para el sector de la construcción).

#### **IV. Determinación de la dieta (menú) de las y los trabajadores.**

Las dietas (menú), diarias o semanales serán desarrollados en función al valor nutricional requerido, a la disponibilidad de los alimentos y los nutrientes de los mismos, en el anexo 3 se muestran los nutrientes que contienen algunos alimentos la misma deberá ser complementada con alimentos propios de la región y en coordinación con las y los representantes de los entes gestores de salud (profesionales en nutrición).

Con el fin de garantizar que las y los trabajadores logren;

1. Estructuración de los hábitos alimentarios personales
2. Control exacto de la cantidad de calorías para alcanzar el objetivo físico.
3. Planificación de comidas y compra semanal.
4. Sensibilización respecto a los alimentos.

#### **V. Gestión de residuos sólidos.**

Los residuos sólidos provenientes de los servicios de alimentación, serán separados en inorgánicos e orgánicos, mismos que deberán ser gestionados de manera separada para evitar impactos al medio ambiente.

Los residuos sólidos orgánicos generados se someterán a tratamientos para producir compostaje.

Los residuos sólidos inorgánicos serán revalorizados, reciclados, reutilizados o tratados por procedimientos que mitigue el impacto ambiental que generan.

En caso de no poder realizar la gestión de los residuos, los y las empleadores deberán realizar la logística necesaria para contar con los servicios de empresas especializadas que se dediquen a la selección, transporte, tratamiento y disposición final de los residuos generados.



### VI. Áreas de prestación de los servicios de alimentación.

En función a las características del lugar o centro de trabajo, se determinarán las áreas en las cuales se prestarán los servicios de alimentación, los mismos deberán ser inocuos y libres de agentes contaminantes.

### VII. Horarios de alimentación.

En función al bienestar de las y los trabajadores, turnos de trabajo y la carga nutricional requerida para la ejecución de las actividades del lugar o centro de trabajo, se establecerán los horarios de alimentación.

### BIBLIOGRAFÍA:

- Artículo Horizonte sanitario / vol. 16, no. 3, septiembre - diciembre 2017 - “Hábitos alimentarios y estado nutricional en trabajadores”
- Foodspring - Plan Nutricional: Plantilla para cualquier objetivo
- Food At Work: Workplace Solutions for Malnutrition, Obesity and Chronic Diseases by Christopher Wanjek for the International Labour Organization
- Gobierno de Chile Ministerio de Salud Dpto. Asesoría Jurídica “Reglamento sobre Condiciones Sanitarias y Ambientales básicas en los lugares de Trabajo Decreto N° 594, De 1999”
- Ministerio de trabajo y asuntos sociales España “NTP 310: Trabajo nocturno y trabajo a turnos: Alimentación”
- ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DEL TRABAJO “Un enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición en el trabajo: Estudio en empresas chilenas y recomendaciones adaptadas.
- <https://medicinainformacion.com/> “Tabla de Alimentos e Información Nutricional”
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación - Guía didáctica “Manejo de proyectos de alimentación y nutrición en comunidades”



ANEXO 1

| TIPO DE ACTIVIDAD                          | FACTOR DE LA ACTIVIDAD |
|--|------------------------|
| Dormir                                     | 0,018                  |
| Actividades de aseo                        | 0,050                  |
| Barrer                                     | 0,050                  |
| Pasar el aspirador                         | 0,068                  |
| Fregar el suelo                            | 0,065                  |
| Limpicar cristales                         | 0,061                  |
| Hacer la cama                              | 0,057                  |
| Lavar la ropa                              | 0,070                  |
| Lavar los platos                           | 0,037                  |
| Limpicar zapatos                           | 0,036                  |
| Cocinar                                    | 0,045                  |
| Planchar                                   | 0,064                  |
| Coser a maquina                            | 0,025                  |
| Estar sentado (leyendo, conversando, etc.) | 0,028                  |
| Estar de pie (esperando, charlando, etc.)  | 0,029                  |
| Comer                                      | 0,030                  |
| Estar tumbado despierto                    | 0,023                  |
| Bajar escaleras                            | 0,097                  |
| Subir escaleras                            | 0,254                  |
| Conducir un coche                          | 0,043                  |
| Conducir una moto                          | 0,052                  |
| Montar a caballo                           | 0,107                  |
| Montar en bicicleta                        | 0,120                  |
| Trabajos de jardinería                     | 0,086                  |
| Hacer montañismo                           | 0,147                  |
| Correr (8-10 km/h)                         | 0,151                  |
| Caminar (5 km/h)                           | 0,063                  |
| Pasear                                     | 0,038                  |
| Actividades Ligera                         | 0,031                  |
| Actividades modera                         | 0,049                  |
| Actividades intensa                        | 0,096                  |

**Estos factores han sido calculados para hombre, en el caso de las mujeres, debe aplicarse una reducción del 10% sobre el gasto calórico total**



ANEXO 2

| Edad (años) | Sexo (M, F) | Actividad Ocupacional | Kcal/día |
|-------------|-------------|-----------------------|----------|
| 14,1 – 18   | M           | Ligera                | 2450     |
|             |             | Modera                | 2750     |
|             |             | Intensa               | 3200     |
| 14,1 – 18   | F           | Ligera                | 2000     |
|             |             | Modera                | 2150     |
|             |             | Intensa               | 2350     |
| 18.1 – 65   | M           | Ligera                | 2600     |
|             |             | Modera                | 3050     |
|             |             | Intensa               | 3500     |
| 18.1 – 65   | F           | Ligera                | 1950     |
|             |             | Modera                | 2100     |
|             |             | Intensa               | 2300     |
| >65         | M           | Ligera                | 1900     |
|             |             | Modera                | 2200     |
|             |             | Intensa               | 2600     |
| >65         | F           | Ligera                | 1650     |
|             |             | Modera                | 1850     |
|             |             | Intensa               | 2100     |



ANEXO 3

**Tabla de  
Alimentos e  
Información  
Nutricional**



| Características del Alimento   | Calorías (Kcal) | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas | Fibra |
|--|-----------------|---------------------|-----------|--------|-------|
| <i>(** Estos Valores corresponden a 100 gramos de cada alimento, en %)</i> |                 |                     |           |        |       |
| ACEDIAS FRITAS   | 256             | 12                  | 17        | 16     | 0     |
| ACEITE GIRASOL   | 899             | 0                   | 0         | 100    | 0     |
| ACEITE MAIZ  | 899             | 0                   | 0         | 100    | 0     |
| ACEITE OLIVA   | 899             | 0                   | 0         | 100    | 0     |
| ACEITE SODA  | 899             | 0                   | 0         | 100    | 0     |
| ACEITE UVA, PEPITA   | 899             | 0                   | 0         | 100    | 0     |
| ACEITUNAS SALMUERA   | 103             | 0                   | 1         | 11     | 4     |
| ACELGAS  | 13              | 1                   | 2         | 0      | 6     |
| ACEROLAS   | 31              | 8                   | 0         | 0      | 0     |
| AGUA MANANTIAL   | 0               | 0                   | 0         | 0      | 0     |
| AGUACATE   | 223             | 2                   | 4         | 22     | 3     |
| AJO  | 137             | 28                  | 6         | 0      | 0     |
| ALBARICOQUE  | 28              | 7                   | 1         | 0      | 2     |
| ALCACHOFAS   | 22              | 3                   | 2         | 0      | 11    |
| ALMENDRAS  | 565             | 4                   | 17        | 54     | 14    |
| ANCAS RANA, DE   | 68              | 0                   | 16        | 0      | 0     |
| ANCHOAS ENLATADAS  | 206             | 0                   | 22        | 13     | 0     |
| ANGUILA  | 168             | 0                   | 17        | 11     | 0     |
| ANGULAS  | 205             | 0                   | 16        | 16     | 0     |
| ANISETE  | 297             | 2                   | 0         | 0      | 0     |
| APIO   | 8               | 1                   | 1         | 0      | 2     |
| ARENQUE AHUMADO  | 205             | 0                   | 26        | 11     | 0     |
| ARROZ INTEGRAL   | 357             | 77                  | 7         | 2      | 3     |
| ARROZ LECHE, CON   | 80              | 13                  | 3         | 2      | 0     |
| ARROZ PULIDO, BLANCO   | 361             | 87                  | 6         | 1      | 2     |
| ATÚN CONSERVA  | 289             | 0                   | 23        | 22     | 0     |
| ATÚN FRESCO  | 242             | 0                   | 22        | 16     | 0     |
| AVELLANAS  | 380             | 7                   | 8         | 36     | 6     |
| AZÚCAR BLANCA  | 394             | 100                 | 0         | 0      | 0     |
| AZÚCAR MORENA  | 386             | 96                  | 0         | 0      | 0     |
| BACALAO FRESCO   | 76              | 0                   | 17        | 1      | 0     |
| BACALAO SALAZÓN  | 138             | 0                   | 32        | 1      | 0     |
| BACÓN  | 427             | 0                   | 14        | 41     | 0     |
| BATATA   | 91              | 22                  | 1         |        | 8     |
| BATIDO CHOCOLATE   | 366             | 77                  | 6         | 6      | 0     |
| BERBERECHOS COCIDOS  | 48              | 0                   | 11        | 0      | 0     |
| BERENJENAS   | 14              | 3                   | 1         | 0      | 2     |
| BERROS   | 14              | 1                   | 3         | 0      | 3     |
| BIGAROS COCIDOS  | 135             | 5                   | 26        | 1      | 0     |
| BISCOTES TRIGO   | 366             | 73                  | 9         | 4      | 4     |
| BOLLOS-PASTAS MEDIA  | 387             | 49                  | 5         | 20     | 1     |
| BOMBONES MEDIA   | 458             | 66                  | 5         | 21     | 0     |
| BRECA  | 74              | 1                   | 15        | 1      | 0     |
| BRÉCOL   | 23              | 2                   | 3         | 0      | 4     |
| BUTIFARRA  | 243             | 0                   | 15        | 20     | 0     |
| CABALLA  | 223             | 0                   | 19        | 16     | 0     |
| CABALLO CARNE  | 113             | 0                   | 21        | 3      | 0     |
| CABRITO CARNE  | 161             | 0                   | 20        | 8      | 0     |
| CACAHUETES TOSTADOS  | 570             | 9                   | 24        | 49     | 8     |
| CACAO POLVO  | 357             | 11                  | 20        | 24     | 38    |
| CAFÉ EXTRACTO, POLVO   | 82              | 8                   | 11        | 0      | 0     |
| CAFÉ INFUSIÓN  | 2               | 0                   | 0         | 0      | 0     |
| CAFÉ INSTANTÁNEO   | 100             | 11                  | 15        | 0      | 0     |
| CAFÉ TORREFACTO  | 183             | 2                   | 13        | 13     | 66    |
| CALABACÍN  | 16              | 4                   | 1         | 0      | 2     |
| CALABAZA   | 15              | 3                   | 1         | 0      | 0     |

| CALAMAR  | 79              | 0                 | 16        | 1      | 0     |
|--|-----------------|-------------------|-----------|--------|-------|
| Alimento Características   | Calorias (Kcal) | Hidratos de carb. | Proteinas | Grasas | Fibra |
| <i>(** Estos Valores corresponden a 100 gramos de cada alimento, en %)</i> |                 |                   |           |        |       |
| CALLOS VÍSCERAS  | 60              | 0                 | 9         | 2      | 0     |
| CAMARONES COCIDOS  | 117             | 0                 | 24        | 2      | 0     |
| CANGREJO COCIDO  | 127             | 0                 | 20        | 5      | 0     |
| CARACOL TERRESTRE  | 80              | 0                 | 16        | 1      | 0     |
| CARDO  | 21              | 4                 | 1         | 0      | 1     |
| CARNE CABALLO  | 113             | 0                 | 21        | 3      | 0     |
| CARNE CABRITO  | 161             | 0                 | 20        | 8      | 0     |
| CARNE CERDO, GRASA   | 329             | 0                 | 16        | 30     | 0     |
| CARNE CERDO, MAGRA   | 147             | 0                 | 21        | 7      | 0     |
| CARNE CONEJO   | 124             | 0                 | 22        | 4      | 0     |
| CARNE CORDERO, CHULETA   | 386             | 0                 | 15        | 36     | 0     |
| CARNE CORDERO, MAGRA   | 122             | 0                 | 20        | 3      | 0     |
| CARNE CORDERO, PALETILLA   | 314             | 0                 | 16        | 28     | 0     |
| CARNE CORDERO, PIERNA  | 240             | 0                 | 18        | 19     | 0     |
| CARNE OVEJA  | 235             | 0                 | 18        | 17     | 0     |
| CARNE TERNERA, MAGRA   | 109             | 0                 | 21        | 3      | 0     |
| CARNE VACA, CHULETA  | 290             | 0                 | 16        | 25     | 0     |
| CARNE VACA, FILETE   | 197             | 0                 | 19        | 14     | 0     |
| CARNE VACA, GUIJAR   | 176             | 0                 | 20        | 11     | 0     |
| CARNE VACA, MAGRA  | 123             | 0                 | 20        | 5      | 0     |
| CARNE VACA, SOLOMILLO  | 272             | 0                 | 17        | 23     | 0     |
| CASTAÑAS   | 170             | 37                | 2         | 3      | 7     |
| CAVIAR RUSO  | 262             | 0                 | 26        | 16     | 0     |
| CEBADA   | 360             | 84                | 8         | 2      | 6     |
| CEBOLLA  | 23              | 5                 | 1         | 0      | 1     |
| CENTOLLO   | 127             | 0                 | 20        | 5      | 0     |
| CEREALES CORNFLAKES  | 368             | 85                | 9         | 2      | 11    |
| CEREALES MUESLI  | 368             | 66                | 13        | 8      | 7     |
| CEREALES WEETABIX  | 340             | 70                | 11        | 3      | 13    |
| CEREZAS  | 47              | 12                |           | 0      | 2     |
| CERVEZA LAGER  | 29              | 2                 | 0         | 0      | 0     |
| CERVEZA NEGRA  | 28              | 3                 | 0         | 0      | 0     |
| CHAMPÁN  | 84              | 3                 | 0         | 0      | 0     |
| CHAMPIÑÓN  | 13              | 0                 | 2         | 1      | 2     |
| CHANQUETES   | 79              | 2                 | 11        | 3      | 0     |
| CHEESE, BURGUER –<br>McDONALD  | 307             | 30                | 15        | 14     | 0     |
| CHEETOS QUESO, GOLOSINA  | 158             | 15                | 2         | 10     | 0     |
| CHICHARRO  | 127             | 1                 | 16        | 7      | 0     |
| CHICHARRONES   | 540             | 1                 | 20        | 51     | 0     |
| CHICLE   | 310             | 95                | 0         | 0      | 0     |
| CHIRIMOYA  | 178             | 0                 | 19        | 11     | 0     |
| COL  | 20              | 4                 | 2         | 0      | 3     |
| COLES BRUSELAS   | 26              | 3                 | 4         | 0      | 4     |
| COLIFLOR   | 13              | 2                 | 2         | 0      | 2     |
| CONEJO   | 124             | 0                 | 22        | 4      | 0     |
| CONQUITOS  | 153             | 13                | 5         | 9      | 0     |
| CORAZÓN CORDERO  | 119             | 0                 | 17        | 6      | 0     |
| CORAZÓN VACUNO   | 108             | 0                 | 19        | 4      | 0     |
| CORDERO CARNE, MAGRA   | 122             | 0                 | 20        | 3      | 0     |
| CORDERO PALETILLA  | 314             | 0                 | 16        | 28     | 0     |
| CORDERO PIERNA   | 240             | 0                 | 18        | 19     | 0     |
| CORNFLAKES   | 368             | 85                | 9         | 2      |       |
| COÑAC  | 232             | 0                 | 0         | 0      |       |
| CREMA CHAMPIÑÓN, DE  | 62              | 5                 | 1         | 4      | 0     |

| Alimento Características   | Calorías (Kcal) | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas | Fibra |
|--|-----------------|---------------------|-----------|--------|-------|
| CREMA LECHE, CHANTILLY   | 331             | 10                  | 2         | 31     | 0     |
| CREMA LECHE, PASTERIZADA   | 316             | 2                   | 2         | 33     | 0     |
| <i>(** Estos Valores corresponden a 100 gramos de cada alimento, en %)</i> |                 |                     |           |        |       |
| CREMA PASTELERA  | 168             | 24                  | 6         | 6      | 0     |
| CROISSANT  | 47              | 6                   | 40        | 2      |       |
| CRUNCH CHOCOLATE, NESTLE   | 160             | 19                  | 2         | 8      |       |
| CUAJADA  | 90              | 6                   | 5         | 5      | 0     |
| CUBITOS SOPA   | 154             | 8                   | 23        | 3      | 0     |
| DÁTILES SECOS, DESHUESADOS   | 248             | 64                  | 2         | 0      | 9     |
| DIET-COKE  | 1               | 0                   | 0         | 0      | 0     |
| EMPERADOR  | 127             | 0                   | 19        | 4      | 0     |
| ENDIBIAS   | 11              | 1                   | 2         | 0      |       |
| ESPÁRRAGOS COCIDOS   | 18              | 1                   | 3         | 0      | 2     |
| ESPÁRRAGOS ENLATADOS   | 14              | 1                   | 2         | 0      |       |
| ESPINACAS  | 15              | 1                   | 2         | 0      | 2     |
| ESPINACAS COCIDAS  | 30              | 1                   | 5         | 0      | 6     |
| EXTRACTO CARNE   | 174             | 3                   | 38        | 1      | 0     |
| FAISÁN   | 160             | 0                   | 24        | 6      | 0     |
| FANECA   | 74              | 1                   | 15        | 1      | 0     |
| FILETE VACA  | 197             | 0                   | 19        | 14     | 0     |
| FLAN HUEVO, DE   | 132             | 22                  | 5         | 2      | 0     |
| FOIE- GRAS   | 462             | 0                   | 14        | 46     | 0     |
| FRAMBUESAS   | 25              | 6                   | 1         | 0      | 7     |
| FRESAS   | 26              | 6                   | 1         | 0      | 2     |
| GALLETAS MANTEQUILLA   | 435             | 75                  | 8         | 11     | 3     |
| GALLETAS MEDIA   | 436             | 74                  | 7         | 14     | 5     |
| GALLETAS SALADAS   | 448             | 76                  | 9         | 12     | 3     |
| GALLO  | 81              | 0                   | 17        | 1      | 0     |
| GAMBAS COCIDAS   | 107             | 0                   | 23        | 2      |       |
| GARBANZOS  | 314             | 49                  | 20        | 3      |       |
| GATORADE   | 39              | 10                  | 0         | 0      | 0     |
| GERMEN TRIGO   | 301             | 24                  | 27        | 9      | 25    |
| GINEBRA  | 222             | 0                   | 0         | 0      | 0     |
| GOFIO MILLO  | 377             | 83                  | 6         | 5      | 0     |
| GOFIO TRIGO  | 371             | 82                  | 11        | 2      | 0     |
| GRANADA  | 75              | 17                  | 1         | 1      | 3     |
| GRELOS   | 11              | 0                   | 3         | 0      | 4     |
| GUISANTES ENLATADOS  | 54              | 9                   | 4         | 0      | 4     |
| GUISANTES FRESCOS  | 67              | 11                  | 6         | 0      | 5     |
| HAMBURGUESA BURGER- KING   | 290             | 29                  | 15        | 13     | 0     |
| HAMBURGUESAS VACUNO  | 265             | 5                   | 15        | 20     | 0     |
| HARINA AVENA   | 401             | 73                  | 12        | 9      | 7     |
| HARINA CENTENO   | 303             | 68                  | 7         | 1      | 9     |
| HARINA MAIZ  | 354             | 92                  |           | 1      | 0     |
| HARINA SOJA  | 447             | 24                  | 37        | 24     | 12    |
| HARINA TRIGO, INTEGRAL   | 318             | 66                  | 13        | 2      | 10    |
| HARINA TRIGO, PANIFICADA   | 337             | 75                  | 11        | 1      | 3     |
| HELADO   | 209             | 21                  | 4         | 12     | 0     |
| HELADO FRUTA   | 140             | 29                  | 2         | 2      | 0     |
| HÍGADO CERDO   | 154             | 2                   | 21        | 7      | 0     |
| HÍGADO POLLO   | 135             | 1                   | 19        | 6      | 0     |
| HÍGADO TERNERA   | 153             | 2                   | 20        | 7      | 0     |
| HIGOS SECOS  | 213             | 53                  | 4         | 0      | 18    |
| HIGOS VERDES   | 41              | 10                  | 1         | 0      | 2     |
| HUEVO  | 147             | 1                   | 12        | 11     | 0     |
| HUEVO DURO   | 153             | 1                   | 12        | 11     | 0     |



## NTS-011/20-NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN EN EL TRABAJO



| Alimento Características   | Calorías (Kcal) | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas | Fibra |
|--|-----------------|---------------------|-----------|--------|-------|
| HUEVO YEMA, LIQUIDA  | 377             | 0                   | 16        | 32     | 0     |
| JAMÓN COCIDO   | 352             | 1                   | 22        | 29     | 0     |
| JAMÓN SERRANO  | 185             | 0                   | 31        | 7      | 0     |
| <b>(** Estos Valores corresponden a 100 gramos de cada alimento, en %)</b> |                 |                     |           |        |       |
| JEREZ SECO   | 116             | 1                   | 0         | 0      | 0     |
| JUDIÁS BLANCAS, SECAS  | 271             | 46                  | 21        | 2      | 25    |
| JUDIÁS-VERDES FRESCAS  | 7               | 5                   | 2         | 0      | 2     |
| JUREL  | 127             | 1                   | 16        | 7      | 0     |
| KETCHUP  | 98              | 24                  | 2         | 0      | 0     |
| KIWI   | 52              | 11                  | 1         | 1      | 4     |
| LANGOSTA COCIDA  | 119             | 0                   | 22        | 3      | 0     |
| LECHE CABRA  | 66              | 5                   | 3         | 4      | 0     |
| LECHE DESNATADA, POLVO   | 374             | 53                  | 35        | 1      | 0     |
| LECHE ENTERA, POLVO  | 500             | 37                  | 25        | 26     | 0     |
| LECHE DE MUJER   | 69              | 7                   | 1         | 4      | 0     |
| LECHE DE VACA  | 36              | 5                   | 4         | 0      | 0     |
| LECHE VACA, ENTERA   | 60              | 5                   | 3         | 3      | 0     |
| LECHE VACA, ESTÉRIL  | 60              | 5                   | 3         | 3      | 0     |
| LECHE VACA, SEMIDENATADA   | 49              | 5                   | 3         | 2      | 0     |
| LECHE VACA, U.H.T.   | 60              | 5                   | 3         | 3      | 0     |
| LECHE, CONDENSADA AZUCARADA  | 325             | 52                  | 8         | 9      | 0     |
| LECHE, CONDENSADA M.G. 7,50 %  | 137             | 10                  | 6         | 8      | 0     |
| LECHUGA  | 12              | 1                   | 1         | 0      | 2     |
| Lenguado   | 81              | 0                   | 17        | 1      | 0     |
| LENTEJAS   | 304             | 53                  | 24        | 1      | 0     |
| LEVADURA CERVEZA, SECA   | 219             | 0                   | 48        | 4      | 0     |
| LIMÓN  | 15              | 3                   | 1         | 0      | 5     |
| LIMONADA ENVASADA  | 21              | 6                   | 0         | 0      | 0     |
| LOMBARDA   | 21              | 4                   | 2         | 0      | 2     |
| LOMO, CERDO EMBUCHADO  | 386             | 0                   | 50        | 21     | 0     |
| MACARRONES   | 370             | 79                  | 14        | 2      | 3     |
| MAGDALENA  | 397             | 42                  | 6         | 23     | 1     |
| MAÍZ, DULCE MAZORCA  | 123             | 23                  | 4         | 2      | 5     |
| MANDARINAS   | 34              | 8                   | 1         | 0      | 2     |
| MANHATTAN COCKTAIL   | 164             | 8                   | 0         | 0      | 0     |
| MANTECA CERDO  | 891             | 0                   | 0         | 99     | 0     |
| MANTEQUILLA  | 740             | 0                   | 0         | 82     | 0     |
| MANZANA  | 46              | 12                  | 0         | 0      | 2     |
| MARGARINA INDUSTRIAL   | 746             | 0                   | 0         | 80     | 0     |
| MARGARINA VEGETAL  | 746             | 0                   | 0         | 80     | 0     |
| MARTINI  | 140             | 0                   | 0         | 0      | 0     |
| MAYONESA   | 718             | 0                   | 2         | 79     | 0     |
| MAZAPÁN  | 443             | 49                  | 9         | 25     | 6     |
| MEJILLONES   | 66              | 0                   | 12        | 2      | 0     |
| MELOCOTÓN  | 37              | 9                   | 1         | 0      | 0     |
| MELÓN  | 24              | 5                   | 1         | 0      | 0     |
| MEMBRILLO  | 236             | 59                  | 0         | 0      | 0     |
| MERLUZA  | 46              | 11                  | 0         | 0      | 10    |
| NUECES   | 525             | 5                   | 11        | 52     | 5     |
| NUEZ BRASIL  | 617             | 4                   | 12        | 62     | 9     |
| OSTRAS   | 70              | 5                   | 9         | 1      | 0     |
| PALMITOS ENLATADOS   | 45              | 8                   | 3         | 0      | 0     |
| PALOMA   | 106             | 0                   | 22        | 2      | 0     |
| PALOMITAS MAIZ   | 54              | 11                  | 2         | 1      | 0     |
| PAN BLANCO   | 233             | 50                  | 8         | 2      | 3     |

| Alimento Características   | Calorías (Kcal) | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas | Fibra |
|--|-----------------|---------------------|-----------|--------|-------|
| PAN CON CHOCOLATE  | 419             | 51                  | 7         | 21     | 2     |
| PAN INTEGRAL   | 216             | 42                  | 9         | 3      | 8     |
| PAN TOSTADO, BLANCO  | 297             | 65                  | 10        | 2      | 3     |
| <b>(** Estos Valores corresponden a 100 gramos de cada alimento, en %)</b> |                 |                     |           |        |       |
| PASTA  | 373             | 82                  | 13        | 2      | 0     |
| PASTAS AL HUEVO  | 378             | 84                  | 14        | 1      | 3     |
| PATATAS  | 533             | 49                  | 6         | 36     | 12    |
| PATATAS  | 80              | 20                  | 1         | 0      | 1     |
| PATATAS CRUDAS   | 87              | 21                  | 2         | 0      | 2     |
| PATATAS FRITAS   | 253             | 37                  | 4         | 11     | 0     |
| PATO   | 326             | 0                   | 16        | 29     | 0     |
| PAVO   | 107             | 0                   | 22        | 2      | 0     |
| PEPINO   | 10              | 2                   | 1         | 0      | 0     |
| PERAS  | 41              | 11                  | 0         | 0      | 2     |
| PERCEBES   | 59              | 0                   | 14        | 0      | 0     |
| PERDIZ   | 106             | 0                   | 23        | 2      | 0     |
| PEREJIL  | 21              | 0                   | 5         | 0      | 9     |
| PERRITO-CALIENTE CON MOSTAZA   | 308             | 33                  | 11        | 14     | 0     |
| PESCADILLA   | 92              | 0                   | 21        |        | 0     |
| PETIT-SUISSE QUESO, TIPO   | 173             | 4                   | 8         | 14     | 0     |
| PICHÓN   | 182             | 0                   | 21        | 10     | 0     |
| PIMIENTO   | 15              | 2                   | 1         | 0      | 1     |
| PIPAS GIRASOL  | 597             | 14                  | 22        | 50     | 5     |
| PISTACHOS  | 602             | 13                  | 21        | 52     | 6     |
| PIZZA QUESO, TOMATE  | 234             | 25                  | 9         | 12     | 0     |
| PIÑA   | 46              | 12                  | 0         | 0      | 1     |
| PIÑA ALMIBAR, EN   | 83              | 20                  | 0         | 0      | 1     |
| PLÁTANO  | 79              | 19                  | 1         | 0      | 3     |
| POLLO  | 121             | 0                   | 20        | 4      | 0     |
| POLLO, FRITO KENTUCKY  | 155             | 5                   | 13        | 9      | 0     |
| POLLO, PECHUGAS KENTUCKY   | 436             | 34                  | 25        | 22     | 0     |
| POMELO   | 22              | 5                   |           | 0      |       |
| PUERRO   | 31              | 6                   | 2         | 0      | 3     |
| PULPO  | 57              | 2                   | 11        | 1      | 0     |
| QUESO AZUL   | 355             | 0                   | 23        | 29     | 0     |
| QUESO BABIBEL, TIPO  | 314             | 0                   | 23        | 25     | 0     |
| QUESO BRIE   | 361             | 1                   | 23        | 28     | 0     |
| QUESO BURGOS   | 167             | 3                   | 11        | 11     | 0     |
| QUESO CABRA  | 250             | 2                   | 17        | 18     | 0     |
| QUESO CAMEMBERT  | 300             | 0                   | 23        | 23     | 0     |
| QUESO CHEDAR   | 406             | 0                   | 26        | 34     | 0     |
| QUESO EMMENTAL   | 377             | 0                   | 29        | 29     | 0     |
| QUESO GOUDA  | 346             | 0                   | 25        | 27     | 0     |
| QUESO GRUYERE  | 406             | 0                   | 26        | 34     | 0     |
| QUESO MOZZARELLA   | 236             | 0                   | 20        | 16     | 0     |
| QUESO PARMESANO  | 408             | 0                   | 35        | 30     | 0     |
| QUESO PIRINEOS   | 355             | 0                   | 22        | 30     | 0     |
| QUESO PORCIONES  | 283             | 1                   | 18        | 23     | 0     |
| QUESO QUARK  | 167             | 3                   | 11        | 11     | 0     |
| QUESO ROQUEFORT  | 355             | 0                   | 23        | 29     | 0     |
| QUESO, BLANCO DESNATADO  | 68              | 3                   | 10        | 2      | 0     |
| QUESO, FRESCO MG. 20 %   | 79              | 4                   | 8         | 3      | 0     |
| QUESO, MANCHEGO CURADO   | 420             | 1                   | 32        | 32     | 0     |
| QUESO, MANCHEGO FRESCO   | 333             | 0                   | 26        | 25     | 0     |
| QUESO, MANCHEGO SEMICURADO   | 390             | 0                   | 29        | 29     | 0     |
| QUICHE LORRAINE BACÓN-   | 391             | 21                  | 15        | 28     | 0     |

| Alimento Características   | Calorías (Kcal) | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas | Fibra |
|--|-----------------|---------------------|-----------|--------|-------|
| QUESO  |                 |                     |           |        |       |
| RABANO   | 15              | 3                   | 1         | 0      |       |
| RABO VACUNO  | 171             | 0                   | 20        | 10     | 0     |
| <b>(** Estos Valores corresponden a 100 gramos de cada alimento, en %)</b> |                 |                     |           |        |       |
| RAVIOLIS TOMATE, SALSA   | 106             | 13                  | 5         | 4      | 0     |
| REFRESCO LIGTH   | 1               | 0                   | 0         | 0      | 0     |
| REMOLACHA COCIDA   | 44              | 10                  | 2         | 0      | 2     |
| REPOLLO  | 29              | 3                   | 3         | 0      | 3     |
| REQUESÓN   | 102             |                     | 12        | 5      | 0     |
| RIÑÓN CORDERO  | 90              | 0                   | 16        | 3      | 0     |
| RIÑÓN VACUNO   | 86              | 0                   | 16        | 3      | 0     |
| RODABALLO  | 102             | 1                   | 16        | 4      | 0     |
| RON  | 222             | 0                   | 0         | 0      | 0     |
| SAL  | 0               | 0                   | 0         | 0      | 0     |
| SALAMI   | 491             | 2                   | 19        | 45     | 0     |
| SALCHICHAS CERDO   | 367             | 10                  | 11        | 32     | 0     |
| SALCHICHAS ENLATADAS   | 243             | 0                   | 13        | 20     | 0     |
| SALCHICHAS FRANCFORT   | 274             | 3                   | 10        | 25     | 0     |
| SALCHICHÓN   | 454             | 2                   | 26        | 38     | 0     |
| SALMÓN   | 182             | 0                   | 18        | 12     | 0     |
| SALMONETE  | 97              | 2                   | 14        | 4      | 0     |
| SALSA BOLOÑESA   | 139             | 2                   | 8         | 11     | 0     |
| SALSA KETCHUP  | 98              | 24                  | 2         | 0      | 0     |
| SALSA QUESO  | 198             | 9                   | 8         | 15     | 0     |
| SALVADO TRIGO  | 206             | 27                  | 14        | 6      | 44    |
| SANDIA   | 37              | 8                   | 1         | 0      | 0     |
| SANGRE VACUNO  | 81              | 0                   | 18        | 1      | 0     |
| SARDINAS   | 135             | 0                   | 19        | 5      | 0     |
| SARDINAS EN ACEITE   | 217             | 0                   | 24        | 14     | 0     |
| SARDINAS CON TOMATE, LATA  | 177             | 0                   | 18        | 12     | 0     |
| SEPIA  | 79              | 0                   | 16        | 1      | 0     |
| SÉSAMO   | 566             | 10                  | 19        | 50     |       |
| SESOS CERDO  | 132             | 0                   | 11        | 9      | 0     |
| SESOS CORDERO  | 110             | 0                   | 10        | 8      | 0     |
| SESOS TERNERA  | 110             | 0                   | 10        | 8      | 0     |
| SETAS BOLETUS, EDULIS  | 16              | 0                   | 3         | 0      | 7     |
| SETAS CANTHARELLUS   | 11              | 0                   | 2         | 0      | 6     |
| SETAS COLMENILLA   | 9               | 0                   | 2         | 0      | 7     |
| SEVEN-UP   | 144             | 36                  | 0         | 0      | 0     |
| SIDRA  | 36              | 3                   | 0         | 0      | 0     |
| SOJA BROTES  | 9               | 1                   | 2         | 0      | 3     |
| SOPA DE CEBOLLA  | 54              | 2                   | 2         | 4      | 0     |
| SOPA MINISTRONE  | 35              | 5                   | 2         | 1      | 0     |
| SPEISEQUARK TIPO QUESO   | 101             | 3                   | 10        | 5      | 0     |
| TAPIOCA  | 359             | 95                  | 0         | 0      | 0     |
| TARTA MANZANA CASERA   | 282             | 43                  | 2         | 12     | 0     |
| TE INFUSIÓN  | 0               | 0                   | 0         | 0      | 0     |
| TOCINO   | 427             | 0                   | 14        | 41     | 0     |
| TOMATE   | 14              | 3                   |           | 0      | 2     |
| TOMATE FRITO   | 69              | 3                   | 1         | 6      | 3     |
| TÓNICA AGUA  | 42              | 10                  | 0         | 0      | 0     |
| TRUCHA   | 89              | 0                   | 16        | 3      | 0     |
| TRUFAS   | 25              | 0                   | 6         | 0      |       |
| TURRÓN MEDIA   | 470             | 57                  | 10        | 24     | 7     |
| UVAS   | 61              | 16                  |           | 0      | 0     |
| UVAS PASAS   | 243             | 63                  | 2         | 0      | 6     |
| VERMOUTH SECO  | 118             | 6                   | 0         | 0      | 0     |

| Alimento Características   | Calorías (Kcal) | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas | Fibra |
|--|-----------------|---------------------|-----------|--------|-------|
| VIEIRAS  | 70              | 0                   | 16        | 0      | 0     |
| VINAGRE DE VINO  | 4               | 1                   | 0         | 0      | 0     |
| VINO BLANCO  | 75              | 3                   | 0         | 0      | 0     |
| VINO OPORTO  | 157             | 12                  | 0         | 0      | 0     |
| <i>(** Estos Valores corresponden a 100 gramos de cada alimento, en %)</i> |                 |                     |           |        |       |
| VINO ROSADO  | 71              | 2                   | 0         | 0      | 0     |
| VINOTINTO  | 68              | 0                   | 0         | 0      | 0     |
| WEETABIX CEREALES  | 340             | 70                  | 11        | 3      | 13    |
| WHISKY   | 222             | 0                   | 0         | 0      | 0     |
| WHOPPER, HAMBURGUESA<br>BURGER- KING                                       | 630             | 50                  | 26        | 36     | 0     |
| WHOPPER, QUESO BURGER-<br>KING   | 740             | 52                  | 32        | 45     | 0     |
| YEMA HUEVO LIQUIDA   | 377             | 0                   | 16        | 32     | 0     |
| YOGUR DESNATADO  | 52              | 6                   | 5         | 1      | 0     |
| YOGUR FRUTAS   | 102             | 19                  | 4         | 2      | 0     |
| YOGUR LIQUIDO  | 78              | 11                  | 3         | 2      | 0     |
| YOGUR CON NATA   | 60              | 4                   | 4         | 4      | 0     |
| YOGUR NATURAL  | 75              | 6                   | 5         | 4      | 0     |
| YOGUR SABORES  | 88              | 14                  | 4         | 2      | 0     |
| YOGUR, FRUTAS<br>SEMIDESNATADO   | 95              | 18                  | 5         | 1      | 0     |