

Test de nutrición

Resultado:

Debes cambiar tus hábitos

¡Debes cambiar tus hábitos ahora!
Por fortuna hemos preparado para ti algunos tips de
nutrición que pueden ayudarte.



Test de nutrición

Consumo de agua

Cada persona debe consumir cierta cantidad de agua. Uno de los factores a nivel general que determinan el consumo de agua es el peso.

Peso (kg.)	Litros diarios
36 kg	1.2 litros
45 kg	1.5 litros
54 kg	1.8 litros
63 kg	2 litros
72 kg	2.3 litros
81 kg	2.6 litros
90 kg	3 litros
100 kg	3.2 litros
108 kg	3.6 litros
117 kg	3.8 litros
127 kg	4 litros
136 kg	4.4 litros



Debes cambiar tus hábitos

Test de nutrición

Comida rápida

Evita el consumo de comida chatarra. Este tipo de comida está relacionada con enfermedades como diabetes, obesidad, hipertensión, envejecimiento prematuro, entre otros.



Debes cambiar tus hábitos



Test de nutrición

Proteínas

La proteína se encuentra en cada parte de nuestro cuerpo, por esto su consumo es esencial para el correcto funcionamiento del cuerpo y su sistemas.

Las proteínas están compuestas por cadenas de aminoácidos, estos son componentes que el cuerpo no puede producir por sí mismo.

Tipos de proteínas

Hay proteínas "completas" e "incompletas":

Las completas son las que tienen todos los tipos de aminoácidos necesarios, estas son las proteínas de fuente animal.

Las incompletas son las que solo tienen ciertos tipos de aminoácidos, como las proteínas de fuente vegetal. Por esto, si llevas una dieta a base de vegetales es importante saber los tipos de aminoácidos que tiene cada alimento para poder complementarlos.



Debes cambiar tus hábitos



Test de nutrición

Aprinde a leer las etiquetas

Las etiquetas y las tablas nutricionales son una fuente confiable de información siempre y cuando sepamos cómo interpretarlas. Los empaques tienen algunas frases que nos pueden confundir. Por eso te contamos qué quieren decir esas frases para que elijas de forma más conveniente

- **Light vs. bajo en calorías.**

Si dice **light** significa que tiene alrededor de 30%-50% de calorías menos que la versión regular y NO necesariamente es más saludable.

Si dice **bajo en calorías** significa que tiene máximo 40 calorías por servicio.

- **Sin azúcar vs. sin azúcares añadidos**

Sin azúcar significa que tiene menos de 0,5g de azúcares. La mayoría de veces estos alimentos contienen más grasa y edulcorantes artificiales para mantener el sabor.

Sin azúcares añadidos significa que si tiene azúcar pero esta proviene únicamente de los ingredientes de la preparación. Por ejemplo la miel o las frutas.

Debes cambiar tus hábitos



Test de nutrición

Aprende a leer las etiquetas

- Reducido en grasa / 0% materia grasa / Sin grasas / bajo en grasa

Reducido en grasa significa que tiene al menos 25% menos grasa que la versión original. No quiere decir que sea saludable.

0% grasa significa que no contiene nada de grasa, sin embargo estos alimentos tienen más edulcorantes artificiales para conservar su sabor.

Sin grasas significa que tiene menos de 0,5g de grasas por servicio.

Bajo en grasas significa que tiene 3g o menos de grasa por servicio.

En la lista de ingredientes se deben ordenar de mayor a menor cantidad. Es decir, el primer ingrediente de la lista es el que más cantidad tiene y el último el que menos contiene el alimento.

Nutrition Facts

Serving Size 10 oz.
Serving Per Container 5

Amount Per Serving

Calories 200 Calories From Fat 200

% Daily value*

Total Fat 10 g 35%

Saturated Fat 1.5g 11%

Trans Fat 0.0 g

Cholesterol 0 mg 1%

Sodium 210 mg 15%

Total Carbohydrate 15 g 3%

Dietary Fiber 2 g 3%

Sugars 3 g

Protein 30 g

Vitamin A 3% Vitamin C 3%

Calcium 6% Iron 6%

*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Calories 2500 1500

Total Fat Less Than 50g 25g

Saturated Fat Less Than 55g 15g

Cholesterol Less Than 35mg 15mg

Sodium Less Than 15mg 50mg

Total Carbohydrate 300g 350g

Dietary Fiber Less Than 20g 40g

Calories per gram

Fat 7 Carbohydrate 8 Protein 6

Debes cambiar tus hábitos



Consulta un Nutricionista

En tu celular, fácil y rápido



Descarga la App

