

Garbarritas**Valor nutricional barra de garbanzo por unidad:**

Cantidad:	90.14g
Calorías	290.71 kcal
Proteínas:	18.36 g
Lípidos Insaturados	19.07 g 6.36 g
Saturados	16.49 g
Carbohidratos	24.52 g
Calcio	80.33 mg
Hierro	2.19 mg
Magnesio	83.51 mg
Fósforo	236.81 mg
Potasio	354.22 mg
Sodio	28.66 mg
Zinc	1.6 mg
Cobre	0.17 mg
Manganeso	0.26 mg
Vitamina A	18.21 µg
Vitamina B1	0.064 mg
Vitamina B2	0.18 mg
Vitamina B3	1.6 mg
Vitamina B5	0.37 mg
Vitamina B6	0.029 mg

Vitamina B9	49.5 µg
Vitamina B12	0.17 µg
Vitamina C	0.029 mg
Vitamina D	0.18 µg
Vitamina E	3.68 mg
Vitamina K	1.14 µg

Biomoléculas:

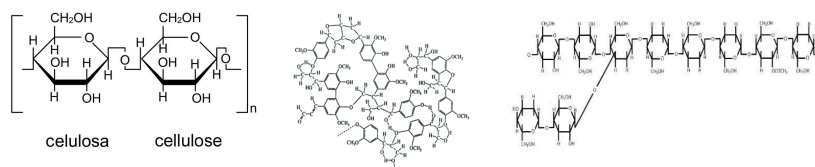
Carbohidratos: Son la principal fuente de energía de los seres vivos, son un combustible rápido, tienen una función estructural y protectora dentro del cuerpo humano:

Carbohidratos contenidos en garbarritas:

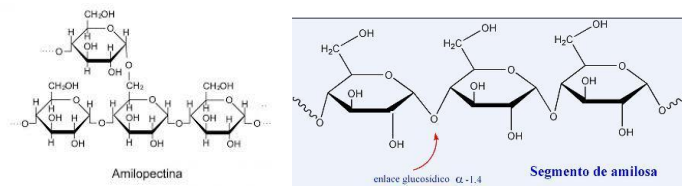
Fibra dietética: Son polisacáridos no almidonados que se encuentran principalmente en frutas, verduras, legumbres, granos integrales, frutos secos y semillas. Regula el tránsito intestinal facilitando el proceso digestivo así como los niveles de glucemia y colesterol previniendo enfermedades crónicas.

Ingredientes en las “garbarritas” que contienen fibra dietética:

Garbanzos, Crema de cacahuete, Almendras, pistaches y amaranto



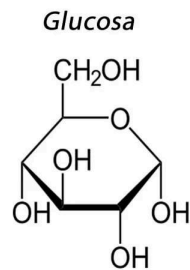
Almidón: Es un polisacárido que se encuentra en las hojas, semillas, legumbres y tubérculos, es la principal fuente de carbohidratos del ser humano. Está compuesto por dos tipos de cadenas de **glucosa**: la **amilopectina** y la **amilosa**



Ingredientes en las “garbarritas” que contienen almidón:

Garbanzos y amaranto

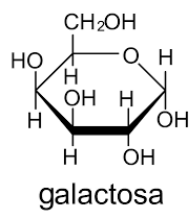
Glucosa: Monosacárido, es la fuente de energía inmediata del cuerpo, se encuentra principalmente en verduras, frutas, granos y productos lácteos:



Ingredientes en las “garbarritas” que contienen glucosa:

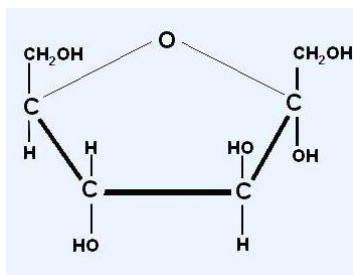
Garbanzos, Amaranto, Crema de cacahuete, Almendras, Pistache, Miel de abeja.

Galactosa: Monosacárido que se encuentra en las frutas, verduras y leche, sirve como fuente de energía del organismo y participa en procesos inmunitarios y neuronales.



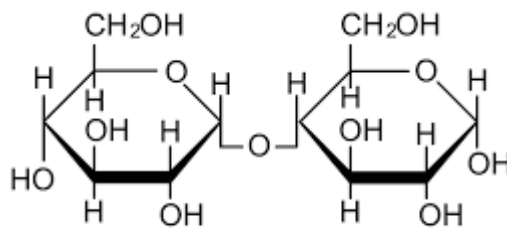
Ingredientes en las “garbarritas” que contienen galactosa: Huevo, Miel

Fructosa: Monosacárido que se encuentra en las frutas, verduras y miel, se usa como edulcorante, tiene un efecto que desactiva los mecanismos de control del apetito



Ingredientes en las “garbarritas” que contienen fructosa: Miel, almendras, Pistaches, Garbanzos, Amaranto y crema de cacahuate.

Maltosa : Monosacárido, se utiliza como edulcorante y agente fermentable puede ser el agente responsable de las señales primarias para inducir las sensaciones de hambre y saciedad.



Maltosa

Ingredientes en las “garbarritas” que contienen fructosa: Crema de cacahuate, Garbanzos

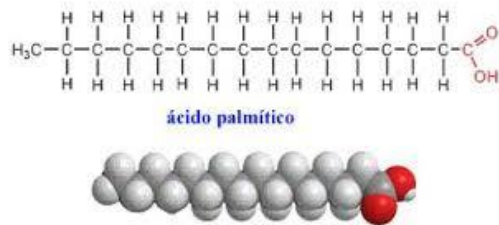
Lípidos: Son un conjuntos de sustancias orgánicas insolubles en agua, están formados principalmente por C, H, O y algunos P y N, funcionan como

almacenadores de energía, amortiguadores térmicos, transportadores de sustancias, reguladores hormonales, estructuras de membranas celulares y dan color, sabor y olor a los alimentos

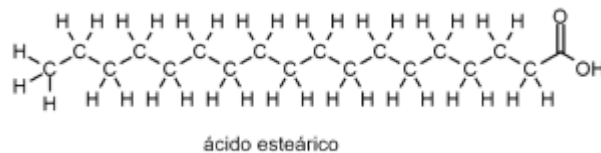
Lípidos contenidos en garbarritas:

Ácidos grasos saturados:

Ácido palmítico: Se encuentra en todos los ingredientes en pequeñas cantidades



Ácido esteárico: Presente en garbanzos, amaranto, crema de cacahuate, harina de almendra, huevos y pistachos

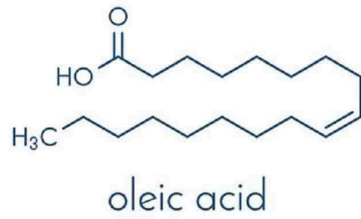


Ácido mirístico: Presente en huevos

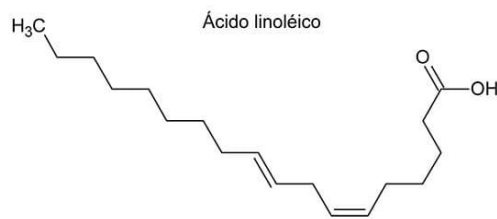


Ácidos grasos insaturados:

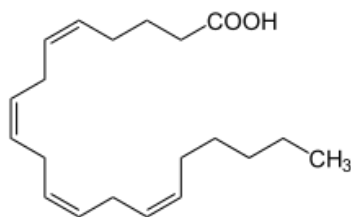
Ácido oléico: Presente en Crema de cacahuate, harina de almendra, almendras picadas, pistachos y huevos



Ácido linoleico (omega-6): Presente en garbanzos, amaranto, crema de cacahuate, harina de almendra, almendras picadas y pistachos



Ácido araquidónico: Presente en crema de cacahuate y huevos

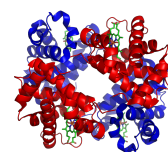


Proteínas: Son polímeros formados por monómeros llamados aminoácidos, forman parte de las estructuras celulares, actúan como enzimas, transporte, almacenamiento, defensa, regulación, almacenamiento, movilidad.

Proteínas contenidas en garbarritas:

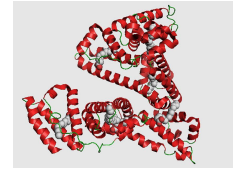
Globulina (Vicilina): Garbanzos

Aminoácidos esenciales: Lisina, Leucina, Valina, Isoleucina, Fenilalanina, Treonina



Albúmina: Garbanzos, Huevo, Almendras, Pistaches

Aminoácidos esenciales: Lisina, Leucina, Valina, Isoleucina, Fenilalanina, Treonina, Metionina, Histidina, Triptófano



Araquiricina: Crema de cacahuate

Aminoácidos esenciales: Lisina, Leucina, Valina, Isoleucina, Fenilalanina

Conarachin: Crema de cacahuate

Aminoácidos esenciales: Lisina, Leucina, Valina, Isoleucina, Fenilalanina

Valor nutricional por ingrediente:

1. Garbanzos secos – 200 g

porción	100g	200g
CALORÍAS	164 kcal	328 kcal
PROTEÍNAS	19g Globulinas Albúminas Prolaminas Gluteninas Aminoácidos esenciales: Lisina Leucina Isoleucina Valina Fenilalanina Treonina Histidina	38g

LÍPIDOS	6 g Grasas saturadas: 0.6g Ácido palmítico Ácido esteárico Grasas insaturadas: 5.4g Ácido oleico(omega 9) Ácido linoleico(omega 6) Ácido alfa-linolénico	12g Grasas Saturadas: 1.2g Grasas insaturadas: 10.8g
CARBOHIDRATOS	27g Fibra dietética: 7g Azúcares: 4 g Glucosa Fructosa Sacarosa Almidón	54g Fibra dietética: 14g Azúcares: 8 g
Calcio	49 mg	98 mg
Hierro	2.9 mg	5.8 mg
Magnesio	48 mg	96 mg
Fósforo	168 mg	336 mg
Potasio	291 mg	582 mg
Sodio	7 mg	14 mg
Zinc	1.5 mg	3 mg
Cobre	0.6 mg	1.2 mg
Manganeso	0.9 mg	1.8 mg
Vitamina A	6 µg	12 µg
Vitamina B1 (Tiamina)	0.12 mg	0.24 mg
Vitamina B2 (Riboflavina)	0.06 mg	0.12 mg
Vitamina B3 (Niacina)	1.1 mg	2.2 mg
Vitamina B5 (Ácido pantoténico)	0.6 mg	1.2 mg
Vitamina B6	0.1 mg	0.2 mg
Vitamina B9 (Ácido fólico)	172 µg	344 µg
Vitamina E	0.35 mg	0.7 mg
Vitamina K	4 µg	8 µg

2. Crema de cacahuate – 60g

Porción	100 g	60 g
CALORÍAS	588 kcal	353 kcal
PROTEÍNAS	25 g	15 g
	- Globulinas	- Globulinas
	- Albúminas	- Albúminas
	- Aminoácidos esenciales:	- Aminoácidos esenciales:
	- Lisina	- Lisina
	- Leucina	- Leucina
	- Isoleucina	- Isoleucina
	- Valina	- Valina
	- Fenilalanina	- Fenilalanina
	- Treonina	- Treonina
	- Histidina	- Histidina
LÍPIDOS	50 g	30 g
	- Grasas saturadas: 10 g	- Grasas saturadas: 6 g
	- Ácido palmítico	- Ácido palmítico
	- Ácido esteárico	- Ácido esteárico
	- Grasas insaturadas: 40 g	- Grasas insaturadas: 24 g
	- Ácido oleico (omega 9)	- Ácido oleico (omega 9)
	- Ácido linoleico (omega 6)	- Ácido linoleico (omega 6)
	- Ácido alfa-linolénico	- Ácido alfa-linolénico
CARBOHIDRATOS	20 g	12 g
	- Fibra dietética: 6 g	- Fibra dietética: 3.6 g
	- Azúcares: 4 g	- Azúcares: 2.4 g
CALCIO	40 mg	24 mg
HIERRO	1.9 mg	1.1 mg
MAGNESIO	168 mg	101 mg
FÓSFORO	358 mg	215 mg
POTASIO	705 mg	423 mg
SODIO	17 mg	10 mg
ZINC	3.3 mg	2.0 mg
VITAMINA B1 (TIAMINA)	0.3 mg	0.18 mg
VITAMINA B3 (NIACINA)	13.3 mg	8.0 mg
VITAMINA E	4.0 mg	2.4 mg

3. Harina de almendra – 85g

Porción	100 g	85 g
CALORÍAS	576 kcal	490 kcal
PROTEÍNAS	21 g	17.85 g
	- Albúminas	- Albúminas
	- Globulinas	- Globulinas
	- Aminoácidos esenciales:	- Aminoácidos esenciales:
	- Leucina: 1.49 g	- Leucina: 1.27 g
	- Isoleucina: 0.66 g	- Isoleucina: 0.56 g
	- Valina: 0.73 g	- Valina: 0.62 g
	- Fenilalanina: 1.03 g	- Fenilalanina: 0.88 g
	- Treonina: 0.56 g	- Treonina: 0.48 g
	- Histidina: 0.54 g	- Histidina: 0.46 g
LÍPIDOS	50 g	42.5 g
	- Grasas saturadas: 3.7 g	- Grasas saturadas: 3.15 g
	- Ácido palmítico	- Ácido palmítico
	- Ácido esteárico	- Ácido esteárico
	- Grasas insaturadas: 46.3 g	- Grasas insaturadas: 39.35 g
	- Ácido oleico (omega 9)	- Ácido oleico (omega 9)
	- Ácido linoleico (omega 6)	- Ácido linoleico (omega 6)
	- Ácido alfa-linolénico (omega 3)	- Ácido alfa-linolénico (omega 3)
CARBOHIDRATOS	20 g	17 g

	- Fibra dietética: 10 g	- Fibra dietética: 8.5 g
	- Azúcares: 4 g	- Azúcares: 3.4 g
CALCIO	264 mg	225.4 mg
HIERRO	3.7 mg	3.15 mg
MAGNESIO	268 mg	228.8 mg
FÓSFORO	576 mg	489.6 mg
POTASIO	705 mg	598.25 mg
SODIO	1 mg	0.85 mg
ZINC	3.1 mg	2.64 mg
VITAMINA E	25.6 mg	21.76 mg

4. 2 Huevos

Porción	100 g	2 Huevos (136 g)
CALORÍAS	155 kcal	210 kcal
PROTEÍNAS	13 g	18 g
	- Albúminas	- Albúminas
	- Globulinas	- Globulinas
	- Livetinas	- Livetinas
	- Ovomucoide	- Ovomucoide
	- Ovoalbúmina	- Ovoalbúmina
	- Ovotransferrina	- Ovotransferrina
	- Lisozima	- Lisozima
	- Aminoácidos esenciales:	- Aminoácidos esenciales:
	- Leucina: 1.5 g	- Leucina: 2.0 g
	- Isoleucina: 0.9 g	- Isoleucina: 1.2 g
	- Lisina: 0.9 g	- Lisina: 1.2 g
	- Valina: 1.0 g	- Valina: 1.4 g
	- Treonina: 0.8 g	- Treonina: 1.1 g
	- Fenilalanina: 0.9 g	- Fenilalanina: 1.2 g

	- Metionina: 0.4 g	- Metionina: 0.6 g
	- Histidina: 0.3 g	- Histidina: 0.4 g
LÍPIDOS	11 g	15 g
	- Grasas saturadas: 3.1 g	- Grasas saturadas: 4.2 g
	- Ácido palmítico	- Ácido palmítico
	- Ácido esteárico	- Ácido esteárico
	- Grasas insaturadas: 7.8 g	- Grasas insaturadas: 10.8 g
	- Ácido oleico (omega 9)	- Ácido oleico (omega 9)
	- Ácido linoleico (omega 6)	- Ácido linoleico (omega 6)
CARBOHIDRATOS	1 g	1.4 g
	- Azúcares: 0.7 g	- Azúcares: 1 g
CALCIO	50 mg	68 mg
HIERRO	1.2 mg	1.8 mg
MAGNESIO	10 mg	14 mg
FÓSFORO	170 mg	230 mg
POTASIO	126 mg	172 mg
SODIO	124 mg	170 mg
ZINC	1.0 mg	1.4 mg
VITAMINA A	270 IU	370 IU
VITAMINA D	37 IU	50 IU
VITAMINA B12	0.89 µg	1.2 µg
VITAMINA B2 (Riboflavina)	0.51 mg	0.7 mg
VITAMINA B5 (Ácido pantoténico)	1.0 mg	1.4 mg

5. Almendras picadas – 30

Porción	100 g	30 g
CALORÍAS	579 kcal	174 kcal
PROTEÍNAS	21 g	6.3 g
	- Albúminas	- Albúminas
	- Globulinas	- Globulinas
	- Aminoácidos esenciales:	- Aminoácidos esenciales:
	- Leucina: 1.5 g	- Leucina: 0.45 g
	- Valina: 1.0 g	- Valina: 0.30 g

LÍPIDOS	49 g	14.7 g
	- Grasas saturadas: 3.7 g	- Grasas saturadas: 1.1 g
	- Ácido palmítico	- Ácido palmítico
	- Ácido esteárico	- Ácido esteárico
	- Grasas insaturadas: 43.3 g	- Grasas insaturadas: 13.6 g
	- Ácido oleico (omega 9)	- Ácido oleico (omega 9)
	- Ácido linoleico (omega 6)	- Ácido linoleico (omega 6)
CARBOHIDRATOS	22 g	6.6 g
	- Azúcares: 4.4 g	- Azúcares: 1.3 g
	- Fibra dietética: 12.5 g	- Fibra dietética: 3.8 g
CALCIO	264 mg	79 mg
HIERRO	3.7 mg	1.1 mg
MAGNESIO	268 mg	80 mg
FÓSFORO	504 mg	151 mg
POTASIO	705 mg	211 mg
SODIO	1 mg	0.3 mg
ZINC	3.1 mg	0.9 mg
VITAMINA E	25.6 mg	7.7 mg
VITAMINA B2 (Riboflavina)	1.0 mg	0.3 mg

6. Pistaches - 40g

Porción	100 g	40 g
CALORÍAS	562 kcal	225 kcal
PROTEÍNAS	20 g	8 g
	- Albúminas	- Albúminas
	- Globulinas	- Globulinas
	- Aminoácidos esenciales:	- Aminoácidos esenciales:
	- Leucina: 1.7 g	- Leucina: 0.7 g
	- Isoleucina: 0.7 g	- Isoleucina: 0.3 g

	- Valina: 1.0 g	- Valina: 0.4 g
	- Lisina: 1.0 g	- Lisina: 0.4 g
	- Treonina: 0.6 g	- Treonina: 0.2 g
LÍPIDOS	45 g	18 g
	- Grasas saturadas: 5.6 g	- Grasas saturadas: 2.2 g
	- Ácido palmítico	- Ácido palmítico
	- Ácido esteárico	- Ácido esteárico
	- Grasas insaturadas: 39.4 g	- Grasas insaturadas: 15.8 g
	- Ácido oleico (omega 9)	- Ácido oleico (omega 9)
	- Ácido linoleico (omega 6)	- Ácido linoleico (omega 6)
CARBOHIDRATOS	28 g	11.2 g
	- Azúcares: 7.7 g	- Azúcares: 3.1 g
	- Fibra dietética: 10.3 g	- Fibra dietética: 4.1 g
CALCIO	105 mg	42 mg
HIERRO	4.0 mg	1.6 mg
MAGNESIO	121 mg	48 mg
FÓSFORO	490 mg	196 mg
POTASIO	1025 mg	410 mg
SODIO	1 mg	0.4 mg
ZINC	2.2 mg	0.9 mg
VITAMINA E	2.3 mg	0.9 mg
VITAMINA B2 (Riboflavina)	0.2 mg	0.08 mg
VITAMINA B3 (Niacina)	1.5 mg	0.6 mg

7. Miel - 30 g

Porción	100 g	40 g
CALORÍAS	304 kcal	122 kcal
PROTEÍNAS	0.3 g	0.12 g
LÍPIDOS	0 g	0 g
CARBOHIDRATOS	82.4 g	32.96 g
	- Azúcares: 82.1 g	- Azúcares: 32.8 g
	- Fructosa: 38.2 g	- Fructosa: 15.3 g
	- Glucosa: 31.0 g	- Glucosa: 12.4 g
	- Sacarosa: 1.0 g	- Sacarosa: 0.4 g
VITAMINAS Y MINERALES		
CALCIO	6 mg	2.4 mg
HIERRO	0.42 mg	0.17 mg

MAGNESIO	2 mg	0.8 mg
FÓSFORO	4 mg	1.6 mg
POTASIO	52 mg	20.8 mg
SODIO	4 mg	1.6 mg
ZINC	0.22 mg	0.09 mg
VITAMINA C	0.5 mg	0.2 mg

8. Amaranto 50g

Porción	Porción (50 g)	Porción (100 g)
CALORÍAS	66.5 kcal	133 kcal
PROTEÍNAS	6.65 g	13.3 g
Aminoácidos esenciales		
	- Lisina: 0.14 g	- Lisina: 0.28 g
	- Leucina: 0.15 g	- Leucina: 0.30 g
	- Isoleucina: 0.075 g	- Isoleucina: 0.15 g
	- Valina: 0.1 g	- Valina: 0.2 g
	- Treonina: 0.05 g	- Treonina: 0.1 g
	- Fenilalanina: 0.075 g	- Fenilalanina: 0.15 g
	- Histidina: 0.025 g	- Histidina: 0.05 g
	- Metionina: 0.025 g	- Metionina: 0.05 g
	- Tirosina: 0.025 g	- Tirosina: 0.05 g
LÍPIDOS	0.65 g	1.3 g
	- Grasas saturadas: 0.1 g	- Grasas saturadas: 0.2 g
	- Grasas insaturadas: 0.55 g	- Grasas insaturadas: 1.1 g
CARBOHIDRATOS	36.5 g	73 g
	- Fibra dietética: 4.2 g	- Fibra dietética: 8.4 g
	- Azúcares: 0.4 g	- Azúcares: 0.8 g
VITAMINAS Y MINERALES		
CALCIO	23.5 mg	47 mg
HIERRO	0.6 mg	1.2 mg
MAGNESIO	16 mg	32 mg
FÓSFORO	38.5 mg	77 mg
POTASIO	62.5 mg	125 mg

SODIO	3.5 mg	7 mg
ZINC	0.3 mg	0.6 mg
VITAMINA A	4.5 µg	9 µg
VITAMINA B1 (Tiamina)	0.03 mg	0.06 mg
VITAMINA B2 (Riboflavina)	0.03 mg	0.06 mg
VITAMINA B3 (Niacina)	0.2 mg	0.4 mg
VITAMINA B9 (Ácido fólico)	2.5 µg	5 µg