

Recomendaciones de cantidad máxima por tipo de alimento

Fuente: <https://repositorio.ins.gob.pe/bitstream/handle/INS/280/BOLETIN-2014may-jun-104-110.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

	AZÚCAR	SODIO	GRASA
Bebidas no alcohólicas	8,1 g		X
Alimentos sólidos	12,5 g	700 mg	5,3 g
Cereales y derivados	12,5 g		3,5 g
Bollería y galletas	28,6 g		9,8 g
Derivados lácteos	14,7 g		5,3 g
Snacks			10 g
Productos cárnicos			
Golosinas			5,3 g