



**FACULTAD DE DISEÑO GRÁFICO**

**KIT DE NUTRICIÓN  
MATERIAL DIDÁCTICO DE APOYO  
PARA EL NUTRIÓLOGO**

**TESIS**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
DISEÑO GRÁFICO**

**PRESENTA:  
LESLIE ELÍZABETH VIZCAÍNO ALCARAZ**

**ASESOR:  
GERARDO VINICIO ROCHIN LAMBARRY**

**CLAVE: 16PSU0010U**

**ACUERDO: Lic100842**

**ABRIL.2014**

# ÍNDICE

---

## 01 INTRODUCCIÓN

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| ■ Planteamiento del Problema ..... | 09 |
| ■ Objetivo General .....           | 09 |
| ■ Objetivos Particulares .....     | 09 |
| ■ Preguntas de Investigación ..... | 09 |
| ■ Hipótesis .....                  | 09 |
| ■ Antecedentes .....               | 09 |

## 02 MARCO TEÓRICO

### 1.1 Nutrición

---

|   |    |
|---|----|
| 1.1.1 ¿Qué es nutrición? .....                        | 12 |
| 1.1.2 ¿Qué es la alimentación? .....                  | 12 |
| 1.1.2.1 Necesidades nutricionales                     |    |
| 1.1.2.2 Aminoácidos esenciales                        |    |
| 1.1.2.3 Clasificación de alimentos                    |    |
| 1.2.3 Dieta equilibrada .....                         | 13 |
| 1.2.4 Equivalente y porción de<br>los alimentos ..... | 14 |
| 1.2.5 Kit de nutrición: Nutrikit .....                | 20 |

### 1.2 Didáctica

---

|   |    |
|---|----|
| 1.2.1 Formas de comunicación<br>y Material Visual ..... | 29 |
| 1.2.2 Comunicación de Nutriólogo<br>- Paciente .....    | 30 |

### 1.3 Sistemas y códigos visuales

---

|   |    |
|---|----|
| 1.3.1 Formas .....                              | 31 |
| 1.3.2 Colores .....                             | 31 |
| 1.3.3 Texturas .....                            | 32 |
| 1.3.4 Escalas de Iconicidad o de representación |    |
| 1.3.4.1 ¿Qué es Iconicidad?                     |    |
| 1.3.4.2 Abraham Moles                           |    |
| 1.3.4.3 Justo Villafañe                         |    |

### 1.4 DISEÑO UNIVERSAL

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 1.4.1 ¿Qué es diseño universal? ..... | 35 |
| 1.4.2 Lineamientos .....              | 35 |

### 1.5 CLASIFICACIÓN DE MATERIALES

|                     |    |
|---------------------|----|
| 1.5.1 Papel .....   | 39 |
| 1.5.2 Cartón .....  | 39 |
| 1.5.3 Madera .....  | 39 |
| 1.5.4 Silicón ..... | 40 |
| 1.5.5 Resina .....  | 40 |

## 03 PROCESO METODOLÓGICO

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 2.1 Introducción .....               | 44 |
| 2.2 Técnicas de Investigación .....  | 44 |
| 2.3 Entrevistas .....                | 39 |
| 2.4 Encuestas .....                  | 47 |
| 2.5 Presentación de resultados ..... | 49 |

## **04 DESARROLLO DEL PROYECTO**

### **3.1 Representación de íconos de alimentos ..... 55**

---

- 3.1.1 Plato del buen comer
- 3.1.2 Jarra del buen beber
- 3.1.3 Manual
- 3.1.4 Íconos de alimentos

### **3.2 Kit de nutrición. Material didáctico de apoyo para el nutriólogo y su paciente ..... 57**

---

## **CONCLUSIONES ..... 103**

## **BIBLIOGRAFÍA ..... 107**

El Kit de Nutrición. Material didáctico de apoyo para el nutriólogo

Con este Kit se podrá tener una mejor comunicación entre un nutriólogo y su paciente, logrando que el paciente entienda mejor la forma más adecuada de mantener y de llevar una dieta equilibrada y sana, donde se muestran desde los alimentos más básicos hasta bebidas, así como los alimentos que complementan tu platillo.

Este material didáctico ayuda a que el paciente se relacione más con la comida y sepa elegir sus alimentos para casos específicos, como por ejemplo, el control de peso, ya que el material está hecho de manera gráfica lo cual hace más fácil recordar las porciones necesarias para llevar una buena dieta.

## ■ PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El nutriólogo tiene la necesidad de comunicar la manera de combinar los alimentos y las porciones que se deben consumir, para lograr una dieta sana; es ideal para impartir cursos, talleres y dar conferencias para adultos, jóvenes o niños. El material que tiene el kit de nutrición no cumple con las características de diseño, material y su funcionamiento no es el adecuado.

## ■ OBJETIVO GENERAL

Diseño de un material educativo llamado "Kit de Nutrición"

## ■ OBJETIVO PARTICULAR

- Investigar la comunicación de nutriólogo-paciente, paciente-nutriólogo.
- Ayudar a comunicar las porciones de los alimentos a pacientes de nutrición, con el fin de que comprendan mejor cómo llevar una dieta sana.
- Analizar la necesidad de comunicación entre nutriólogo-paciente.

## ■ PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

1. ¿Cómo explica un nutriólogo la dieta adecuada a su paciente?
2. ¿Qué necesita el paciente para que pueda comprender mejor la dieta?
3. ¿Cuál es el objetivo del nutriólogo para con su paciente?

## ■ SUPUESTO

El nutriólogo logra comunicarse de una mejor manera con su paciente por medio del "kit de nutrición", tendrá una manera más sencilla de llevar una dieta sana, por medio de las porciones a tamaño real que hace que el paciente recuerde de manera gráfica dichas porciones que necesita en su dieta, dicho material esta hecho para que el paciente andquiera uno y entienda de una mejor manera el lenguaje del nutriólogo utilizando el kit de nutrición.

# 1.1 Nutrición

---

## 1.1.1 ¿Qué es nutrición?

La nutrición es darle al organismo los nutrientes necesarios del medio externo para mantener un buen estado de salud, así como reparar y formar a un ser vivo. Incluye la ingestión, digestión, absorción, transporte, utilización y excreción de sustancias alimenticias.

La nutrición está vinculada a los nutrientes que se encuentran en los alimentos y en diversos actos involuntarios que tienen lugar cuando el ser vivo ya ha ingerido la comida.

## 1.1.2 ¿Qué es la alimentación?

Es el conjunto de procesos que permite a los organismos utilizar y transformar los nutrientes para mantenerse vivos, esto se refiere a las acciones que se desarrollan a conciencia y que son voluntarias, como la selección, la elaboración y la ingestión de cada uno de los alimentos.

### 1.1.2.1 Necesidades nutricionales

- Energéticas: se cubren con glúcidos y grasas, gracias a reacciones químicas (metabólicas) y que en conjunto reciben el nombre de respiración.
- Estructurales: se cubren con los nutrientes estructurales más importantes (proteínas), algunos lípidos, que se utilizan para construir las membranas celulares y algunas sales minerales que forman parte del esqueleto.
- Funcionales y reguladoras: se cubren con vitaminas y sales minerales, responsables de que los órganos funcionen con normalidad y exista una buena coordinación del organismo y que se lleven a cabo correctamente los procesos vitales.

### 1.1.2.2 Aminoácidos esenciales

Hay 8 aminoácidos de 20 existentes que no pueden ser tomados por nuestro organismo, se encuentran en los alimentos, se encuentran en los alimentos crudos o poco cocidos, también abundantes en las verduras y frutas frescas.

### **1.1.2.3 Clasificación de alimentos**

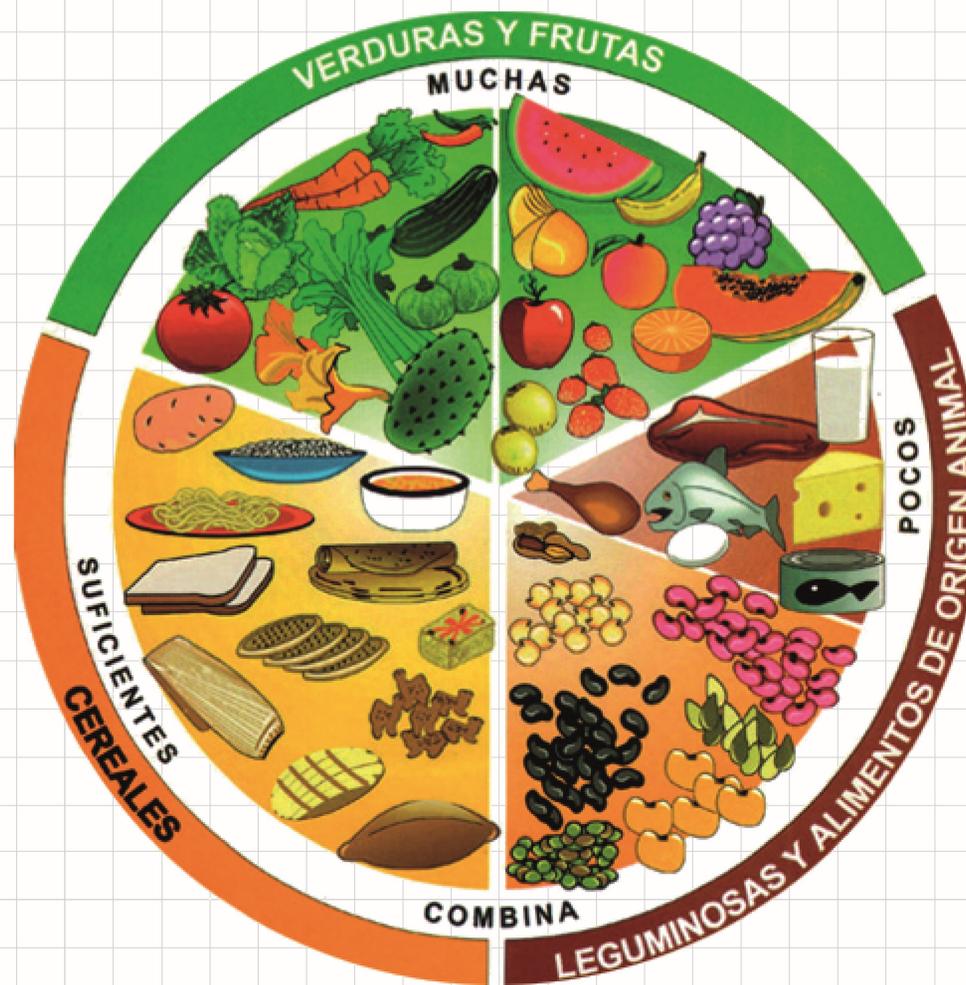
- Leches y derivados
- Carnes, pescados y huevos
- Legumbres, tubérculos y derivados
- Hortalizas y verduras • Frutas y derivados
- Cereales, pastas y azúcar
- Grasas y aceites

### **1.2.3 Dieta equilibrada**

- Diversificar los alimentos que se ingieren.
- Realizar varias comidas al día.
- Tomar entre un 10 a 15% de alimentos proteicos (origen animal y vegetal) y aportar nutrientes energéticos de diversas fuentes.
- Tomar alimentos vegetales frescos.
- Consumir alimentos frescos en fibra.
- Evitar alimentos precocinados y refinados.
- Consumir cereales integrales que conservan las vitaminas, sales minerales y la fibra que se pierden en el producto refinado.
- Incluir grasas insaturadas en proporción adecuada y reducir el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas y colesterol.
- Comer pequeñas porciones y evita repetir.
- Si todavía tienes hambre después de una comida, come un pedazo de fruta fresca o una ensalada con aderezo bajo en grasa.
- En la porción de carbohidratos, tienes que tener en cuenta que si comes arroz ya no puedes comer tortillas, pan, o papas, solo tienes que elegir una cosa a la vez en cada comida.

### 1.2.4 Equivalente/porción de los alimentos

Plato del buen comer.



Los equivalentes según el Sistema mexicano de alimentos equivalentes 3a edición:

| FRUTAS Y VERDURAS  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
| <p><b>Brócoli</b></p> <p>1 taza (71 g neto)<br/>19 kcal<br/>Equivale: 1 verdura</p>        | <p><b>Calabacita</b></p> <p>1 pieza (91 g neto)<br/>21 kcal<br/>Equivale: 1 verdura</p>        | <p><b>Cebolla</b></p> <p>1/4 taza (53 g neto)<br/>23 kcal<br/>Equivale: 1 verdura</p>         | <p><b>Champiñón</b></p> <p>1 taza (93 g neto)<br/>20 kcal<br/>Equivale: 1 verdura</p>     | <p><b>Chayote</b></p> <p>1/2 pieza (100 g neto)<br/>19 kcal<br/>Equivale: 1 verdura</p> |
| <p><b>Ejotes</b></p> <p>1/2 taza (63 g neto)<br/>22 kcal<br/>Equivale: 1 verdura</p>       | <p><b>Jícama picada</b></p> <p>1/2 taza (60 g neto)<br/>23 kcal<br/>Equivale: 1 verdura</p>    | <p><b>Jitomate</b></p> <p>1 pieza (108 g neto)<br/>19 kcal<br/>Equivale: 1 verdura</p>        | <p><b>Lechuga</b></p> <p>3 pieza (135 g neto)<br/>23 kcal<br/>Equivale: 1 verdura</p>     | <p><b>Pepino</b></p> <p>1 taza (60 g neto)<br/>22 kcal<br/>Equivale: 1 verdura</p>      |
| <p><b>Pimiento rojo</b></p> <p>1 pieza (64 g neto)<br/>17 kcal<br/>Equivale: 1 verdura</p> | <p><b>Zanahoria picada</b></p> <p>1/2 taza (64 g neto)<br/>26 kcal<br/>Equivale: 1 verdura</p> | <p><b>Carambolo</b></p> <p>1 1/2 pieza<br/>(171 g neto)<br/>53 kcal<br/>Equivale: 1 fruta</p> | <p><b>Durazno</b></p> <p>2 pieza (153 g neto)<br/>60 kcal<br/>Equivale: 1 fruta</p>       | <p><b>Fresa</b></p> <p>17 pzas (204 g neto)<br/>65 kcal<br/>Equivale: 1 fruta</p>       |
| <p><b>Ciruella pasa</b></p> <p>7 pieza (56 g neto)<br/>60 kcal<br/>Equivale: 1 fruta</p>   | <p><b>Guanábana</b></p> <p>1 pza chica (350 g)<br/>90 kcal<br/>Equivale: 1 fruta</p>           | <p><b>Guayaba</b></p> <p>3 pza (124 g neto)<br/>63 kcal<br/>Equivale: 1 fruta</p>             | <p><b>Kiwi</b></p> <p>1 1/2 pieza (114 g)<br/>69 kcal<br/>Equivale: 1 fruta</p>           | <p><b>Lima</b></p> <p>3 pieza (147 g neto)<br/>44 kcal<br/>Equivale: 1 fruta</p>        |
| <p><b>Limón</b></p> <p>4 pieza (153 g neto)<br/>31 kcal<br/>Equivale: 1 fruta</p>          | <p><b>Mamey</b></p> <p>1/3 pza (85 g neto)<br/>58 kcal<br/>Equivale: 1 fruta</p>               | <p><b>Mandarina</b></p> <p>2 pieza (128 g neto)<br/>68 kcal<br/>Equivale: 1 fruta</p>         | <p><b>Mango petacón</b></p> <p>1/2 pza (110 g neto)<br/>72 kcal<br/>Equivale: 1 fruta</p> | <p><b>Mango criollo</b></p> <p>1 1/2 pza (162 g)<br/>57 kcal<br/>Equivale: 1 fruta</p>  |

## FRUTAS Y VERDURAS

|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
| <p><b>Manzana</b></p> <p>1 pieza (106 g neto)<br/>55 kcal<br/>Equivale: 1 fruta</p> | <p><b>Melón</b></p> <p>1/3 pieza<br/>(179 g neto)<br/>61 kcal<br/>Equivale: 1 fruta</p> | <p><b>Naranja</b></p> <p>2 pieza (152 g neto)<br/>72 kcal<br/>Equivale: 1 fruta</p> | <p><b>Pera</b></p> <p>1/2 pza (81 g neto)<br/>47 kcal<br/>Equivale: 1 fruta</p>         | <p><b>Plátano</b></p> <p>1/2 pieza (54g neto)<br/>48 kcal<br/>Equivale: 1 fruta</p>    |
| <p><b>Toronja</b></p> <p>1 pieza (162 g neto)<br/>54 kcal<br/>Equivale: 1 fruta</p> | <p><b>Tuna</b></p> <p>2 pzas (138 g)<br/>56 kcal<br/>Equivale: 1 fruta</p>              | <p><b>Uva</b></p> <p>18 pzas (86 g neto)<br/>61 kcal<br/>Equivale: 1 fruta</p>      | <p><b>Sandía picada</b></p> <p>1 taza (16 g neto)<br/>48 kcal<br/>Equivale: 1 fruta</p> | <p><b>Zarzamora</b></p> <p>3/4 taza (108 g neto)<br/>56 kcal<br/>Equivale: 1 fruta</p> |

## CEREALES

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| <p><b>Amaranto tostado</b></p> <p>1/4 taza (16 g neto)<br/>63 kcal<br/>Equivale: 1 cereal<br/>s/grasa</p> | <p><b>Arroz crudo</b></p> <p>20gr (20 g neto)<br/>72 kcal<br/>Equivale: 1 cereal<br/>s/grasa</p>            | <p><b>Avena cruda</b></p> <p>1/3 taza (31 g neto)<br/>76 kcal<br/>Equivale: 1 cereal<br/>s/grasa</p>        | <p><b>Bagel</b></p> <p>20gr (24 g neto)<br/>65 kcal<br/>Equivale: 1 cereal<br/>s/grasa</p>                              | <p><b>Baguette</b></p> <p>1/7 pza (27 g neto)<br/>72 kcal<br/>Equivale: 1 cereal<br/>s/grasa</p>          |
| <p><b>Barra granola</b></p> <p>1/2 pza (14 g neto)<br/>55 kcal<br/>Equivale: 1 cereal<br/>s/grasa</p>     | <p><b>Bolillo s/migajón</b></p> <p>1/3 pieza (20 g neto)<br/>61 kcal<br/>Equivale: 1 cereal<br/>s/grasa</p> | <p><b>Bollo hamburguesa</b></p> <p>1/3 pieza (25 g neto)<br/>65 kcal<br/>Equivale: 1 cereal<br/>s/grasa</p> | <p><b>Elote crudo</b></p> <p>1 1/2 pza (66 g neto)<br/>71 kcal<br/>Equivale: 1 cereal<br/>s/grasa</p>                   | <p><b>Spaguetti cocido</b></p> <p>1/3 taza (47g neto)<br/>58 kcal<br/>Equivale: 1 cereal<br/>s/grasa</p>  |
| <p><b>Galleta dulce</b></p> <p>2 pza (16 g neto)<br/>64 kcal<br/>Equivale: 1 cereal<br/>s/grasa</p>       | <p><b>Galleta integral</b></p> <p>4 pza (16 g neto)<br/>70 kcal<br/>Equivale: 1 cereal<br/>s/grasa</p>      | <p><b>Galleta maría</b></p> <p>5 pieza (19 g neto)<br/>69 kcal<br/>Equivale: 1 cereal<br/>s/grasa</p>       | <p><b>Harina</b></p> <p>2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> chrda (20 g neto)<br/>73 kcal<br/>Equivale: 1 cereal<br/>s/grasa</p> | <p><b>Hojuelas de maíz</b></p> <p>1/3 taza (13 g neto)<br/>51 kcal<br/>Equivale: 1 cereal<br/>s/grasa</p> |

## CEREALES

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| <p><b>Hot cake</b><br/>3/4 taza (38g neto)<br/>69 kcal<br/>Equivale: 1 cereal<br/>s/grasa</p>         | <p><b>Palomitas</b><br/>2 1/2 taza (18 g neto)<br/>70 kcal<br/>Equivale: 1 cereal<br/>s/grasa</p> | <p><b>Pan de caja</b><br/>1 rebanada<br/>(27 g neto) 71 kcal<br/>Equivale: 1 cereal<br/>s/grasa</p>         | <p><b>Pasta de coditos</b><br/>1/2 taza (20 g neto)<br/>74 kcal<br/>Equivale: 1 cereal<br/>s/grasa</p>    | <p><b>Tortilla de harina</b><br/>1/2 pieza (14 g neto)<br/>44 kcal<br/>Equivale: 1 cereal<br/>s/grasa</p> |
| <p><b>Tortilla de maíz</b><br/>1 pieza (30 g neto)<br/>64 kcal<br/>Equivale: 1 cereal<br/>s/grasa</p> | <p><b>Bisquet</b><br/>1/2 pieza (33 g neto)<br/>118 kcal<br/>Equivale: 1 cereal<br/>c/grasa</p>   | <p><b>Brawnie casero</b><br/>1 pieza (24 g neto)<br/>112 kcal<br/>Equivale: 1 cereal<br/>c/grasa</p>        | <p><b>Dona</b><br/>1/3 pieza (21 g neto)<br/>90 kcal<br/>Equivale: 1 cereal<br/>c/grasa</p>               | <p><b>Concha</b><br/>1/3 pieza (23 g neto)<br/>92 kcal<br/>Equivale: 1 cereal<br/>c/grasa</p>             |
| <p><b>Frituras</b><br/>1/3 bolsa (19 g neto)<br/>84 kcal<br/>Equivale: 1 cereal<br/>c/grasa</p>       | <p><b>Granola</b><br/>3 chrdá (21 g neto)<br/>96 kcal<br/>Equivale: 1 cereal<br/>c/grasa</p>      | <p><b>Papas fritas (francesa)</b><br/>6 pza (18 g neto)<br/>100 kcal<br/>Equivale: 1 cereal<br/>c/grasa</p> | <p><b>Pastel chocolate</b><br/>3/4 rebnda<br/>(38 g neto) 114 kcal<br/>Equivale: 1 cereal<br/>c/grasa</p> | <p><b>Tamal</b><br/>1/6 pieza (34 g neto)<br/>103 kcal<br/>Equivale: 1 cereal<br/>c/grasa</p>             |
| <p><b>Tostada</b><br/>1 1/2 pieza (21 g neto)<br/>94 kcal<br/>Equivale: 1 cereal<br/>c/grasa</p>      |   |   |   |   |

## LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

|  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
| <p><b>Chicharo</b><br/>1/2 taza<br/>(103 g neto) 100 kcal<br/>Equivale:<br/>1 leguminosa</p> | <p><b>Frijol cocido</b><br/>1/2 taza (35g neto)<br/>119 kcal<br/>Equivale:<br/>1 leguminosa</p> | <p><b>Lenteja cocida</b><br/>1/ taza (99 g neto)<br/>115 kcal<br/>Equivale:<br/>1 leguminosa</p> | <p><b>Atún</b><br/>30 gr (30 g neto)<br/>43 kcal<br/>Equivale: 1 AOA* muy<br/>bajo en grasa</p> | <p><b>Bistec de res</b><br/>30 gr (30 g neto)<br/>36 kcal<br/>Equivale: 1 AOA*<br/>muy bajo en grasa</p> |
|--|---|--|---|--|

## LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

|   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
| <p><b>Camarón crudo</b><br/>6 Pieza (36 g neto)<br/>38 kcal<br/>Equivale: 1 AOA*<br/>muy bajo en grasa</p>  | <p><b>Carne molida pavo</b><br/>33 gr (33 g neto)<br/>36 kcal<br/>Equivale: 1 AOA*<br/>muy bajo en grasa</p>   | <p><b>Jamón virginia</b><br/>2 rebnda (42 g neto)<br/>44 kcal<br/>Equivale: 1 AOA*<br/>muy bajo en grasa</p> | <p><b>Pechuga de pollo</b><br/>25 gr (25 g neto)<br/>40 kcal<br/>Equivale: 1 AOA*<br/>muy bajo en grasa</p> | <p><b>Requesón</b><br/>2 cdas. (24 g neto)<br/>43 kcal<br/>Equivale: 1 AOA*<br/>muy bajo en grasa</p>               |
| <p><b>Surimi</b><br/>2/3 barra (40 g neto)<br/>39 kcal<br/>Equivale: 1 AOA*<br/>muy bajo en grasa</p>       | <p><b>Arrachera</b><br/>30 gr (30 g neto)<br/>56 kcal<br/>Equivale: 1 AOA*<br/>bajo en grasa</p>               | <p><b>Huevo</b><br/>1 pza. (44 g neto)<br/>68 kcal<br/>Equivale: 1 AOA*<br/>moderado en grasa</p>            | <p><b>Huevo estrellado</b><br/>1 pza. (46 g neto)<br/>90 kcal<br/>Equivale: 1 AOA*<br/>alto en grasa</p>    | <p><b>Q. Parmesano</b><br/>3 1/2 cdas.<br/>(18 g neto)75 kcal<br/>Equivale: 1 AOA*<br/>moderado en grasa</p>        |
| <p><b>Queso amarillo</b><br/>2 rebanada<br/>(42 g neto)100 kcal<br/>Equivale: 1 AOA*<br/>alto en grasa</p>  | <p><b>Queso asadero</b><br/>1 rebanada<br/>(28 g neto) 100 kcal<br/>Equivale: 1 AOA*<br/>muy bajo en grasa</p> | <p><b>Salchicha</b><br/>3/4 pza. (34 g neto)<br/>114 kcal<br/>Equivale: 1 AOA*<br/>bajo en grasa</p>         | <p><b>Leche entera</b><br/>1 taza (240 g neto)<br/>148 kcal<br/>Equivale: 1 AOA*<br/>leche</p>              | <p><b>Yogurt</b><br/>1 taza (227 g neto)<br/>139 kcal<br/>Equivale: 1 AOA*<br/>leche</p>                            |
| <p><b>Helado vainilla</b><br/>3/4 taza (99 g neto)<br/>199 kcal<br/>Equivale: 1 AOA*<br/>leche c/azúcar</p> | <p><b>Aguacate hass</b><br/>1/3 pza. (31 g neto)<br/>54 kcal<br/>Equivale: 1<br/>aceites y grasas</p>          | <p><b>Coco rallado</b><br/>1 1/2 cda. (9 g neto)<br/>44 kcal<br/>Equivale: 1<br/>aceites y grasas</p>        | <p><b>Crema</b><br/>1 cda. (15 g neto)<br/>43 kcal<br/>Equivale: 1<br/>aceites y grasas</p>                 | <p><b>Mantequilla</b><br/>1 1/2 cdita.<br/>(6 g neto) 47 kcal<br/>Equivale: 1<br/>aceites y grasas</p>              |
| <p><b>Mayonesa</b><br/>1 cda. (5 g neto)<br/>34 kcal<br/>Equivale: 1<br/>aceites y grasas</p>               | <p><b>Queso crema</b><br/>1 cda. (13 g neto)<br/>46 kcal<br/>Equivale: 1<br/>aceites y grasas</p>              | <p><b>Tocino</b><br/>1 rebnda (8 g neto)<br/>44 kcal<br/>Equivale: 1<br/>aceites y grasas</p>                | <p><b>Almendra</b><br/>10 pza. (12 g neto)<br/>66 kcal<br/>Equivale: 1 aceites<br/>y grasas c/proteína</p>  | <p><b>Cacahuete japonés</b><br/>15 pza. (14 g neto)<br/>68 kcal<br/>Equivale: 1 aceites<br/>y grasas c/proteína</p> |

## LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

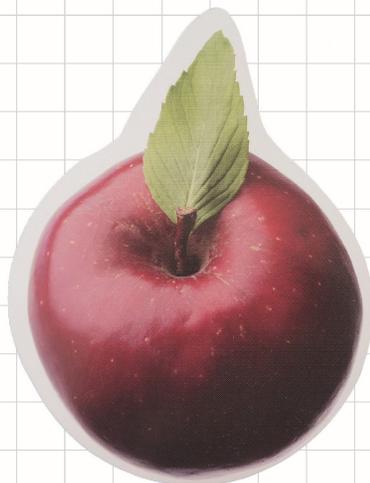
|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <p><b>Cacahuete salado</b><br/>13 pza. (12 g neto)<br/>71 kcal<br/>Equivale: 1 aceites<br/>y grasas c/proteína</p> | <p><b>Nuéz</b><br/>3 pza. (9 g neto)<br/>67 kcal<br/>Equivale: 1 aceites<br/>y grasas c/proteína</p> | <p><b>Pepperoni</b><br/>4 rebndas (15 g neto)<br/>72 kcal<br/>Equivale: 1 aceites<br/>y grasas c/proteína</p> | <p><b>Pistache</b><br/>18 pzas. (13 g neto)<br/>73 kcal<br/>Equivale: 1 aceites<br/>y grasas c/proteína</p> |
|--|--|---|---|

## COMPLEMENTOS Y BEBIDAS ALCOHÓLICAS

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
| <p><b>Azúcar blanca</b><br/>2 cdita. (8 g neto)<br/>33 kcal<br/>Equivale: 1 azúcares<br/>s/grasa</p>   | <p><b>Gelatina</b><br/>1/3 taza (59 g neto)<br/>37 kcal<br/>Equivale: 1 azúcares<br/>s/grasa</p> | <p><b>Miel</b><br/>2 cdita. (14 g neto)<br/>43 kcal<br/>Equivale: 1 azúcares<br/>s/grasa</p>   | <p><b>Refresco</b><br/>1/4 lata (92 g neto)<br/>38 kcal<br/>Equivale: 1 azúcares<br/>s/grasa</p>      | <p><b>Brandy</b><br/>60 ml (60 g neto)<br/>139 kcal<br/>Equivale: 1 bebida<br/>alcohólica</p> |
| <p><b>Cerveza</b><br/>1 lata/tarro<br/>(356 g neto) 153 kcal<br/>Equivale: 1 bebida<br/>alcohólica</p> | <p><b>Coñac</b><br/>60 ml (60 g neto)<br/>144 kcal<br/>Equivale: 1 bebida<br/>alcohólica</p>     | <p><b>Tequila</b><br/>55 ml (55 g neto)<br/>146 kcal<br/>Equivale: 1 bebida<br/>alcohólica</p> | <p><b>Vino de mesa</b><br/>2 copa (200 g neto)<br/>166 kcal<br/>Equivale: 1 bebida<br/>alcohólica</p> | <p><b>Whisky</b><br/>55ml (55 g neto)<br/>138 kcal<br/>Equivale: 1 bebida<br/>alcohólica</p>  |
| <p><b>Agua</b><br/>1 taza (240 g neto)<br/>2 kcal<br/>Equivale: 1 libre</p>                            | <p><b>Agua mineral</b><br/>1 lata (355 g neto)<br/>4 kcal<br/>Equivale: 1 libre</p>              | <p><b>Café / Té</b><br/>1 taza (240 g neto)<br/>5 kcal<br/>Equivale: 1 libre</p>               | <p><b>Caldos</b><br/>1/2 taza (120 g neto)<br/>9 kcal<br/>Equivale: 1 libre</p>                       | <p><b>Condimentos/<br/>hierbas</b><br/>Equivale: 1 libre</p>                                  |

## 1.2.5 Kit de nutrición: Nutrikit

Material para la orientación y educación en nutrición. Réplicas planas de alimentos en tamaño real con equivalentes y aportes nutrimentales. Están hechos en papel cartulina.



**Manzana**  
1 pieza (106 g neto)  
Equivalentes: 1 Frutas<sup>1</sup>

|                      |                       |                             |                    |                        |
|----------------------|-----------------------|-----------------------------|--------------------|------------------------|
| Energía <sup>3</sup> | Azúcares <sup>3</sup> | Grasa saturada <sup>3</sup> | Sodio <sup>2</sup> | Proteínas <sup>3</sup> |
| 55kcal               | 11.0g                 | 0.0g                        | 1.1mg              | 0.3g                   |
| 3%*                  | 12%*                  | 0%*                         | 0%*                | 0%*                    |

\*% del consumo diario basado en una dieta de 2000 kcal la cual puede llegar a variar dependiendo del individuo  
Información basada en valores reportados:  
1) Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, 3ª Ed.  
2) Nutrition Pro Version 4.4.0 Axxya Systems E.U.

NutriKit® [www.nutrikit.mx](http://www.nutrikit.mx)  
Edición especial Coca-Cola®



**Pera**  
1 pieza (162 g neto)  
Equivalentes: 2 Frutas<sup>1</sup>

|                      |                       |                             |                    |                        |
|----------------------|-----------------------|-----------------------------|--------------------|------------------------|
| Energía <sup>3</sup> | Azúcares <sup>3</sup> | Grasa saturada <sup>3</sup> | Sodio <sup>2</sup> | Proteínas <sup>3</sup> |
| 94kcal               | 15.9g                 | 0.0g                        | 1.6mg              | 0.6g                   |
| 5%*                  | 18%*                  | 0%*                         | 0%*                | 1%*                    |

\*% del consumo diario basado en una dieta de 2000 kcal la cual puede llegar a variar dependiendo del individuo  
Información basada en valores reportados:  
1) Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, 3ª Ed.  
2) Nutrition Pro Version 4.4.0 Axxya Systems E.U.

NutriKit® [www.nutrikit.mx](http://www.nutrikit.mx)  
Edición especial Coca-Cola®



**Arroz cocido**  
 1/4 taza (47 g neto)  
**60 kilocalorías**  
 Equivalentes: 1 Cereales y tubérculos  
 1.1 g de proteína, 0.1 g de lípidos,  
 13.3 g de hidratos de carbono

Valores basados en el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, 3a. edición  
 www.nutrikit.mx NutriKit®



**Frijoles negros**  
 1/2 taza (86 g neto)  
 Equivalentes: 1 Leguminosas<sup>1</sup>

|                                       |                                     |   |                                   |                                       |
|---------------------------------------|-------------------------------------|---|-----------------------------------|---------------------------------------|
| Energía <sup>2</sup><br>114kcal<br>6% | Azúcares <sup>2</sup><br>0.9g<br>1% | Grasa saturada <sup>2</sup><br>0.1g<br>1% | Sodio <sup>2</sup><br>0.9mg<br>0% | Proteínas <sup>2</sup><br>7.6g<br>10% |
|---------------------------------------|-------------------------------------|---|-----------------------------------|---------------------------------------|

\*% del consumo diario basado en una dieta de 2000 kcal la cual puede variar dependiendo del individuo. Información basada en valores reportados.  
 1) Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, 3a. Ed. 2) Nutrition Pro Version 4.0.0 Axaya Systems E.U.  
 NutriKit® www.nutrikit.mx Edición especial Coca-Cola®



**Filete de pescado al vapor**  
 1 filete (120 g neto)  
 Equivalentes: 3 Alimentos de origen animal de muy bajo aporte de grasa<sup>1</sup>

|                                       |                                   |   |                                |  |
|---------------------------------------|-----------------------------------|---|--------------------------------|--|
| Energía <sup>2</sup><br>108kcal<br>5% | Azúcares <sup>2</sup><br>--<br>-- | Grasa saturada <sup>2</sup><br>0.2g<br>1% | Sodio <sup>2</sup><br>--<br>-- | Proteínas <sup>2</sup><br>21.6g<br>29% |
|---------------------------------------|-----------------------------------|---|--------------------------------|--|

\*% del consumo diario basado en una dieta de 2000 kcal la cual puede variar dependiendo del individuo. Información basada en valores reportados.  
 1) Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, 3a. Ed. 2) Nutrition Pro Version 4.0.0 Axaya Systems E.U.  
 -- = No disponible  
 NutriKit® www.nutrikit.mx Edición especial Coca-Cola®



**Carne de res**  
(99 g neto)  
Equivalentes: 3 Alimentos de origen animal de muy bajo aporte de grasa<sup>1</sup>

|  |                                    |  |                                   |   |
|--|------------------------------------|--|-----------------------------------|---|
| Energía <sup>1</sup><br>105kcal<br>5%* | Azúcares <sup>2</sup><br>0g<br>0%* | Grasa saturada <sup>2</sup><br>1.6g<br>8%* | Sodio <sup>2</sup><br>59mg<br>2%* | Proteínas <sup>2</sup><br>22.2g<br>30%* |
|--|------------------------------------|--|-----------------------------------|---|

\*% del consumo diario basado en una dieta de 2000 kcal la cual puede llegar a variar dependiendo del individuo  
Información basada en valores reportados:  
1) Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, 3<sup>a</sup> Ed.  
2) Nutrition Pro Version 4.4.0 Axxya Systems E.U.

NutriKit® [www.nutrikit.mx](http://www.nutrikit.mx)  
Edición especial Coca-Cola®



**Pechuga de pollo a la plancha**  
(105 g pesado en crudo)  
Equivalentes: 3 Alimentos de origen animal de muy bajo aporte de grasa<sup>1</sup>

|  |                                      |  |                                      |   |
|--|--------------------------------------|--|--------------------------------------|---|
| Energía <sup>1</sup><br>102kcal<br>5%* | Azúcares <sup>2</sup><br>0.0g<br>0%* | Grasa saturada <sup>2</sup><br>0.6g<br>3%* | Sodio <sup>2</sup><br>121.8mg<br>5%* | Proteínas <sup>2</sup><br>20.7g<br>28%* |
|--|--------------------------------------|--|--------------------------------------|---|

\*% del consumo diario basado en una dieta de 2000 kcal la cual puede llegar a variar dependiendo del individuo  
Información basada en valores reportados:  
1) Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, 3<sup>a</sup> Ed.  
2) Nutrition Pro Version 4.4.0 Axxya Systems E.U.

NutriKit® [www.nutrikit.mx](http://www.nutrikit.mx)  
Edición especial Coca-Cola®



Caja del nutrikit



Sobres



