

VALORACION NUTRICIONAL

DÍA DEL MES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Valor energético (Kcal)											795,5			534,9	694,5	852,1	919,7	642,5			809,5	715,5		837,9	632,9			662,7	668,5	588,5	
Valor energético (Kj)											3329,5			2237,9	2908,7	3567,9	3848,5	2690,9			3390,1	2995,5		3507,9	2651,3			2773,5	2799,9	2464,7	
Grasas (g)											29,08			16,46	26,36	46,16	36,64	31,72			35,68	26,08		28,36	14,34			19,84	38,72	21,46	
Grasas saturadas (g)											4,58			3,94	5,76	7,76	4,6	5,6			6,46	6,98		5,44	2,88			3,3	8,4	4,46	
Hidratos de Carbono (g)											108,63			61,49	77,87	67,39	122,41	65,91			84,25	70,13		117,89	86,67			89,31	59,41	66,97	
Azúcares (g)											22,04			21,2	18,78	16,36	21,48	24,16			25,4	24,24		17	20,4			20,88	17,96	19,08	
Proteínas (g)											19,04			31,08	33,18	33,52	21,36	17,76			32,5	37,54		25,38	33,08			28,36	16,96	23,88	
Sal (g)											2,15			1,38	1,94	2,95	3,54	2,3			1,83	1,75		2,52	3,9			1,54	3,04	1,02	

Frutas y hortalizas frescas

Las frutas y hortalizas **nos aportan gran cantidad de agua, vitaminas** (vitamina C, ácido fólico, pequeñas cantidades de B1, B2, B3 y B6, compuestos carotenoides, vitaminas K y E), **minerales** (potasio, magnesio y pequeñas cantidades de calcio, hierro y fósforo) **y fitoquímicos** (que ejercen efectos beneficiosos sobre la salud: compuestos carotenoides, fenólicos, glucosinolatos, fitoesteroles y fibra).

Consumir diariamente frutas y hortalizas nos ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares, los trastornos digestivos, algunos tipos de cáncer y enfermedades neurodegenerativas, además de ayudarnos en la lucha contra el sobrepeso y la obesidad.

Nos **proporcionan pocas calorías y grasas saturadas**, y nos ayudan a disminuir la ingestión de otros alimentos porque nos producen sensación de saciedad.



¡5 raciones al día!

