



### CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

<b>Asignatura</b>	Ciencias Naturales
<b>Curso</b>	8°
<b>Docente de Asignatura</b>	Eduardo Esteban Romero Escudero
<b>Semana de cobertura</b>	11 al 15 de Mayo de 2020
<b>Objetivo/s de aprendizaje tratados</b>	OA6: Investigar experimentalmente y explicar las características de los nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua) en los alimentos y sus efectos para la salud humana.
<b>Objetivo de la sesión de trabajo</b>	Objetivo semanal: Discriminar entre alimentos según su información nutricional y argumentar la necesidad del organismo de obtenerlo de alimentos específicos.
<b>Fecha de entrega productos de la sesión</b>	15 de mayo de 2020

**Nota importante:** Recordar que ahora cada estudiante podrá cargar el producto de su trabajo en una carpeta personalizada en una nube virtual. esta nube virtual se llama Google Drive Y si usted cuenta con una dirección de correo electrónico en gmail puede escribirme un correo identificando el nombre del alumno y el curso a mi correo institucional [eduardo.romero@colegio-manuelrodriguez.cl](mailto:eduardo.romero@colegio-manuelrodriguez.cl) Así yo podré enviarles por correo electrónico también, una invitación a ser parte de la carpeta del estudiante, y usted podrá cargar archivos que quizás en algún momento van a representar una complicación por el tamaño de este. Google Drive admite el subir archivos de mayor peso. Cada persona que tenga una cuenta de correo electrónico en gmail tiene derecho a una capacidad de almacenamiento de 15 gigabytes en Google Drive probablemente los teléfonos con sistema operativo Android vengán con la aplicación ya instalada, de no ser así, se tiene que descargar de la App Store.



**En definitiva usted me ayudará a construir la carpeta de tareas en una nube virtual para su pupil@, Le invito.**

Descripción de actividades de la sesión		
<p><b>INTRODUCCIÓN AL TEMA:</b> En nuestro país y también obviamente en otros países, la industria alimentaria se ha visto en la obligación de publicar la información nutricional de cada alimento que produce y pone al consumo de las personas, es decir, no existe ningún alimento sin etiquetar que esté autorizado a ser comercializado.</p> <p>Esta información es muy importante Ya que permite al consumidor conocer la carga nutricional que dicho alimento aporta a la dieta diaria de cada persona y de la misma manera, la persona puede determinar si un alimento le es saludable o dañino para su salud.</p> <p>En esta ocasión interpretarán la información nutricional del etiquetado de algunos alimentos y presentarán los que son más saludables y menos saludables. Por otra parte, explicarán los efectos de las azúcares las grasas saturadas y el sodio contenidos en algunos alimentos de consumo cotidiano y que pueden ser dañinos si se consumen en exceso</p>		
FASE	DESCRIPCIÓN	RECURSOS



INICIO	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prepara el espacio adecuado y tu material de trabajo óptimo para el desarrollo de tu actividad.</li> <li>2. Observa atentamente la clase grabada que ha sido preparada para una mayor comprensión. Reprodúcela las veces que estimes conveniente. Obtén acceso a él, directamente debajo de la zona de descarga de las guías del curso en:  <a href="http://www.colegio-manuelrodriguez.cl/D-20/index.php/cormun-estudia">http://www.colegio-manuelrodriguez.cl/D-20/index.php/cormun-estudia</a> y seleccionando el curso y semana de trabajo respectiva. Otra forma es visitando el canal de youtube del colegio en el siguiente link <a href="https://www.youtube.com/channel/UCoVLT5Ti7qzXTg9njWTpeWQ">https://www.youtube.com/channel/UCoVLT5Ti7qzXTg9njWTpeWQ</a> e ingresando a la lista de reproducción respectiva de cada curso y semana...</li> <li>3. Revisa también el material en power point preparado para la clase videograbada y que acompaña tus actividades...</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Smartphone</li> <li>• Computador</li> <li>• Conexión a Internet</li> <li>• Youtube</li> </ul>
DESARROLLO	<p>ACTIVIDAD:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Revisar a la despensa de su casa extraerán de ella 5 alimentos.</li> <li>2. revisarán la información nutricional que posee cada uno de ellos registrando En una tabla su aporte en proteínas vitaminas carbohidratos grasas minerales sodio y calorías</li> <li>3. una vez tengan tabulada esa información establecerán Qué alimento es más saludable y Qué alimento lo es menos</li> <li>4. presentarán sus hallazgos en un Power Point dando solamente El ejemplo del alimento más saludable que tienen y el alimento menos saludable que tienen</li> <li>5. para finalizar crearán 3 diapositivas y en cada una de ellas Me explicarán los efectos del consumo excesivo de azúcares, Grasas saturadas Y sodio.</li> </ol> <p>Enviarán el producto de su trabajo según la modalidad que estamos trabajando desde la semana pasada es decir la carpeta con su nombre alojada en una nube virtual creada por el profesor si aún no has enviado el correo para solicitar ser colaborador de tu propia carpeta Hazlo desde una cuenta de correo de Gmail y escribirás un correo a <a href="mailto:eduardo.romero@colegio-manuelrodriguez.cl">eduardo.romero@colegio-manuelrodriguez.cl</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno</li> <li>• Estuche</li> <li>• Espacio físico adecuado</li> <li>• Texto de ciencias</li> <li>• Cuaderno</li> </ul>
CIERRE	<p>CIERRE: Estudiantes levantan registro digital del producto de su experiencia de aprendizaje y canalizan su envío por las plataformas establecidas con anterioridad. Contra entrega de ello, el docente envía la respectiva retroalimentación de cada experiencia</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teléfono con cámara</li> <li>• Conexión a internet</li> <li>• Whatsapp</li> </ul>



Complemento a la clase: Ya casi cerrando nuestra unidad debemos estar en la capacidad de determinar qué alimentos nos entregan aportes que son beneficiosos para nuestra dieta y qué alimentos son dañinos para nuestra dieta. Es casi obvio determinar ciertos productos que son buenos y los que no tanto. Tu trabajo, será fácil pero te ayudará a comprender que la buena nutrición es una habilidad que todas las personas deben desarrollar para que la maquinaria que nos mantiene con vida y en homeostasis funcione a la perfección.  
Éxito con su trabajo.



# SEMANA DEL 11 AL 15 DE MAYO

## **OBJETIVO DE APRENDIZAJE**

Investigar experimentalmente y explicar las características de los nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua) en los alimentos y sus efectos para la salud humana.

## **OBJETIVO SEMANAL**

Discriminar entre alimentos según su información nutricional y argumentar la necesidad del organismo de obtenerlo de alimentos específicos.

**Los nutrientes permiten crecer y reparar sus tejidos y proporcionan la energía necesaria para que lleven a cabo todos los procesos que realiza.**

La energía contenida en los nutrientes se mide en calorías (cal) o kilocalorías (kcal): una kilocaloría equivale a 1000 calorías.

En estado de reposo el consumo energético de tu organismo es mínimo y constituye el metabolismo basal. Adicionalmente, tu cuerpo gasta energía cuando realizas actividad física.

INFORMACION NUTRICIONAL		
Porción: 1 envase (100 g)		
Porciones por envase: 1		
	100 g	1 Porción
Energía (kcal)	77	85
Proteínas (g)	5.0	5.5
Grasa total (g)	4.0	4.4
Grasa saturada (g)	2.9	3.2
Grasa monoinsat. (g)	1.3	1.4
Grasa poliinsat. (g)	0.1	0.1
Ac. grasos trans (g)	0.2	0.2
Colessterol (mg)	13.2	14.5
Hidr. C. disp. (g)	5.2	5.7
Sacarosa (g)	0.0	0.0
Sodio (mg)	43.6	53.5
Calcio (mg)	112.6	15%*
Fósforo (mg)	87.2	12%*

\*En relación a la Dosis Diaria Recomendada por CODEUFOA para mayores de 4 años.

ATENCIÓN AL CLIENTE

# Nutrientes

Los nutrientes que contienen los alimentos son carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales, e incluso el agua.

Los alimentos que consumes influyen significativamente en tu estado de salud, pues proveen a tu cuerpo sustancias denominados nutrientes



**Una dieta saludable está compuesta por una cantidad balanceada de nutrientes.**

# ¿CÓMO DEBE LEER LA ETIQUETA NUTRICIONAL?

Siga los siguientes 3 pasos

## Información Nutricional

Tamaño por porción: 1 rebanada (29 gramos)

Porciones por envase: 22

Cantidad por porción:

Calorías: 50

Calorías grasas: 10

		%Valor diario *
<b>Grasa Total:</b>	1g	1%
Grasas saturada:	0g	0%
Grasas Trans:	0g	
<b>Colesterol:</b>	0g	0%
<b>Sodio:</b>	115 mg	5%
<b>Total de Carbohidratos:</b>	10g	3%
Fibra:	2g	8%
Azúcares:	1g	
<b>Proteína:</b>	4g	

Vitamina A y C: 0%

Calcio: 4% Hierro: 2%

Tiamina: 6% Riboflavina: 6%

Niacina: 10% Ácido fólico: 4%

**Ingredientes:** Harina de grano de trigo entero, agua, azúcar morena, levadura, contiene menos del 2% de cada uno de los siguientes: sal, aceite vegetal (aceite de soya o aceite de canola), acondicionador de masa, harina de trigo cultivado, vinagre, sulfato de calcio, fosfato de monocalcio, alimento de levadura (sulfato de amonio), lecitina de soya.

\* Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías

**% VD Valor diario recomendado**

Conozca el tamaño de la **porción**

1

Es la cantidad de alimento habitualmente consumida por una persona en un tiempo de comida.

2 Verifique los **nutrientes**

3

Lea la lista de **ingredientes**



## RIGATI



### FICHA TÉCNICA

#### UNIDAD BASE / BASE UNIT

RENDIMIENTO / MAKES 5 PORCIONES  
PESO NETO / NET WEIGHT 400 GR

### FICHA NUTRICIONAL

100 GRS. 1 PORCIÓN

ENERGÍA (KCAL)	338	270
PROTEÍNAS (G)	10	8
GRASA TOTAL (G)	2	1,6
HL DE C. DISP (G)	70	56
SODIO (MG)	2	1,6

### GDA CADA PORCIÓN CONTIENE

#### ENERGÍA AZÚCAR GRASA TOTAL GRASA SATURADA SODIO

270	0	1,6	0	2
14	0	3	0	0

% DEL VALOR DE REFERENCIA DIARIO RECOMENDADA PARA UN ADULTO EN BASE A 2000 KCAL.

### Información nutricional

Valores nutricionales medidos por	100g	Una porción de 80g	% IR por porción
Valor energético	1.458kJ (344 kcal)	1.166kJ (275 kcal)	14%
Grasas de las cuales saturadas	2g 0,5g	1,6g 0,4g	2% 2%
Hidratos de Carbono de los cuales azúcares	68g 3,5g	54,4g 2,8g	21% 3%
Fibra alimentaria	3g	2,4g	--
Proteínas	12g	9,6g	19%
Sal	0,025g	0,02g	<1%

\* Ingesta de referencia de un adulto medio (8.400kJ/2.000 kcal)

Este envase contiene aproximadamente  
3 porciones de 80g cada una.

Isleña  
allarín

la alimenticia de  
alidad superior  
entes: Sémola de trigo  
duro (gluten)  
acaroni Products  
dientes: Durum wheat  
emolina (gluten)  
es alimentarias de  
ualité supérieure  
dientes: Semoule de blé  
dur (gluten)  
as de qualidate superior  
dientes: Sémola de trigo  
duro (gluten)

باسمًا غذائية عالية الجودة  
المكونات: نخالة القمح الكاملة والحب

#### Modos de preparación:

Preparar 1 litro de agua y 10 g de sal por cada 100 g de pasta. Llevar a ebullición. Añadir la sal, añadir la pasta y conservar una ebullición moderada durante el tiempo indicado de cocción.

Conservar en lugar fresco y seco  
Keep in a cool dry place

A conserver frais et sec  
Conservar em lugar fresco y seco

المحفوظ في مكان بارد وجاف

Receta

Marines con pollo y  
champignons

Ingredientes:

### Información nutricional

Valores nutricionales medidos por	100g	Una porción de 80g	% IR por porción
Valores energéticos	1.458kJ (344 kcal)	1.166kJ (275 kcal)	14%
Grasas de las cuales saturadas	2g 0,5g	1,6g 0,4g	2% 2%
Hidratos de Carbono de los cuales azúcares	68g 3,5g	54,4g 2,8g	21% 3%
Fibra alimentaria	3g	2,4g	--
Proteínas	12g	9,6g	19%
Sal	0,025g	0,02g	<1%

\* Ingesta de referencia de un adulto medio (8.400kJ/2.000 kcal)

Este envase contiene aproximadamente  
6 porciones de 80g cada una.

FABRICADO EN ESPAÑA  
MADE IN SPAIN  
PRODUIT EN ESPAGNE  
FABRICADO EM ESPANHA

صنع في إسبانيا

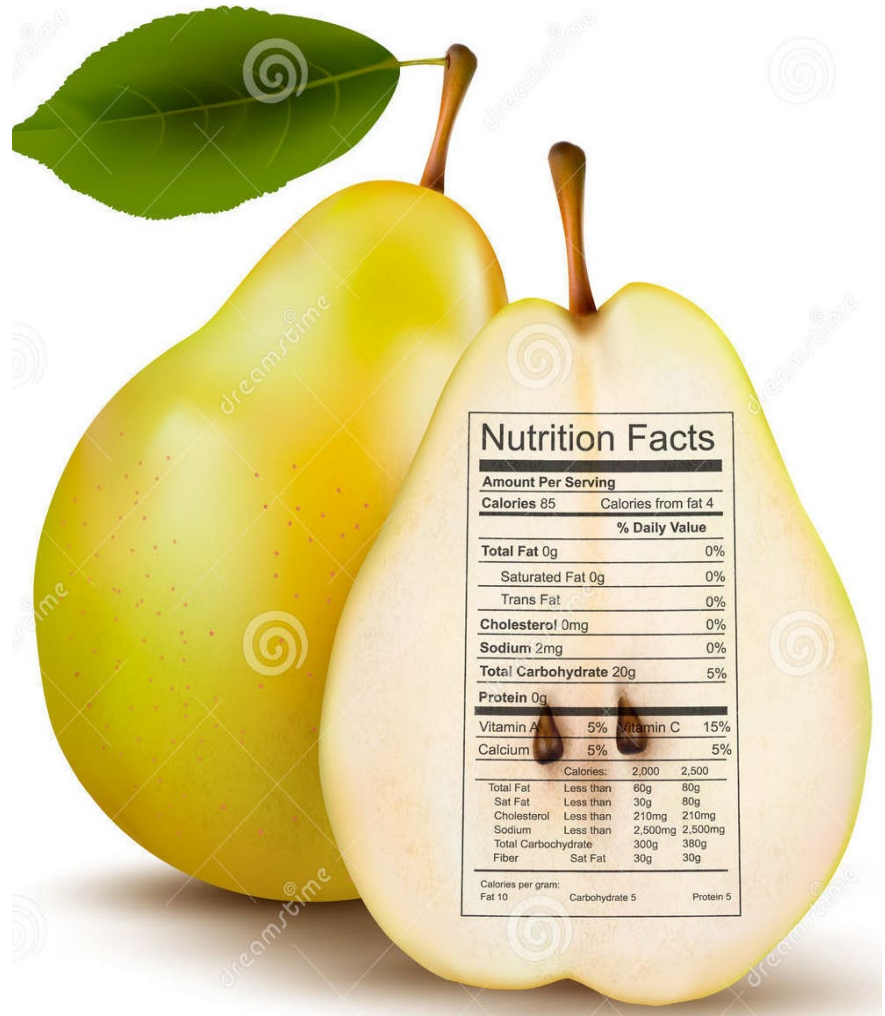
Producto elaborado por:  
Andrés Megias Mendoza, S.A.  
C/ Anacleto Rafael Diaz, 15  
35400 Arucas, Islas Canarias.  
www.aisleña.es





Nutrition Facts	
Serving Size 1 Apple (125 g)	
Amount Per Serving	
Calories 65	Calories from Fat 2
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 1mg	0%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 13g	
Protein 0g	
Vitamin A 1%	Vitamin C 10%
Calcium 1%	Iron 1%

\*Percent Daily Values are based on a diet of other people's secrets.  
Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.



Nutrition Facts			
Amount Per Serving			
Calories 85	Calories from fat 4		
% Daily Value			
Total Fat 0g	0%		
Saturated Fat 0g	0%		
Trans Fat	0%		
Cholesterol 0mg	0%		
Sodium 2mg	0%		
Total Carbohydrate 20g	5%		
Protein 0g			
Vitamin A 5%	Vitamin C 15%		
Calcium 5%	5%		
Calories: 2,000 2,500			
Total Fat	Less than	60g	80g
Sat Fat	Less than	30g	80g
Cholesterol	Less than	210mg	210mg
Sodium	Less than	2,500mg	2,500mg
Total Carbohydrate		300g	380g
Fiber	Sat Fat	30g	30g
Calories per gram:			
Fat 10	Carbohydrate 5	Protein 5	

# Carne

**dominguez** PRODUCTOS CÁMICOS

Productos Cámicos Domínguez, SL  
 Sixto • 15127 Baíñas • Virmianzo • A CORUÑA  
 Tel.: 981 741 017 • Móvil: 655 372 595  
 pedidos@pcdominguez.com

ES  
10-08931/C  
CE

## LONGANIZA POLLO SEMICOCIDO CONG

Ingredientes: Pechuga, contramuslo de pollo (82%), agua, sal, proteína soja, especias, extractos especias, azúcar, estabil. (E-407, E-410, E-415, E-450i, E-450ii, E-451), dextrosa, aromas, antioxidante (E-316, E-331iii), potenciador sabor (E-621), colorante (E-120 y extractos pimentón), fécula patata, conservador (E-262i, E-250). Contiene: soja, gluten, sulfitos y apio. Trazas de lactosa y lácteos.

Cocinar antes de consumir Conservar -18°C

VALORES NUTRICIONALES POR 100 G DE PRODUCTO						
Energía kJ/kcal	Grasas totales	de las cuales saturadas	Hidratos de carbono	de los cuales azúcares	Proteínas	Sal
277.40 100	23 g	6.0 g	2 g	<0.10 g	15.6 g	2.4 g

LOTE:	130613
CONGELADO:	13.06.13
CADUCIDAD:	13.06.14
UNIDS.	20
PESO NETO	2.27kg

7082000050130613

[www.pcdominguez.com](http://www.pcdominguez.com)

FILETE DE PECHUGA DE POLLO

Producto Fresco. Categoría A.  
 Conservar de 0° a 4°C.  
 Origen España.  
 Envasado en atmósfera protectora.  
 Una vez abierto el envase consumir en 24 horas.  
 Cocinar completamente (75°C) antes de su consumo.

Información nutricional por 100 g de producto:	
Valor energético	433 KJ/102 kcal
Grasas	1.1g
de las cuales saturadas	0.37g
Hidratos de carbono	<0.5g
de los cuales azúcares	<0.5g
Proteínas	23.1g
Fibra alimentaria	<1.0g
Sal	0.13g

www.mercadona.es  
**900 500 103**  
 de lunes a sábado, excepto festivos  
 9h.-21:30h.

Lote: 00000

# Lácteos

## Yogurt



Leche Entera **SOPROLE** Larga Vida

LECHE ENTERA LARGA VIDA (U.H.T.) CONT. NETO: 1 LITRO

31g/100ml

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

Porción: 1 Vaso (200 ml)  
Porciones por envase: 5

	100 ml	1 porción
Energía (kcal)	59	118
Proteínas (g)	3,0	6,0
Grasa total (g)	3,1	6,2
Grasa saturada (g)	2,0	4,0
Grasa monoinsat. (g)	0,8	1,6
Grasa poliinsat. (g)	0,1	0,2
Grasa trans (g)	0,1	0,2
Colesterol (mg)	8,4	16,8
H de C disp. (g)	4,7	9,4
Azúcares totales (g)	4,7	9,4
Sodio (mg)	66,4	133
Calcio (mg)	102	26%

(\*) % en relación a la Dosis Diaria Recomendada

**Ingredientes:** Leche fluida entera



**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

Valores medios:

	Por 100 g	Por vaso 125 g	% IR*
<b>Valor energético</b>	179 kJ 42 kcal	224 kJ 53 kcal	3%
<b>Grasas de las cuales saturadas</b>	0,5 g 0 g	0,5 g 0 g	0% 0%
<b>Hidratos de carbono de los cuales azúcares</b>	5,8 g 5,0 g	7,3 g 6,3 g	3% 7%
<b>Fibra alimentaria</b>	0,6 g	0,8 g	-
<b>Proteínas</b>	4,1 g	5,1 g	10%
<b>Sal</b>	0,16 g	0,20 g	3%
<b>Calcio</b>	140 mg (18% VRN**)	175 mg (22% VRN**)	

\* IR: Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

\*\*VRN: Valores de referencia de nutrientes

© Marca registrada por Société des Produits Nestlé S.A.

# ACEITE

## Aceite 100% Vegetal

### Información Nutricional

Raciones por envase 49 aprox.  
Tamaño de ración 1 cucharada (14 g.)

Cantidad por ración  
Calorías 528 kJ (126kcal)

		%Valor Diario*
Grasa Total	14 g.	22%
Grasa Saturada	1.5 g.	8%
Grasa Trans	0 g.	
Grasa Mono-insaturada	2.7g	
Grasa Poli-insaturada	9.8g	
Colesterol	0mg	0%
Sodio	0mg	0%
Carbohidrato Total	0g	0%
Fibra Dietética	0g	0%
Azúcares	0g	0%
Proteínas	0g	0%

\*Porcentajes de valores diarios basados en una dieta de 8,400kJ (2,000 kcal) en base a la tabla de VRN de la FDA.

### RAZONES PARA CONSUMIR ORISOL ACEITE DE GIRASOL

- Sabor puro y suave
- Libre de Colesterol
- Libre de Grasas Trans
- Con Omega 3 y 6
- Bajo en Grasas Saturadas
- 0% Carbohidratos
- Recomendado por Médicos y Nutricionistas

Respaldado por:  
National Sunflower Association® U.S.A.

**ADVERTENCIA**  
PUEDE CONTENER  
TRANSGENICOS

**INFORMACION NUTRICIONAL**

Porción: 1 cda. (5 ml)  
Porciones por envase: 200

	100 ml.	1 porción
Energía (kcal)	828	41
Proteínas (g)	0	0
Grasa total (g)	92	4,6
Grasa saturada (g)	14	0,7
Grasa monoinsat. (g)	28	1,4
Grasa poliinsat. (g)	50	2,5
Ac. Grasos Trans (g)	0,5	0
Colesterol (mg)	0	0
H. de C. Disp. (g)	0	0
Azúcares Totales (g)	0	0
Sodio (mg)	0	0

**Ingredientes:** Mezcla de aceites vegetales (aceite de soya 71%, aceite de maravilla 20%, aceite de semilla de palma 1%), aceite de canola (8%), ácido cítrico y...

[www.yonoquierotransgenicos.cl](http://www.yonoquierotransgenicos.cl)

# CEREAL



<b>INFORMACIÓN NUTRICIONAL</b>	<b>por 100 G.</b>	<b>por ración 30 G.</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	<b>399 kcal</b>	<b>120 kcal</b>
<b>HIDRATOS CARBONO</b>	<b>71 g</b>	<b>22 g</b>
- azúcares	<b>36 g</b>	<b>8 g *</b>
- almidón	<b>46 g</b>	<b>14 g</b>
<b>GRASAS</b>	<b>7 g</b>	<b>2 g</b>
- saturadas	<b>4 g</b>	<b>1 g</b>
<b>FIBRA</b>	<b>4 g</b>	<b>1 g</b>
<b>SODIO</b>	<b>0,35 g</b>	<b>0,1 g</b>
<b>SAL</b>	<b>0,9 g</b>	<b>0,3 g</b>

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR 100 ml

VALOR ENERGÉTICO: 180 kJ, 42 kcal  
 PROTEÍNAS: 0 g  
 HIDRATOS DE CARBONO: 10.6 g  
 DE LOS CUALES AZÚCARES: 10.6 g  
 GRASAS: 0 g  
 DE LAS CUALES ÁCIDOS GRASOS SATURADOS: 0 g  
 FIBRA ALIMENTARIA: 0 g  
 SODIO: 0 g

Cada vaso de 250 ml contiene

Energía  
105 kcal  
5%

Azúcares  
27 g  
29%

Grasas  
0 g  
0%

Grasas Saturadas  
0 g  
0%

Sodio  
0 g  
0%

Datos de Nutrición

1 raciones por envase

Tamaño por Ración 1 bar

Cantidad por Ración

**Calorías 360**

% valor diario\*

Grasa Total 21g 32%

Grasa Saturada 13g 65%

Grasa Trans 0g

Colesterol 20g 7%

Sodio 60mg 3%

Carbohidrato Total 44g 15%

Fibra Dietética 2g 8%

Los azúcares totales 41g

Incluye 38g Azúcares añadidos 44%

Proteínas 6g

Vitamina B12 0.2%

Barra de dulce

Siempre se debe observar el tamaño de la porción

Este producto es RICO en grasa total y grasa saturada. Para cada día, se debe tratar de consumir NO MÁS de un total del 100% de éstos



ADAM.

### Información Nutricional

Tamaño por Ración 34g  
Raciones por envase 3,2

Calorías	190	
	% RDA (*)	
Grasa Total	13 g	20%
Carbohidratos Totales	17 g	6%
Proteínas	3 g	6%
Sodio	230 mg	10%

\*Los porcentajes de requerimientos diarios están basados en una dieta de 2.000 calorías.



### Información Nutricional

Tamaño por Ración 45g  
Raciones por envase 01

Calorías	220	
Calorías a partir de la Grasa	85	
	% RDA (*)	
Grasa Total	9 g	15%
Carbohidratos Totales	29 g	10%
Fibra Dietaria	3 g	15%
Proteínas	4 g	6%
Sodio	200 mg	8%

\*Los porcentajes de requerimientos diarios están basados en una dieta de 2.000 calorías.

### Información Nutricional

Porción 30 g. (Contiene aprox. 11 porciones)

	Por Porción	% V.D. (*)
Valor Energético	108Kcal/453KJ	5
H. de Carbono	15 g.	5
Proteínas	1.9 g.	3
Grasas Totales	4.2 g.	8
Grasas Saturadas	2.0 g.	9
Grasas Trans	0.0 g.	--
Fibra Alimentaria	0.7 g.	3
Sodio	189 mg.	8

(\*)% Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas



El **éxito** en la vida  
no se mide  
**por lo que logras,**  
sino  
por los **obstáculos**  
**que superas.**

