	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRACTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FISICA -PPSANAF	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo 20240025727 - 12/09/2024 Página: 3 de 4

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 7
Práctica (s) o tema (s)	Semáforo de la alimentación saludable dirigido a referentes familiares.
Mensaje	Vive sano, vive saludable, vive feliz.
Objetivo IEC	Información Explicar que son alimentos procesados y productos ultra procesados, los riesgos y efectos en el estado de salud y los nutrientes críticos que aportan. Educación Identificar el contenido de sodio y grasa de los alimentos procesados y productos ultra procesados a través de la lectura de etiquetado nutricional. Reconocer la alimentación que se ofrece en el centro de protección y alternativas para la selección adecuada de los alimentos. Comunicación Realizar apropiadamente la selección de alimentos saludables, basándose en decisiones informadas frente al consumo de productos ultra procesados.
Marco de referencia	El documento Modelo de Perfil Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), establece la clasificación de alimentos de productos procesados, productos ultra procesados, alimentos sin procesar o mínimamente procesados, ingredientes culinarios y platos recién preparados, siendo saludables los alimentos sin procesar o mínimamente procesados y recién preparados ya que aportan menor cantidad de sodio, grasa y azúcar y mayor cantidad de nutrientes y minerales. Colombia cuenta con las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) las cuales contienen mensajes importantes para la promoción de una alimentación saludable enfocados en alimentación del niño y niña menor de dos (2) años, mujer gestante, lactante y población sana mayor de dos (2) años. De estos mensajes se destaca: • El mensaje seis (6) establece que; «para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de productos en paquete, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas». Mensaje que resalta la importancia de la reducción en el consumo de estos productos en los niños y niñas menores de cinco años, debido a que el aporte de calorías es alto y no hay un aporte significativo de algún otro nutriente, influyendo en el aumento de enfermedades no transmisibles, promoviendo hábitos alimentarios inapropiados desde temprana edad, como se observó en algunas unidades operativas, desplazando el consumo de alimentos saludables y de fácil adquisición debido a su bajo costo. • El mensaje siete (7) refiere que; «para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal, alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio». Debido a que el consumo frecuente de este mineral aumenta el riesgo de padecer hipertensión arterial, enfermedad que causa daño a distintos niveles, sus principales. De igual manera se hace indispensable que las familias, cuidadores y docentes tengan conocimiento en lectura de etiquetado nutricional, para lo cual se tomara de referencia la Resolución 333 de 2011 de Etiquetado y rotulado nutricional donde indica literalmente que: La cantidad de grasa o grasa total debe expresarse con el número de gramos de grasa más cercano a la unidad en una porción del alimento para contenidos *mayores a 5 g* y expresarse de 0,5 en 0,5 *g para contenidos menores a 5 g. Si el contenido total de grasa por porción del alimento es menos de 0,5 g, se expresa* como cero "(0)". El sodio: debe expresarse de 5 en 5 mg para cantidades entre 5 mg y 140 mg y de 10 en 10 mg para cantidades superiores a 140 mg. Cuando el alimento contiene menos de 5 mg de sodio por porción, se declara como cero "(0)".
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Actividad No. 1. Bienvenida y presentación - El profesional en nutrición da la bienvenida a los participantes y explica la dinámica y el objetivo de la actividad. Actividad No. 2. Aplicación del test inicial, se hizo entrega del formato test inicial a los asistentes (el líder de cada equipo) y de un esfero o lápiz. Se explica las instrucciones para el diligenciamiento del formato, de acuerdo con las instrucciones incluidas en el formato Actividad No. 3. Actividad de lectura de etiquetado nutricional con la toma de los gramajes y su presentación en la realidad de la cantidad de azúcares y grasas que contienen alimentos ultraprocesados como el ponqué, las papas de paquete, los cereales azucarados, la gaseosa o jugos industrializados, para obtener un estimado visual de la cantidad de estos nutrientes que aporta en cada producto. Actividad No. 4. Demostración gráfica del proceso de aterosclerosis en arterias, utilizando una manguera explicando que representa los vasos sanguíneos y alimentos ricos en grasas saturadas y como podría producir un infarto o ACV. Actividad No. 5. Juego del semáforo saludable, esta actividad se realizó con la impresión del semáforo y empaques de productos ultra procesados. Se solicita que identifiquen en el empaque el ítem de grasas, sodio y calorías y tomen nota de la cantidad registrada. Se solicita que ubiquen los empaques en un semáforo de acuerdo al grado de procesamiento de los productos alimentacios. Una vez ubicados los empaques, se realiza una socialización breve del semáforo, haciendo énfasis en los que se encontraron en la columna roja. Actividad No 6: Sesión de actividad física zumba. Actividad No. 7. Aplicación del formato test final.
No. de participantes por sesión	20 personas
Herramienta pedagógica	SEMAFORO DE LA ALIMENTACION SALUDABLE
Recursos	Recurso humano, alimentos ultraprocesados, alimentos como azúcar, aceite, gramera, semáforo saludable.
Registro fotográfico del material	  

Valoración de la sesión	Se realiza la evaluación mediante la aplicación del pretest y postest que indaga sobre los conocimientos previos Conclusiones. Todos los referentes familiares presentaron adecuada disposición, interés y activa participación en la explicación de los conceptos impartidos, J los padres de Ruben Vargas y Yuli Avila presentaron una participación sobresalientes con preguntas e inquietudes, las cuales fureon resueltas. Se realizó la actividad de manera lúdica con ayuda de una demostración real de la grasa saturada, sodio y azúcares añadidas con la lectura de los sellos y etiquetado nutricional y simulación de un infarto con ayudas didácticas para facilitar el desarrollo de la temática y una mayor comprensión e impacto por parte de los referentes familiares. Logros. - Participación activa de los referentes familiares.. - Se logra promover los hábitos saludables mediante una actividad lúdica y de aprendizaje mediante la práctica. - Se observa que captaron los conceptos que se socializaron en la actividad. - Se observó mayor atención y disposición en la actividad, dado que se realizó a través de una demostración gráfica. Dificultades: Se observa la participación de 29 referentes familiares con un 48%, pues no se logra la participación de la totalidad de los referentes familiares. Oportunidades: Se debe fomentar estos espacios con mayor frecuencia para propiciar el aprendizaje lúdico y mediante las practica. Pretest. Se aplicó una evaluación cerrada a 6 participantes, 6 contestaron acertadamente el pretest, evidenciando que tienen claro conceptos referentes a hábitos de vida saludables. Postest. De acuerdo al resultado del post-test, se evidencio que las 6 personas entendieron y les quedo claro los conceptos socializados en el transcurso de la actividad IEC. Anexos Listado de asistencia Pretest y postest Registro fotográfico Elaborado por:
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)	Código: FOR-PSS-356 Versión: 1 Fecha: Mes: 2024/07/26 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA: 17/01/2025	SERVICIO SOCIAL: CENTROS INTEGRARTE ATENCIÓN EXTERNA	LOCALIDAD: FONTIBON
PRACTICA O TEMA: SEMAFORO DE LA ALIMENTACION SALUDABLE	TOTAL HORAS: 1 HORA	
PROFESIONAL RESPONSABLE: JULIANA TEJADA- MARTHA ARTETA	PROFESIÓN: MOTORAS-NUTRICIÓN	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	1016093004	CRISTANCHO	MERCHAN	NICOLAS SEBASTIAN	
2	CC	1016021277	LARROTA	RODRIGUEZ	JENNIFER	
3	CC	1016070505	RODRÍGUEZ	RAMÍREZ	DIANA CAROLINA	
4	CC	1014272850	PACHECO	FORERO	DANIEL ORLANDO	
5	CC	1014244358	ALVARADO	MARTINEZ	MILTON YESID	
6	CC	1014267395	LOPEZ	ROBAYO	XIMENA	
7	CC	1014300141	PINILLA	ALVARADO	BRAYAN RICARDO	
8	CC	1018477665	AVILA	HERNANDEZ	YULY VIVIANA	
9	CC	1046694565	LEON	GUZMAN	CRISTIAN CAMILO	
10	CC	1233902930	ROSERO	VARGAS	ESTEFANY VANESA	
11	CC	1014233714	MORALES	LÓPEZ	NAIRO YESID	
12	CC	1019023182	SEPULVEDA	BARACALDO	WILMAR ALONSO	
13	CC	1014303097	SEPULVEDA	BARACALDO	JEISON GABRIEL	
14	CC	1010073734	VARGAS	SORIANO	RUBEN CAMILO	
15	CC	1014285053	PINEDA	BARON	JEIMY KATERINE	
16	CC	1149193247	CASTRO	RUBIANO	DANIELA ANDREA	
17	CC	1016066287	JIMÉNEZ	JIMÉNEZ	JUVENAL ALFREDO	
18	CC	1014277828	BELTRAN	SUAREZ	DAVID RICARDO	
19	CC	1014178965	ORTIZ	PALACIO	MARIA FERNANDA	
20	CC	1026260137	ROJAS	PARROQUIANO	ANDRES FELIPE	
21	CC	1014269326	ORJUELA	BLANCO	DAVID FELIPE	
22	CC	1014262027	VELANDIA	CASTRO	ANDRES FELIPE	
23	CC	1233689570	GONZÁLEZ	GARCÍA	OSCAR DANIEL	
24	CC	53072675	PEREZ	HURTADO	ROSIBER	
25	CC	1015440459	BLANCO	MARQUEZ	FELIPE ALEJANDRO	

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma.
NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad , vejez , u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio.
NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.
NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la Infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad .

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013".

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)	Código: FOR.PSS.295 Versión: 1 Fecha: Memo I2024027866 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA: 17/01/2025	SERVICIO SOCIAL: CENTROS INTEGRARTE ATENCIÓN EXTERNA	LOCALIDAD: FONTIBÓN
PRÁCTICA O TEMA: SEMAFORO DE LA ALIMENTACION SALUDABLE	TOTAL HORAS 1 HORA	
PROFESIONAL RESPONSABLE: JULIANA TEJADA- MARTHA ARTETA	PROFESIÓN: MOTORAS-NUTRICIÓN	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	1010093961	PIRACHICAN	AGUILAR	ELIAN ESTIBEN	
2	CC	1016092698	PIRACHICAN	AGUILAR	DIEGO ESTEBAN	
3	CC	1001067271	MORALES	SUAREZ	LIZETH CATALINA	
4	CC	1000321677	MEDINA	LÓPEZ	LAURA NATALIA	
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma.
NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad , vejez , u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio.
NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.
NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la Infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad .

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013".

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO ASISTENCIA REUNIONES CON REFERENTES FAMILIARES CENTROS INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA Y ATENCIÓN EXTERNA	Código: FOR-PSS-103 Versión: 2 Fecha: Memo I2023018708 – 28/06/2023 Página: 1 de 1

TEMA DE LA ACTIVIDAD: Semaforo de la alimentación saludable FECHA: 17/01/2025

HORA DE INICIO 10:00 am HORA DE FINALIZACIÓN: 10:30 am

No.	Nombre del participante	Nombre del referente familiar	Parentesco	Dirección	Barrio	Localidad	Teléfono
1	Nicolás Castaneda	Rosicla Marchan	mamá	calle 23b bis. #4/B14	Hacienda	Fontibón	3144664763
2	Jennifer Larrota	Blanca Rodriguez	Madre	cll 22f #108-72	Versalles	Fontibón	314 3396125
3	Mercedes Ramirez	Diana C Rodriguez	mamá	carr 112A 15D 03	Moravia	9	3142F296 59
4	Daniel Zacher	Luz Amparo Joan	Mamá	cll 23 #111A 16	Villa Joan	Fontibón	3105273163
5	Milton Alvarado	Luz Martinez	mamá	Kra 103 A #63-15	viña del mar	Engativa	3102558138
6	Ximena Lopez R.	Leydina Robayo	Mamá	KRA 105C #67-20	El Moelle	Engativa	3158166456
7	Brayan Pinilla	Magdalena Maria	mamá	cl 63 F Nº 686-46	Bosq Propios	Engativa	3114962205
8	Yuly V. Avila	Heiler Heredia	mamá	Cra 95 69a-24 apt 226	Florida	Engativa	312 5972 95
9	Cristian León	Myriam Vargas	abuela	calle 61N-102-60	Boehipa	Engativa	3172435415

Nombre y cargo del profesional: Martha Cortes - Nutricionista

Registro profesional: MND 05767

Tratamiento de datos personales: los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y el Decreto 1377 de 2013.

nut

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO ASISTENCIA REUNIONES CON REFERENTES FAMILIARES CENTROS INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA Y ATENCIÓN EXTERNA	Código: FOR-PSS-103 Versión: 2 Fecha: Memo I2023018708 – 28/06/2023 Página: 1 de 1

TEMA DE LA ACTIVIDAD: Semáforo de la emoción saludable FECHA: 17/01/2025
HORA DE INICIO 10:00 am HORA DE FINALIZACIÓN: 10:30 am

No.	Nombre del participante	Nombre del referente familiar	Parentesco	Dirección	Barrio	Localidad	Teléfono
10	Estefany Reyes	Edwin Reyes	Padre	cra 113 #75 04	V. de Asís	Engativa	3652854
11	Guerrero Cuevas	Mario Cuevas	Hermano	cll 64 F # 108-72	villas del	engativa	3132074480
12	Wilmar Alonso Sepulveda Baracaldo	Dilsa del Pilar Baracaldo Heredia	madre	dlle 88A-95H-09	ciudad Bachue	engativa	3134010316
13	Jeison Gabriel Sepulveda Baracaldo	Dilsa del Pilar Baracaldo Heredia	madre	dlle 88A-95H-09	ciudad Bachue	Engativa	3134010316
14	Ruber C. Vargas S	Elizabeth Serano	Madre	dlle 23A # 96G-20	El Ruby Fontibon	Fontibón	3134983283
15	Jaime Pinzón	Eliecer Pinzón	Padre	cra 110A 64-11A	Unidad	Engativá	3003638804
16	DANIELA CASTRO	ORLANDO CASTRO	PADRE	cll 64 J #136 50	La Isabela	Engativa	3123805341
17	Jovanna Fajardo	Guillermo Cuevas G	Curador	CRA 111A # 19A 33	palestina	Fontibon	3102003651
18	Paula Beltrán	Bledivo Beltrán	Padre	calle 70 F. 1. 11A 30	Ventas Centro	Engativá	3194079591

Nombre y cargo del profesional: Psth. Carlos A
Registro profesional: MND 05767

Tratamiento de datos personales: los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y el Decreto 1377 de 2013.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO ASISTENCIA REUNIONES CON REFERENTES FAMILIARES CENTROS INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA Y ATENCIÓN EXTERNA	Código: FOR-PSS-103 Versión: 2 Fecha: Memo I2023018708 – 28/06/2023 Página: 1 de 1

TEMA DE LA ACTIVIDAD: Semaforo de la alimentación saludable FECHA: 17/01/2025
HORA DE INICIO 10:00 am HORA DE FINALIZACIÓN: 10:30 am

No.	Nombre del participante	Nombre del referente familiar	Parentesco	Dirección	Barrio	Localidad	Teléfono
19	Maria Fernanda Ortiz	Jenny Milena Palaco B	Mamá	Cra 93A # 70-19	Florida	Engativá	3214576899
20	Andres Felipe R	Ernesto Rojas R	Papa	cra97A#73-84	Alamos N.	Engativo	3183333116
21	D. Gabriel Angel	Jenny Blanco	abuelo	K81 - 72 - 30	Tobera	engativa	3137[illegible]052
22	A. Felipe Velandia C.	Jenifer A. Velandia C.	Hermana	C117ABis#83-95	La Selebridad Norte	Engativá	3153430760
23	Santiago Gonzalez	Oscar David Gonzalez	Hermano	cra 116B#67-40	Engativa Nuevo Milenio	Engativá	3217897220
24	Rosber jeros	Rosa Hurtado	mamá	calle 71 13-2 91 56	Zorra de merce.	engativa Tivo.	313-80 6554
25	Diego pirachic	Gloria Agudelo	mama	Calle 15 II 111A60	Estancio	Fontibon	3003574427
26	Elian pirachicao	Gloria Agudelo	mama	calle 15 II 111A60	Estancia	Fontibo	3003574427
27	Felipe Blanco	[illegible]	mamá	K69 77 72	Feria	Eng	3105727312

Nombre y cargo del profesional: Yuth. C Arlet A
Registro profesional: UNO 05767

Tratamiento de datos personales: los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y el Decreto 1377 de 2013.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO ASISTENCIA REUNIONES CON REFERENTES FAMILIARES CENTROS INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA Y ATENCIÓN EXTERNA	Código: FOR-PSS-103 Versión: 2 Fecha: Memo I2023018708 – 28/06/2023 Página: 1 de 1

TEMA DE LA ACTIVIDAD: Semáforo de la atención social FECHA: 17/01/2025
HORA DE INICIO 10:00 am HORA DE FINALIZACIÓN: 10:30am

No.	Nombre del participante	Nombre del referente familiar	Parentesco	Dirección	Barrio	Localidad	Teléfono
28	Catalina Morales	Nicolas Morales	hermano	Tr 83g #24c-38	Modelia	Fontibon	3108342943
29	LAURA MEDINA	ALBA JANETH LOPEZ	MAMA	CALLE 70 A 113 B 14	RIVERA	ENGATIVA	2° 3183257 3213183857

Nombre y cargo del profesional: Psth. CARLETA
Registro profesional: HNID 05767

Tratamiento de datos personales: los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y el Decreto 1377 de 2013.

Unir con líneas los alimentos que correspondan al semaforo, teniendo en cuenta contenido de grasas y sodio.











