

NORMA DE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN EN EL TRABAJO.

ARTICULO 1° (OBJETO).- La presente norma tiene por objeto establecer los lineamientos por los cuales las y los empleadores deberán elaborar su plan nutricional con el afán de brindar los servicios de alimentación a las y los trabajadores, garantizando la satisfacción de las necesidades nutricionales para el desarrollo de las actividades cotidianas y conservando las condiciones de salud y estado físico óptimas.

ARTÍCULO 2° (ÁMBITO DE APLICACIÓN).- La presente norma es de aplicación obligatoria para todas las empresa o establecimientos laborales nacionales y/o extranjeros, que se encuentran en operaciones o en etapa de ejecución de proyectos (construcción) en el territorio Nacional, sean públicos o privados, persigan o no fines de lucro, de conformidad a lo establecido en la Ley General de Higiene, Seguridad Ocupacional y Bienestar N° 16998 de 02 de agosto de 1979, Decreto Supremo N° 2936 de 5 de octubre de 2016 y normativa conexas.

ARTÍCULO 3° (DEFINICIONES).- Para efectos de aplicación de la presente norma, se establecen las siguientes definiciones:

Información nutricional de un alimento.- Es el conjunto de los valores energéticos (valores nutricionales) de cada uno de los nutrientes que componen el alimento: grasas, proteínas, carbohidratos, sales minerales, vitaminas y fibras.

Valor nutricional de los alimentos.- Es el contenido energético de los nutrientes. Se refiere siempre para una cantidad de 100 gramos ó 100 ml del alimento.

Trabajos sedentarios.- Son las actividades, profesionales que condicionan la realización de dietas adaptadas a las condiciones de la persona y de su entorno, pero no un incremento extra de las calorías, debido al bajo gasto calórico que conllevan este tipo de trabajos: personas que han de permanecer sentadas prácticamente todo el día, que llevan a cabo su actividad profesional como relaciones públicas y que se desplazan siempre en coche. En este grupo deben verse reflejado el personal de oficina, comerciales, taxistas y conductores de autobuses.

Trabajos de gran estrés físico o psíquico.- Son las actividades donde, el estrés o desgaste es principalmente físico, la dieta debe contener cantidad suficiente de calorías como para compensar el gasto de energía que conlleva la actividad, como es la de trabajadores de la construcción, del campo, de la industria pesada, deportistas profesionales, repartidores, etc. Si el estrés es de tipo psíquico, las necesidades calóricas no son tan elevadas como en los trabajos sedentarios y lo verdaderamente importante es que la dieta contenga cantidad suficiente de todos aquellos nutrientes que se relacionan con un buen funcionamiento del sistema nervioso. Además de las personas en puestos de responsabilidad, empresarios y directivos de empresas, jefes de servicio o de grupo, gerentes, también está incluido el personal que trabaja en cadena ya que están sometidos a estrés por su trabajo monótono y repetitivo.



Trabajos con horarios especiales.- Aquellas personas que trabajan en un ritmo de turnos o en franjas horarias especiales tienen que adaptar además su alimentación en función del horario laboral, para poder llevar a cabo una dieta adecuada. Es el caso de los trabajadores de la salud pública (enfermería, médicos, ATS, celadores...), el personal de la industria química y siderúrgica o del sector de la alimentación con horarios continuos en la empresa que exigen turnos rotativos y nocturnos, camareros de bares nocturnos, etc.

Actividad ligera.- Se derivan de los trabajos sedentarios, como conductores, oficinistas, profesionales (abogados, médicos, contadores, maestros, arquitectos, etc), desocupados, labores de casa.

Actividad moderada.- Proviene de los trabajos de gran estrés físico o psíquico, como ser trabajos agrícolas ligera, industria ligera, construcción, fuerzas armadas y policiales en servicio activo, almacenamiento, restaurantes y se considera igual la actividad llevada a cabo por los estudiantes

Actividad intensa.- Proviene de los trabajos de gran estrés físico o psíquico, como ser trabajos agrícolas, leñadores, obreros forestales, industria, minería, atletas, deportistas profesionales, bailarinas, construcción.

Plan Nutricional.- Documento técnico que contiene, la estructura por las cuales se planifica la cantidad de calorías que se deben ser ingeridas al día y el desglose de cada uno de los nutrientes, como las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas, en función a las actividades y trabajos que se realizan en el lugar o centro de trabajo.

ARTICULO 4° (OBLIGACIONES DE LA O EL EMPLEADOR).- I. Las y los empleadores que proporcionen los servicios de alimentación a las y los trabajadores, en cumplimiento a lo dispuesto en la Ley Ley General de Higiene, Seguridad Ocupacional y Bienestar N° 16998 de 02 de agosto de 1979, deberán considerar las siguientes características:

1. Proporcionar los alimentos necesarios con el fin de mejorar el desarrollo físico, la salud, el rendimiento y la productividad de las y los trabajadores.
2. Proporcionar el servicio de alimentación, previo acuerdo mutuo con las y los trabajadores.
3. Los gastos que erogan los servicios de alimentación, deben ser asumidos por el empleador o empleadora.
4. La alimentación proporcionada a las y los trabajadores no será monótona, repetitiva o carente de alimentos indispensables para el cuerpo, mismos que pueden dar lugar a la aparición de determinados síntomas tanto físicos; cansancio excesivo, falta de reflejos, etc. como psíquicos; falta de interés por las cosas, irritabilidad, situaciones que mejoran mediante una alimentación adecuada.
5. Realizar un control médico a las y los trabajadores, con el fin de disminuir los riesgos cardiovasculares, estrés laboral, desgaste físico y mental.



6. Establecer el número de comidas que se proporcionará a las y los trabajadores, considerando los horarios y turnos de trabajo con el afán de prevenir enfermedades como Diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y del sistema digestivo, anemia, dislipidemia, algunos tipos de cáncer e infecciones.
7. Garantizar Buenas Prácticas en la Manipulación de los alimentos, con el fin de evitar el riesgo de que se produzcan intoxicaciones de origen alimentario tales como la salmonelosis.
8. Identificar a las y los trabajadores que llevan a cabo trabajos ligeros, activos o muy activos
9. Elaborar el plan nutricional por el cual se establecerán las condiciones y características con las que se prestará el servicio de alimentación a las y los trabajadores en coordinación con las y los representantes de los entes gestores de salud.
10. Procurar que los alimentos utilizados para el servicio de alimentación, sean orgánicos y producidos en el territorio nacional.
11. Proveer de locales adecuados para que se sirvan los alimentos en los diferentes horarios de comidas.
12. En caso de que las y los trabajadores requieran el servicio de alimentación en lugares de trabajo externos, se deberá contar con los mobiliarios necesarios que garanticen las condiciones adecuadas para su alimentación.

II. Las y los empleadores del sector de la construcción, tendrán la obligación de proporcionar los servicios de alimentación a las y los trabajadores, bajo las condiciones descritas anteriormente.

ARTICULO 5° (OBLIGACIONES DE LA O EL TRABAJADOR). Las y los trabajadores para garantizar un correcto desenvolvimiento de sus actividades laborales deberán:

1. Participar de manera activa en la elaboración del plan nutricional.
2. Realizar el control y supervisión del cumplimiento del plan nutricional.
3. Cumplir con los exámenes médicos periódicos, programados.
4. Seguir las dietas establecidas en el plan nutricional con fin de garantizar un estado de salud adecuado.

ARTICULO 6° (PARTICIPACIÓN DE LAS Y LOS TRABAJADORES). Las y los trabajadores, tendrán voz y voto al momento de la elaboración del plan nutricional a implementarse en el lugar o centro de trabajo considerando los siguientes principios:

1. Recuperación de alimentos nativos y ancestrales propios de la región.
2. Garantizar la satisfacción de las y los trabajadores con el servicio de alimentación.
3. Garantizar el cumplimiento del plan nutricional dentro del lugar o centro de trabajo



ARTICULO 7° (CARACTERÍSTICAS DEL PLAN NUTRICIONAL). El plan nutricional deberá ser elaborado en coordinación con las y los representantes de los entes gestores de salud, tomando en consideración las dimensiones que se muestran en la tabla a continuación.

Dimensión	Definición Conceptual	Definición Operacional
Legal	Aplicación en cumplimiento a lo dispuesto en la Ley General de Higiene, Seguridad Ocupacional y Bienestar.	1. Tipo de alimentación 2. Lugar de alimentación 3. Tiempo para alimentarse 4. Higiene del lugar y de los alimentos.
Económica	Forma de recibir el servicio de alimentación en el lugar o centro de trabajo: comedor, convenio con restaurantes, vale de restaurantes.	1. Dotación de alimentación en el lugar o centro de trabajo. 2. Número de comidas recibidas. 3. Monto por concepto de alimentación.
Accesibilidad, temporalidad y satisfacción	Distancia, tiempo y grado de satisfacción para llegar al lugar de alimentación y por el momento en que se alimentará	1. Distancia 2. Tiempo de alimentación. 3. Tiempo de entrega de alimentos 4. Satisfacción respecto al traslado 5. Satisfacción por el momento de alimentación
Sociocultural	Percepciones asociadas a recibir alimentación en el trabajo, al servicio de alimentación saludable y aspectos sociales vinculados a la alimentación en el lugar o centro de trabajo	1. Uso de los servicios de alimentación. 2. Percepción respecto a una alimentación saludable. 3. Percepción del sistema más adecuado de alimentación.
Hábitos de alimentación	Hábitos (acciones constantes) asociadas a la alimentación durante la semana laboral	1. Hábitos alimenticios diarios, en especial durante la semana laboral
Participación de las y los trabajadores	Participación activa de las y los trabajadores del centro o lugar de trabajo en los servicios de alimentación	1. Talleres informativos, sobre alimentos nutritivos y saludables. 2. Exámenes periódicos del estado de salud de las y los trabajadores

ARTICULO 8° (PLAN NUTRICIONAL). En función a las actividades del lugar o centro de trabajo, ubicación, cantidad de trabajadoras y trabajadores, la o el empleador deberá elaborar y establecer el plan nutricional en coordinación con las y los representantes de los entes gestores de salud, considerando los siguientes aspectos mínimos:

I. Categorización de las actividades laborales que se llevan a cabo en el lugar o centro de trabajo.



El empleador o empleadora deberá categorizar las actividades que se planifican, en función al requerimiento nutricional.

Proceso	Actividad	Requerimiento de energía (Ligera, moderada, intensa)
---------	-----------	---------------------------------------------------------

II. Estratificación de las y los trabajadores.

El empleador o empleadora deberá diferenciar a los trabajadores en función al sexo, la edad, peso, estatura, turnos de trabajo, tipo de actividad laboral que realiza, u otra variable que considere necesaria para determinar el valor nutricional.

Cantidad de Trabajadores	Género	Estatura	Peso	Turnos de trabajo	Actividad laboral
--------------------------	--------	----------	------	-------------------	-------------------

En el desarrollo del plan nutricional se debe considerar las necesidades individuales. Así mismo deben tener en cuenta peculiaridades como son las alergias, las intolerancias u otras preferencias personales. Sólo de esa forma puede funcionar bien un plan nutricional también a largo plazo.

III. Cálculo del valor nutricional requerido por las y los trabajadores para el desarrollo de sus actividades diarias.

- 1) El empleador o empleadora, en primera instancia debe determinar el gasto calórico total (calorías que se necesita consumir para mantener el peso y realizar el trabajo), en función a la estratificación de las y los trabajadores.
- 2) El gasto calórico, viene dada por la siguiente expresión generalmente (el empleador o empleadora podrá utilizar modelos propios desarrollados en coordinación con las y los representantes de los entes gestores de salud);

$$G = m \sum_{i=1}^{i=n} f_i * t_i$$

G = Gasto Calórico

m = Peso de la o el trabajador en kilos

f = Factor de la actividad realizada

t = tiempo de ejecución de la actividad

Para determinar el factor de la actividad en el anexo 1 se muestran una tabla donde se aprecia varios tipos de actividades.



De manera complementaria en el anexo 2, se muestran las cantidades promedio de energía recomendadas para los distintos grupos de individuos. Estas cifras son importantes para calcular las cantidades de alimentos que cubren las necesidades de las y los trabajadores o para evaluar la proporción de las necesidades cubiertas por su consumo actual.

- 3) A partir del gasto calórico, se determinará el valor nutricional requerido por las y los trabajadores para el desarrollo de sus actividades diarias.

Con el plan nutricional, se llevará a cabo un control nutricional de las y los trabajadores con relación a las actividades que llevan a cabo a (p. ej. la proporción de proteínas en una dieta para el sector de la construcción).

IV. Determinación de la dieta (menú) de las y los trabajadores.

Las dietas (menú), diarias o semanales serán desarrollados en función al valor nutricional requerido, a la disponibilidad de los alimentos y los nutrientes de los mismos, en el anexo 3 se muestran los nutrientes que contienen algunos alimentos la misma deberá ser complementada con alimentos propios de la región y en coordinación con las y los representantes de los entes gestores de salud (profesionales en nutrición).

Con el fin de garantizar que las y los trabajadores logren;

1. Estructuración de los hábitos alimentarios personales
2. Control exacto de la cantidad de calorías para alcanzar el objetivo físico.
3. Planificación de comidas y compra semanal.
4. Sensibilización respecto a los alimentos.

V. Gestión de residuos sólidos.

Los residuos sólidos provenientes de los servicios de alimentación, serán separados en inorgánicos e orgánicos, mismos que deberán ser gestionados de manera separada para evitar impactos al medio ambiente.

Los residuos sólidos orgánicos generados se someterán a tratamientos para producir compostaje.

Los residuos sólidos inorgánicos serán revalorizados, reciclados, reutilizados o tratados por procedimientos que mitigue el impacto ambiental que generan.

En caso de no poder realizar la gestión de los residuos, los y las empleadores deberán realizar la logística necesaria para contar con los servicios de empresas especializadas que se dediquen a la selección, transporte, tratamiento y disposición final de los residuos generados.



VI. Áreas de prestación de los servicios de alimentación.

En función a las características del lugar o centro de trabajo, se determinarán las áreas en las cuales se prestarán los servicios de alimentación, los mismos deberán ser inocuos y libres de agentes contaminantes.

VII. Horarios de alimentación.

En función al bienestar de las y los trabajadores, turnos de trabajo y la carga nutricional requerida para la ejecución de las actividades del lugar o centro de trabajo, se establecerán los horarios de alimentación.

BIBLIOGRAFÍA:

- Artículo Horizonte sanitario / vol. 16, no. 3, septiembre - diciembre 2017 - “Hábitos alimentarios y estado nutricional en trabajadores”
- Foodspring - Plan Nutricional: Plantilla para cualquier objetivo
- Food At Work: Workplace Solutions for Malnutrition, Obesity and Chronic Diseases by Christopher Wanjek for the International Labour Organization
- Gobierno de Chile Ministerio de Salud Dpto. Asesoría Jurídica “Reglamento sobre Condiciones Sanitarias y Ambientales básicas en los lugares de Trabajo Decreto N° 594, De 1999”
- Ministerio de trabajo y asuntos sociales España “NTP 310: Trabajo nocturno y trabajo a turnos: Alimentación”
- ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DEL TRABAJO “Un enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición en el trabajo: Estudio en empresas chilenas y recomendaciones adaptadas.
- <https://medicinainformacion.com/> “Tabla de Alimentos e Información Nutricional”
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación - Guía didáctica “Manejo de proyectos de alimentación y nutrición en comunidades”



ANEXO 1

TIPO DE ACTIVIDAD	FACTOR DE LA ACTIVIDAD
Dormir	0,018
Actividades de aseo	0,050
Barrer	0,050
Pasar el aspirador	0,068
Fregar el suelo	0,065
Limpia cristales	0,061
Hacer la cama	0,057
Lavar la ropa	0,070
Lavar los platos	0,037
Limpia zapatos	0,036
Cocinar	0,045
Planchar	0,064
Coser a maquina	0,025
Estar sentado (leyendo, conversando, etc.)	0,028
Estar de pie (esperando, charlando, etc.)	0,029
Comer	0,030
Estar tumbado despierto	0,023
Bajar escaleras	0,097
Subir escaleras	0,254
Conducir un coche	0,043
Conducir una moto	0,052
Montar a caballo	0,107
Montar en bicicleta	0,120
Trabajos de jardinería	0,086
Hacer montañismo	0,147
Correr (8-10 km/h)	0,151
Camina (5 km/h)	0,063
Pasear	0,038
Actividades Ligera	0,031
Actividades modera	0,049
Actividades intensa	0,096

Estos factores han sido calculados para hombre, en el caso de las mujeres, debe aplicarse una reducción del 10% sobre el gasto calórico total



ANEXO 2

Edad (años)	Sexo (M, F)	Actividad Ocupacional	Kcal/día
14,1 – 18	M	Ligera	2450
		Modera	2750
		Intensa	3200
14,1 – 18	F	Ligera	2000
		Modera	2150
		Intensa	2350
18.1 – 65	M	Ligera	2600
		Modera	3050
		Intensa	3500
18.1 – 65	F	Ligera	1950
		Modera	2100
		Intensa	2300
>65	M	Ligera	1900
		Modera	2200
		Intensa	2600
>65	F	Ligera	1650
		Modera	1850
		Intensa	2100



ANEXO 3

**Tabla de
Alimentos e
Información
Nutricional**



Características del Alimento	Calorías (Kcal)	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas	Fibra
<i>(** Estos Valores corresponden a 100 gramos de cada alimento, en %)</i>					
ACEDIAS FRITAS	256	12	17	16	0
ACEITE GIRASOL	899	0	0	100	0
ACEITE MAIZ	899	0	0	100	0
ACEITE OLIVA	899	0	0	100	0
ACEITE SODA	899	0	0	100	0
ACEITE UVA, PEPITA	899	0	0	100	0
ACEITUNAS SALMUERA	103	0	1	11	4
ACELGAS	13	1	2	0	6
ACEROLAS	31	8	0	0	0
AGUA MANANTIAL	0	0	0	0	0
AGUACATE	223	2	4	22	3
AJO	137	28	6	0	0
ALBARICOQUE	28	7	1	0	2
ALCACHOFAS	22	3	2	0	11
ALMENDRAS	565	4	17	54	14
ANCAS RANA, DE	68	0	16	0	0
ANCHOAS ENLATADAS	206	0	22	13	0
ANGUILA	168	0	17	11	0
ANGULAS	205	0	16	16	0
ANISETE	297	2	0	0	0
APIO	8	1	1	0	2
ARENQUE AHUMADO	205	0	26	11	0
ARROZ INTEGRAL	357	77	7	2	3
ARROZ LECHE, CON	80	13	3	2	0
ARROZ PULIDO, BLANCO	361	87	6	1	2
ATÚN CONSERVA	289	0	23	22	0
ATÚN FRESCO	242	0	22	16	0
AVELLANAS	380	7	8	36	6
AZÚCAR BLANCA	394	100	0	0	0
AZÚCAR MORENA	386	96	0	0	0
BACALAO FRESCO	76	0	17	1	0
BACALAO SALAZÓN	138	0	32	1	0
BACÓN	427	0	14	41	0
BATATA	91	22	1		8
BATIDO CHOCOLATE	366	77	6	6	0
BERBERECHOS COCIDOS	48	0	11	0	0
BERENJENAS	14	3	1	0	2
BERROS	14	1	3	0	3
BIGAROS COCIDOS	135	5	26	1	0
BISCOTES TRIGO	366	73	9	4	4
BOLLOS-PASTAS MEDIA	387	49	5	20	1
BOMBONES MEDIA	458	66	5	21	0
BRECA	74	1	15	1	0
BRÉCOL	23	2	3	0	4
BUTIFARRA	243	0	15	20	0
CABALLA	223	0	19	16	0
CABALLO CARNE	113	0	21	3	0
CABRITO CARNE	161	0	20	8	0
CACAHUETES TOSTADOS	570	9	24	49	8
CACAO POLVO	357	11	20	24	38
CAFÉ EXTRACTO, POLVO	82	8	11	0	0
CAFÉ INFUSIÓN	2	0	0	0	0
CAFÉ INSTANTÁNEO	100	11	15	0	0
CAFÉ TORREFACTO	183	2	13	13	66
CALABACÍN	16	4	1	0	2
CALABAZA	15	3	1	0	0

CALAMAR	79	0	16	1	0
Alimento Características	Calorias (Kcal)	Hidratos de carb.	Proteinas	Grasas	Fibra
<i>(** Estos Valores corresponden a 100 gramos de cada alimento, en %)</i>					
CALLOS VÍSCERAS	60	0	9	2	0
CAMARONES COCIDOS	117	0	24	2	0
CANGREJO COCIDO	127	0	20	5	0
CARACOL TERRESTRE	80	0	16	1	0
CARDO	21	4	1	0	1
CARNE CABALLO	113	0	21	3	0
CARNE CABRITO	161	0	20	8	0
CARNE CERDO, GRASA	329	0	16	30	0
CARNE CERDO, MAGRA	147	0	21	7	0
CARNE CONEJO	124	0	22	4	0
CARNE CORDERO, CHULETA	386	0	15	36	0
CARNE CORDERO, MAGRA	122	0	20	3	0
CARNE CORDERO, PALETILLA	314	0	16	28	0
CARNE CORDERO, PIERNA	240	0	18	19	0
CARNE OVEJA	235	0	18	17	0
CARNE TERNERA, MAGRA	109	0	21	3	0
CARNE VACA, CHULETA	290	0	16	25	0
CARNE VACA, FILETE	197	0	19	14	0
CARNE VACA, GUIJAR	176	0	20	11	0
CARNE VACA, MAGRA	123	0	20	5	0
CARNE VACA, SOLOMILLO	272	0	17	23	0
CASTAÑAS	170	37	2	3	7
CAVIAR RUSO	262	0	26	16	0
CEBADA	360	84	8	2	6
CEBOLLA	23	5	1	0	1
CENTOLLO	127	0	20	5	0
CEREALES CORNFLAKES	368	85	9	2	11
CEREALES MUESLI	368	66	13	8	7
CEREALES WEETABIX	340	70	11	3	13
CEREZAS	47	12		0	2
CERVEZA LAGER	29	2	0	0	0
CERVEZA NEGRA	28	3	0	0	0
CHAMPÁN	84	3	0	0	0
CHAMPIÑÓN	13	0	2	1	2
CHANQUETES	79	2	11	3	0
CHEESE, BURGUER – McDONALD	307	30	15	14	0
CHEETOS QUESO, GOLOSINA	158	15	2	10	0
CHICHARRO	127	1	16	7	0
CHICHARRONES	540	1	20	51	0
CHICLE	310	95	0	0	0
CHIRIMOYA	178	0	19	11	0
COL	20	4	2	0	3
COLES BRUSELAS	26	3	4	0	4
COLIFLOR	13	2	2	0	2
CONEJO	124	0	22	4	0
CONQUITOS	153	13	5	9	0
CORAZÓN CORDERO	119	0	17	6	0
CORAZÓN VACUNO	108	0	19	4	0
CORDERO CARNE, MAGRA	122	0	20	3	0
CORDERO PALETILLA	314	0	16	28	0
CORDERO PIERNA	240	0	18	19	0
CORNFLAKES	368	85	9	2	
COÑAC	232	0	0	0	
CREMA CHAMPIÑÓN, DE	62	5	1	4	0

Alimento Características	Calorías (Kcal)	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas	Fibra
CREMA LECHE, CHANTILLY	331	10	2	31	0
CREMA LECHE, PASTERIZADA	316	2	2	33	0
<i>(** Estos Valores corresponden a 100 gramos de cada alimento, en %)</i>					
CREMA PASTELERA	168	24	6	6	0
CROISSANT	47	6	40	2	
CRUNCH CHOCOLATE, NESTLE	160	19	2	8	
CUAJADA	90	6	5	5	0
CUBITOS SOPA	154	8	23	3	0
DÁTILES SECOS, DESHUESADOS	248	64	2	0	9
DIET-COKE	1	0	0	0	0
EMPERADOR	127	0	19	4	0
ENDIBIAS	11	1	2	0	
ESPÁRRAGOS COCIDOS	18	1	3	0	2
ESPÁRRAGOS ENLATADOS	14	1	2	0	
ESPINACAS	15	1	2	0	2
ESPINACAS COCIDAS	30	1	5	0	6
EXTRACTO CARNE	174	3	38	1	0
FAISÁN	160	0	24	6	0
FANECA	74	1	15	1	0
FILETE VACA	197	0	19	14	0
FLAN HUEVO, DE	132	22	5	2	0
FOIE- GRAS	462	0	14	46	0
FRAMBUESAS	25	6	1	0	7
FRESAS	26	6	1	0	2
GALLETAS MANTEQUILLA	435	75	8	11	3
GALLETAS MEDIA	436	74	7	14	5
GALLETAS SALADAS	448	76	9	12	3
GALLO	81	0	17	1	0
GAMBAS COCIDAS	107	0	23	2	
GARBANZOS	314	49	20	3	
GATORADE	39	10	0	0	0
GERMEN TRIGO	301	24	27	9	25
GINEBRA	222	0	0	0	0
GOFIO MILLO	377	83	6	5	0
GOFIO TRIGO	371	82	11	2	0
GRANADA	75	17	1	1	3
GRELOS	11	0	3	0	4
GUISANTES ENLATADOS	54	9	4	0	4
GUISANTES FRESCOS	67	11	6	0	5
HAMBURGUESA BURGER- KING	290	29	15	13	0
HAMBURGUESAS VACUNO	265	5	15	20	0
HARINA AVENA	401	73	12	9	7
HARINA CENTENO	303	68	7	1	9
HARINA MAIZ	354	92		1	0
HARINA SOJA	447	24	37	24	12
HARINA TRIGO, INTEGRAL	318	66	13	2	10
HARINA TRIGO, PANIFICADA	337	75	11	1	3
HELADO	209	21	4	12	0
HELADO FRUTA	140	29	2	2	0
HÍGADO CERDO	154	2	21	7	0
HÍGADO POLLO	135	1	19	6	0
HÍGADO TERNERA	153	2	20	7	0
HIGOS SECOS	213	53	4	0	18
HIGOS VERDES	41	10	1	0	2
HUEVO	147	1	12	11	0
HUEVO DURO	153	1	12	11	0

Alimento Características	Calorías (Kcal)	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas	Fibra
HUEVO YEMA, LIQUIDA	377	0	16	32	0
JAMÓN COCIDO	352	1	22	29	0
JAMÓN SERRANO	185	0	31	7	0
(** Estos Valores corresponden a 100 gramos de cada alimento, en %)					
JEREZ SECO	116	1	0	0	0
JUDIÁS BLANCAS, SECAS	271	46	21	2	25
JUDIÁS-VERDES FRESCAS	7	5	2	0	2
JUREL	127	1	16	7	0
KETCHUP	98	24	2	0	0
KIWI	52	11	1	1	4
LANGOSTA COCIDA	119	0	22	3	0
LECHE CABRA	66	5	3	4	0
LECHE DESNATADA, POLVO	374	53	35	1	0
LECHE ENTERA, POLVO	500	37	25	26	0
LECHE DE MUJER	69	7	1	4	0
LECHE DE VACA	36	5	4	0	0
LECHE VACA, ENTERA	60	5	3	3	0
LECHE VACA, ESTÉRIL	60	5	3	3	0
LECHE VACA, SEMIDENATADA	49	5	3	2	0
LECHE VACA, U.H.T.	60	5	3	3	0
LECHE, CONDENSADA AZUCARADA	325	52	8	9	0
LECHE, CONDENSADA M.G. 7,50 %	137	10	6	8	0
LECHUGA	12	1	1	0	2
Lenguado	81	0	17	1	0
LENTEJAS	304	53	24	1	
LEVADURA CERVEZA, SECA	219	0	48	4	0
LIMÓN	15	3	1	0	5
LIMONADA ENVASADA	21	6	0	0	0
LOMBARDA	21	4	2	0	2
LOMO, CERDO EMBUCHADO	386	0	50	21	0
MACARRONES	370	79	14	2	3
MAGDALENA	397	42	6	23	1
MAÍZ, DULCE MAZORCA	123	23	4	2	5
MANDARINAS	34	8	1	0	2
MANHATTAN COCKTAIL	164	8	0	0	0
MANTECA CERDO	891	0	0	99	0
MANTEQUILLA	740	0	0	82	0
MANZANA	46	12	0	0	2
MARGARINA INDUSTRIAL	746	0	0	80	0
MARGARINA VEGETAL	746	0	0	80	0
MARTINI	140	0	0	0	0
MAYONESA	718	0	2	79	0
MAZAPÁN	443	49	9	25	6
MEJILLONES	66	0	12	2	0
MELOCOTÓN	37	9	1	0	
MELÓN	24	5	1	0	
MEMBRILLO	236	59	0	0	0
MERLUZA	46	11	0	0	10
NUECES	525	5	11	52	5
NUEZ BRASIL	617	4	12	62	9
OSTRAS	70	5	9	1	0
PALMITOS ENLATADOS	45	8	3	0	0
PALOMA	106	0	22	2	0
PALOMITAS MAIZ	54	11	2	1	0
PAN BLANCO	233	50	8	2	3

Alimento Características	Calorías (Kcal)	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas	Fibra
PAN CON CHOCOLATE	419	51	7	21	2
PAN INTEGRAL	216	42	9	3	8
PAN TOSTADO, BLANCO	297	65	10	2	3
(** Estos Valores corresponden a 100 gramos de cada alimento, en %)					
PASTA	373	82	13	2	0
PASTAS AL HUEVO	378	84	14	1	3
PATATAS	533	49	6	36	12
PATATAS	80	20	1	0	1
PATATAS CRUDAS	87	21	2	0	2
PATATAS FRITAS	253	37	4	11	0
PATO	326	0	16	29	0
PAVO	107	0	22	2	0
PEPINO	10	2	1	0	0
PERAS	41	11	0	0	2
PERCEBES	59	0	14	0	0
PERDIZ	106	0	23	2	0
PEREJIL	21	0	5	0	9
PERRITO-CALIENTE CON MOSTAZA	308	33	11	14	0
PESCADILLA	92	0	21		0
PETIT-SUISSE QUESO, TIPO	173	4	8	14	0
PICHÓN	182	0	21	10	0
PIMIENTO	15	2	1	0	1
PIPAS GIRASOL	597	14	22	50	5
PISTACHOS	602	13	21	52	6
PIZZA QUESO, TOMATE	234	25	9	12	0
PIÑA	46	12	0	0	1
PIÑA ALMIBAR, EN	83	20	0	0	1
PLÁTANO	79	19	1	0	3
POLLO	121	0	20	4	0
POLLO, FRITO KENTUCKY	155	5	13	9	0
POLLO, PECHUGAS KENTUCKY	436	34	25	22	0
POMELO	22	5		0	
PUERRO	31	6	2	0	3
PULPO	57	2	11	1	0
QUESO AZUL	355	0	23	29	0
QUESO BABIBEL, TIPO	314	0	23	25	0
QUESO BRIE	361	1	23	28	0
QUESO BURGOS	167	3	11	11	0
QUESO CABRA	250	2	17	18	0
QUESO CAMEMBERT	300	0	23	23	0
QUESO CHEDAR	406	0	26	34	0
QUESO EMMENTAL	377	0	29	29	0
QUESO GOUDA	346	0	25	27	0
QUESO GRUYERE	406	0	26	34	0
QUESO MOZZARELLA	236	0	20	16	0
QUESO PARMESANO	408	0	35	30	0
QUESO PIRINEOS	355	0	22	30	0
QUESO PORCIONES	283	1	18	23	0
QUESO QUARK	167	3	11	11	0
QUESO ROQUEFORT	355	0	23	29	0
QUESO, BLANCO DESNATADO	68	3	10	2	0
QUESO, FRESCO MG. 20 %	79	4	8	3	0
QUESO, MANCHEGO CURADO	420	1	32	32	0
QUESO, MANCHEGO FRESCO	333	0	26	25	0
QUESO, MANCHEGO SEMICURADO	390	0	29	29	0
QUICHE LORRAINE BACÓN-	391	21	15	28	0

Alimento Características	Calorías (Kcal)	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas	Fibra
QUESO					
RÁBANO	15	3	1	0	
RABO VACUNO	171	0	20	10	0
(** Estos Valores corresponden a 100 gramos de cada alimento, en %)					
RAVIOLIS TOMATE, SALSA	106	13	5	4	0
REFRESCO LIGTH	1	0	0	0	0
REMOLACHA COCIDA	44	10	2	0	2
REPOLLO	29	3	3	0	3
REQUESÓN	102		12	5	0
RIÑÓN CORDERO	90	0	16	3	0
RIÑÓN VACUNO	86	0	16	3	0
RODABALLO	102	1	16	4	0
RON	222	0	0	0	0
SAL	0	0	0	0	0
SALAMI	491	2	19	45	0
SALCHICHAS CERDO	367	10	11	32	0
SALCHICHAS ENLATADAS	243	0	13	20	0
SALCHICHAS FRANCFORT	274	3	10	25	0
SALCHICHÓN	454	2	26	38	0
SALMÓN	182	0	18	12	0
SALMONETE	97	2	14	4	0
SALSA BOLOÑESA	139	2	8	11	0
SALSA KETCHUP	98	24	2	0	0
SALSA QUESO	198	9	8	15	0
SALVADO TRIGO	206	27	14	6	44
SANDIA	37	8	1	0	0
SANGRE VACUNO	81	0	18	1	0
SARDINAS	135	0	19	5	0
SARDINAS EN ACEITE	217	0	24	14	0
SARDINAS CON TOMATE, LATA	177	0	18	12	0
SEPIA	79	0	16	1	0
SÉSAMO	566	10	19	50	
SESOS CERDO	132	0	11	9	0
SESOS CORDERO	110	0	10	8	0
SESOS TERNERA	110	0	10	8	0
SETAS BOLETUS, EDULIS	16	0	3	0	7
SETAS CANTHARELLUS	11	0	2	0	6
SETAS COLMENILLA	9	0	2	0	7
SEVEN-UP	144	36	0	0	0
SIDRA	36	3	0	0	0
SOJA BROTES	9	1	2	0	3
SOPA DE CEBOLLA	54	2	2	4	0
SOPA MINISTRONE	35	5	2	1	0
SPEISEQUARK TIPO QUESO	101	3	10	5	0
TAPIOCA	359	95	0	0	0
TARTA MANZANA CASERA	282	43	2	12	0
TE INFUSIÓN	0	0	0	0	0
TOCINO	427	0	14	41	0
TOMATE	14	3		0	2
TOMATE FRITO	69	3	1	6	3
TÓNICA AGUA	42	10	0	0	0
TRUCHA	89	0	16	3	0
TRUFAS	25	0	6	0	
TURRÓN MEDIA	470	57	10	24	7
UVAS	61	16		0	0
UVAS PASAS	243	63	2	0	6
VERMOUTH SECO	118	6	0	0	0

NTS-011/20-NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN EN EL TRABAJO

Alimento Características	Calorías (Kcal)	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas	Fibra
VIEIRAS	70	0	16	0	0
VINAGRE DE VINO	4	1	0	0	0
VINO BLANCO	75	3	0	0	0
VINO OPORTO	157	12	0	0	0
(** Estos Valores corresponden a 100 gramos de cada alimento, en %)					
VINO ROSADO	71	2	0	0	0
VINOTINTO	68	0	0	0	0
WEETABIX CEREALES	340	70	11	3	13
WHISKY	222	0	0	0	0
WHOPPER, HAMBURGUESA BURGER- KING	630	50	26	36	0
WHOPPER, QUESO BURGER- KING	740	52	32	45	0
YEMA HUEVO LIQUIDA	377	0	16	32	0
YOGUR DESNATADO	52	6	5	1	0
YOGUR FRUTAS	102	19	4	2	0
YOGUR LIQUIDO	78	11	3	2	0
YOGUR CON NATA	60	4	4	4	0
YOGUR NATURAL	75	6	5	4	0
YOGUR SABORES	88	14	4	2	0
YOGUR, FRUTAS SEMIDESNATADO	95	18	5	1	0