



FACULTAD DE FARMACIA
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

**“HOMOLOGACIÓN DE ALIMENTOS DE CONSUMO HABITUAL EN LA
POBLACIÓN INFANTIL CHILENA DE NIVEL SOCIOECONÓMICO
MEDIO-BAJO Y BAJO, SEGÚN SU APOORTE NUTRICIONAL, UTILIZANDO
COMO REFERENCIA LA USDA NATIONAL NUTRIENT DATABASE,
Y ANÁLISIS DE SU CONTENIDO DE NUTRIENTES CRÍTICOS DEFINIDOS POR
LA LEY 20.606”.**

Tesis para optar al Grado Académico de Licenciado en Nutrición y Dietética y al
Título de Nutricionista.

Camila Castro Castillo, Perla Valenzuela Moreno, Camila Vera Garrido.

Director de Proyecto de Tesis: MSc. Nta. Ximena Palma

Co-director de Proyecto de Tesis: MSc. Nta. Ximena Ceballos

Valparaíso, 2016



FACULTAD DE FARMACIA
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

**“HOMOLOGACIÓN DE ALIMENTOS DE CONSUMO HABITUAL EN LA
POBLACIÓN INFANTIL CHILENA DE NIVEL SOCIOECONÓMICO
MEDIO-BAJO Y BAJO, SEGÚN SU APOORTE NUTRICIONAL, UTILIZANDO
COMO REFERENCIA LA USDA NATIONAL NUTRIENT DATABASE,
Y ANÁLISIS DE SU CONTENIDO DE NUTRIENTES CRÍTICOS DEFINIDOS POR
LA LEY 20.606”.**

Tesis para optar al Grado Académico de Licenciado en Nutrición y Dietética y al
Título de Nutricionista.

Camila Castro Castillo, Perla Valenzuela Moreno, Camila Vera Garrido.

Director de Proyecto de Tesis: MSc. Nta. Ximena Palma

Co-director de Proyecto de Tesis: MSc. Nta. Ximena Ceballos

Valparaíso, 2016

Dedicatorias

“A cinco años de iniciar este desafío lejos de casa y mi entorno, agradezco por todas las experiencias vividas, los malos y buenos momentos, a quienes caminaron y caminan junto a mí, principalmente a mi familia.

VALPARAÍSO, qué disparate eres, qué loco, puerto loco, qué cabeza con cerros, desgredada, no acabas de peinarte, nunca tuviste tiempo de vestirme, siempre te sorprendió la vida [...] Pablo Neruda.”

Camila Castro Castillo

“Al finalizar esta etapa, quiero agradecer a Dios, a mi familia y amigos por su apoyo y amor. Gracias mamá, porque sin ti esto no sería posible. Como siempre te he dicho, mis logros son tus logros. Gracias papá por tu preocupación y ayuda cuando lo necesité. A mi hermana y sobrina, gracias por confiar en mí y hacerme ver, de una u otra forma, que soy capaz de lograr lo que me proponga. Gracias a mis amigas, amigos y a toda persona que me dio una palabra de apoyo cuando lo necesité durante estos 5 años. Por, para y gracias a ellos”.

Perla Valenzuela Moreno

“Haz todo con amor y pasión... Amazona...”

Camila Vera Garrido

INDICE

RESUMEN	7
ABSTRACT	8
MARCO TEÓRICO	10
OBJETIVO GENERAL	26
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	26
METODOLOGÍA	27
RESULTADOS.....	34
Grupo 1: “Cereales”	35
Grupo 2: “Verduras”	37
Grupo 3: “Frutas”	38
Grupo 4: “Lácteos”	40
Grupo 5: “Carnes”	42
Grupo 6: “Huevos”	44
Grupo 7: “Legumbres”	45
Grupo 8: “Aceites, Grasas y ARL”	46
Grupo 9: “Azúcares”	48
Grupo 10: “Snacks Salados”	50
Grupo 11: “Bebidas”	52
Grupo 12: “Sopas”	54
Grupo 13: “Comida Chatarra”	55
Análisis de alimentos afectos a la Ley 20.606	57
DISCUSIÓN	71
CONCLUSIONES	81
GLOSARIO	82
BIBLIOGRAFÍA	83
ANEXOS	87
Anexo 1. Homologación del grupo “Cereales”	88
Anexo 2. Homologación del grupo “Verduras”	92

Anexo 3. Homologación del grupo “Frutas”	95
Anexo 4. Homologación del grupo “Lácteos”	97
Anexo 5. Homologación del grupo “Carnes”	100
Anexo 6. Homologación del grupo “Huevo”	106
Anexo 7. Homologación del grupo “Legumbres”	106
Anexo 8. Homologación del grupo “Aceites, grasas y ARL”	107
Anexo 9. Homologación del grupo “Azúcares”	109
Anexo 10. Homologación del grupo “Snacks Salados”	121
Anexo 11. Homologación del grupo “Bebidas”	123
Anexo 12. Homologación del grupo “Sopas”	126
Anexo 13. Homologación del grupo “Comida Chatarra”	127
Anexo 14. Cereales afectos a la Ley 20.606	128
Anexo 15. Lácteos afectos a la Ley 20.606	129
Anexo 16. Carnes afectas a la Ley 20.606	130
Anexo 17. Aceites, grasas y ARL afectos a la Ley 20.606	131
Anexo 18. Azúcares afectos a la Ley 20.606	132
Anexo 19. Snacks Salados afectos a la Ley 20.606	139
Anexo 20. Bebidas afectas a la Ley 20.606	140
Anexo 21. Sopas afectas a la Ley 20.606	140
Anexo 22. Comida Chatarra afecta a la Ley 20.606	140

RESUMEN

Introducción: En el último tiempo se ha observado un cambio en los patrones de consumo alimentario de la población, en donde los alimentos con una alta densidad energética han elevado su consumo en desmedro del consumo de alimentos de alta densidad nutricional. Esto motiva a generar e implementar políticas públicas que favorezcan la promoción y prevención en salud, utilizando herramientas que sean efectivas y aplicables por los profesionales de la salud y nutrición.

Objetivo: Homologar el aporte de energía, macronutrientes y nutrientes críticos de los alimentos de consumo habitual por la población infantil chilena de nivel socioeconómico medio-bajo y bajo, con los alimentos de la USDA National Nutrient Database. Identificar, a partir de los alimentos analizados, aquellos que estarían afectos a la Ley 20.606 según el aporte de energía, grasas saturadas, azúcares totales y sodio. **Metodología:** Se clasificaron los alimentos en 13 grupos. Se analizó la composición nutricional de cada alimento, considerando su contenido de energía, macronutrientes y nutrientes críticos establecidos por la Ley 20.606 (azúcares totales, grasas saturadas y sodio). La información nutricional fue obtenida principalmente de la “Tabla de Composición Nutricional de Alimentos Naturales, de la Industria y Preparaciones Chilenas Habituales”, para su posterior comparación y homologación con los alimentos de la base de datos de la USDA, según porcentajes de adecuación. Posteriormente, se identificaron a partir de todos los alimentos analizados, cuales estaban afectos a la Ley 20.606, considerando los límites vigentes para el año 2016. **Resultado:** Se homologaron 463 alimentos, de los

cuales sólo 9 alimentos homologaron en la totalidad de nutrientes analizados, y un 72,6% de los alimentos adecuaron en energía y en el o los nutrientes más representativos del grupo al cual pertenecen. Por otro lado, del total de alimentos analizados, 230 resultaron estar afectos a la Ley 20.606, de los cuales el 77,4% son “altos en calorías”, el 46,5% son “altos en azúcares”, el 48,3% son “altos en grasas saturadas”, y el 14,8% son “altos en sodio”. **Conclusión:** Al realizar la homologación de los alimentos más consumidos por la población infantil chilena de NSE medio-bajo y bajo, más de la mitad de ellos fueron homologados y adecuaron para su aporte de energía y nutriente(s) más representativo(s) de cada grupo, entregando una herramienta de trabajo con información actualizada para analizar en un futuro los patrones alimentarios de dicha población.

ABSTRACT

Introduction: The last time has seen a change in the patterns of food consumption of the population, where the foods with a high energy density have raised their consumption to the detriment of the consumption of food of high nutritional density. This motivates the generation and implementation of public policies that promote health promotion and prevention, using tools that are effective and applicable by health and nutrition professionals. **Objective:** Homologate the amount of energy, macronutrients and critical nutrients of food consumed by the Chilean children of medium-low and low socioeconomic status, with the foods of the USDA National Nutrient Database. Identify, from the analyzed foods, those that would be affected by Law 20,606 according to the amount of energy, saturated fats, total sugars and

sodium. **Methodology:** Foods were classified into 13 groups. The nutritional composition of each food was analyzed, considering their content of energy, macronutrients and critical nutrients established by Law 20,606 (total sugars, saturated fats and sodium). The nutritional information was obtained mainly from the "Table of Nutritional Composition of Natural Foods, Industry and Common Chilean Preparations" for their later comparison and homologation with the foods of the USDA database, according to percentages of adequacy. Subsequently, they were identified from all the foods analyzed, which were affected by Law 20,606, considering the limits in force for the year 2016. **Result:** 463 foods were approved, of which only 9 foods were approved in all nutrients analyzed, and 72,6% of the foods were adequate in energy and in the nutrient(s) most representative of the group to which they belong. On the other hand, of the total food analyzed, 230 were affected by Law 20,606, of which 77,4% are "high in calories", 46.5% are "high in sugars", 48,3% are "high in saturated fats", and 14,8% are "high in sodium". **Conclusion:** During the homologation of the foods most consumed by the Chilean children of medium-low and low socioeconomic status, more than half of them were approved and adequate for their amount of energy and nutrient(s) more representative of each group, delivering a working tool with updated information to analyze in a future the food patterns of that population.

MARCO TEÓRICO

Los cambios en la alimentación, estilos de vida y factores ambientales han modificado considerablemente el perfil epidemiológico de la población mundial (1)(2), tanto adulta como infantil, presentando problemas metabólicos desde muy temprana edad. (3)

La Encuesta Nacional de Salud del año 2010 y la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB) en el año 2013, señalaron que el 12,3% de los escolares mayores de 15 años y el 22,3% de los niños de ingreso al sistema escolar son obesos. (4) A esto, se suman los datos entregados por el Ministerio de Salud (MINSAL), donde se observa que desde el 2005 al 2011 hubo un crecimiento de un 51,4% de la malnutrición por exceso, especialmente de sobrepeso, en preescolares que se controlan en los centros públicos de salud. Además, se data que en el año 2011 el 33% de los menores de 6 años padecen malnutrición por exceso, y de ellos el 30% es obeso. Según esto, su prevalencia aumentó en un 10,4%, dos décimas más que el año 2013. (5)

Debido a los antecedentes anteriormente expuestos, las instituciones gubernamentales han dictado diversas políticas públicas orientadas a este problema, con el fin de prevenir y mejorar la situación epidemiológica actual en Chile. Desde el Ministerio de Salud, el enfoque que se plantea para abordar la prevención y control de la malnutrición por exceso considera los determinantes sociales de la salud, apuntando a las causas que influyen en las conductas de las personas y que inciden en la toma de decisiones, tales como; mejorar la oferta y

disponibilidad de alimentos saludables, aumentar la información sobre los alimentos mediante un etiquetado nutricional claro y fácil de comprender, el uso regulado de mensajes nutricionales y el control de la publicidad asociada a los alimentos, especialmente aquella dirigida a la población infantil. (6)

Así, este enfoque también considera políticas individuales, tales como la educación en salud y nutrición, la consejería en alimentación y programas dirigidos a tratar a las personas con obesidad y sobrepeso. El programa nacional de salud en la infancia, es el encargado de asegurar el control de salud que abarca todos los aspectos relacionados con el óptimo crecimiento y desarrollo. Estas prestaciones son de tipo promocional y preventiva ejecutadas en la atención primaria, las cuales son: control en salud infantil, control de salud grupal infantil, consulta nutricional de los 5 meses, control bucal de los 2 y 4 años, consulta nutricional de los 3 años 6 meses y, por último, atención bucal a los 6 años. (5)(7)(8)

Entre las políticas y estrategias más destacadas, se encuentran leyes, normas y regulaciones. Una de las acciones implementadas como estrategia de salud es la Ley 20.606 sobre la composición nutricional de los alimentos y su publicidad. Esta ley considera 3 aspectos; en primer lugar, determina que aquellos alimentos que sobrepasen los límites establecidos para su contenido de energía, azúcares simples, sodio y grasas saturadas, deben ser rotulados con una simbología que indique que dicho alimento es “ALTO EN” uno o más de los nutrientes críticos mencionados. En segundo lugar, esta Ley prohíbe la venta de dichos alimentos con esta nueva simbología en establecimientos educativos de

pre básica, básica y media. Y, finalmente, esta ley no permite la publicidad de dichos alimentos dirigida a la población menor de 14 años. (9)

Dicha ley fue promulgada el 6 de junio del año 2012, luego de diversas modificaciones realizadas para una mejor aplicación de la misma. La última actualización realizada al Reglamento Sanitario de los Alimentos (RSA) en Octubre del año 2016 establece en el Artículo 120 bis. lo siguiente: “Cuando a un alimento o producto alimenticio se le haya adicionado sodio, azúcares o grasas saturadas, y su contenido supere el valor establecido en la Tabla N°1 para alimentos sólidos, y en la Tabla N°2 para alimentos líquidos, deberá rotular la o las características nutricionales relativas al nutriente adicionado. En el caso de la energía, se deberá rotular su contenido cuando se le haya adicionado azúcares, miel, jarabes, o grasas saturadas, y se supere el valor establecido en la referida tabla.” (9) (10)

Esta información se irá incorporando de forma progresiva en un plazo de tres años desde que entró en vigencia la ley, disminuyendo los límites según tipo de alimento sólido o líquido definido en las siguientes tablas.

Tabla 1. Límites de contenido de energía, sodio, azúcares totales y grasas saturadas en alimentos sólidos. (10)

Nutriente o Energía	Fecha de entrada en vigencia (Junio de 2016)	24 meses después de la entrada en vigencia (Junio de 2018)	36 meses después de la entrada en vigencia (Junio de 2019)
Energía kcal/100 g	350	300	275
Sodio mg/100 g	800	500	400
Azúcares totales g/100 g	22,5	15	10
Grasas saturadas g/ 100 g	6	5	4

Tabla 2. Límites de contenido de energía, sodio, azúcares totales y grasas saturadas en alimentos líquidos. (10)

Nutriente o Energía	Fecha de entrada en vigencia (Junio de 2016)	24 meses después de la entrada en vigencia (Junio de 2018)	36 meses después de la entrada en vigencia (Junio de 2019)
Energía kcal/100 g	100	80	70
Sodio mg/100 g	100	100	100
Azúcares totales g/100 ml	6	5	5
Grasas saturadas g/ 100 ml	3	3	3

La Ley 20.606 entró en vigencia el pasado 27 de junio de 2016, y requerirá de un tiempo considerable para evaluar su efectividad y según ello, realizar modificaciones en cuanto a los valores críticos de los nutrientes. Por el momento, el objetivo es guiar al consumidor en cuanto a la elección al momento de la compra, prefiriendo alimentos con la menor cantidad de sellos de advertencia. Además, de esta iniciativa se desprende que la industria alimentaria se ve forzada a la innovación y mejora en composición nutricional de los productos del mercado, lo cual además cumpliría con los objetivos de la nueva Ley 20.606, favoreciendo una mejora en el perfil epidemiológico de la población chilena y enfrentar uno de los mayores retos que cursa la salud pública, directamente relacionado con la alimentación y nutrición, que corresponden a factores determinantes en la aparición de enfermedades crónicas.

Los hábitos alimentarios de la población infantil chilena se caracterizan por un alto consumo de alimentos procesados altos en calorías, azúcares simples, sodio y grasas saturadas. (11) La necesidad de intervenir y generar políticas públicas que permitan revertir esta situación, ha llevado a los profesionales del área a mejorar e innovar en herramientas que faciliten la evaluación nutricional. Esta evaluación tiene diferentes aristas, como son la evaluación antropométrica, alimentaria, entre otras. Para la evaluación antropométrica infantil se realizan mediciones físicas de peso, estatura, pliegues cutáneos y circunferencia de cintura, las cuales serán interpretadas con las tablas de referencia de la Organización Mundial de la Salud (OMS) 2007, donde el indicador de índice de masa corporal según edad (IMC/E)

clasificará el estado nutricional, considerándose normal si se encuentra entre -1 y +1. (12)

En segundo lugar, la evaluación y conocimiento del consumo alimentario ha tomado gran importancia con el avance de los años. Mediante distintas técnicas de evaluación se pueden determinar los patrones alimentarios tanto individuales como grupales, permitiendo evaluar el aporte nutricional y la selección de alimentos, para posteriormente estudiar una posible relación entre la alimentación de la población y el perfil epidemiológico de esta.

Las características alimentarias de un país dependen, entre otros factores, del crecimiento de la población y del aumento de los ingresos económicos. Se define que los países que aumentan su ingreso per cápita generan cambios en los patrones de consumo desde los alimentos básicos a unos de mayor procesamiento, y el aumento de consumo de proteína animal. (7)

El 2014 la Oficina de Estudios y Políticas Agrarias (ODEPA) realizó un análisis de la evolución del consumo aparente de los principales alimentos en Chile en un periodo de 10 años (2003 - 2013). Entre los resultados, destaca el aumento en el consumo de carnes, huevos, lácteos, aceite de oliva, papas, manzanas, uvas y plátanos. Los lácteos alcanzaron el máximo nivel de consumo de los últimos años, llegando a 146,5 litros por habitante. El aceite de oliva aumentó en un 11% su consumo por cada año, debido a la mayor producción nacional y al conocimiento de sus propiedades beneficiosas. (13)

Por otra parte, se observa una disminución del consumo de alimentos como: legumbres, arroz, azúcar y pan. En el caso de este último, el promedio del consumo

anual por persona es de 86,6 kg. Sin embargo, Chile se clasifica como un alto consumidor de pan, debido a que este alimento forma parte de la base alimentaria de esta población. (13)

Según la Encuesta Nacional de Consumo Alimentario (ENCA) 2010, las papas, las legumbres y el pan siguen siendo alimentos de consumo transversal y masivo en Chile, en comparación con otros países sudamericanos. (11) Chile presenta un alto consumo de azúcares simples y lácteos altos en grasa, los que colaboran en las estadísticas nacionales de sobrepeso y obesidad. Otra de las conclusiones interesantes expuestas en la ENCA se refiere a los tiempos de comida. La comida más frecuente es el almuerzo, consumido por el 96% de la población, seguido del desayuno (89,9%) y la once (80,2%). También se evidenció que la mayoría de los chilenos han eliminado la cena como una práctica común, ya que esta es consumida por solo el 27% de la población, siendo significativamente más frecuente en los hombres. (11)

Con respecto a la población infantil, esta sigue patrones alimentarios muy similares a los adultos. En el estudio “Estado nutricional, consumo de alimentos y actividad física en escolares mujeres de diferente nivel socioeconómico de Santiago de Chile” publicado el año 2007, se evaluó a 204 escolares de 3º a 8º básico, en donde el estado nutricional que presentó una mayor prevalencia fue la malnutrición por exceso, principalmente en el nivel socioeconómico (NSE) bajo. En relación a la ingesta de alimentos, se concluyó que el consumo de lácteos fue significativamente mayor en el NSE medio alto que en el NSE bajo, el consumo de fruta no presentó diferencias significativas según NSE, el consumo de snack alcanzó los 85 g/día en

el NSE bajo y 51 g/día en el NSE medio alto, y el consumo de bebidas azucaradas fue significativamente menor en el NSE medio alto (171 ml/día versus 229 ml/día). (14)

Otro estudio titulado “Estado nutricional y consumo de alimentos seleccionados en escolares de la región Metropolitana: Línea base para un proyecto de promoción del consumo de pescado” publicado el año 2005, evaluó a 1.431 escolares de 4° básico, revelando que el 22% de los niños comían doble desayuno, mientras que el 33,3% comía doble almuerzo. Por otra parte, el 72% llevaba dinero al colegio para comprar alimentos, prefiriendo un 66,3% comprar fruta, un 61,3% galletas y bebidas, y un 56,3% jugos azucarados. Además, un 60% de los escolares llevaba dinero y colación desde la casa. (15)

La Subsecretaría de Salud Pública informó, en relación a los resultados obtenidos en la ENCA 2010 (11), la desigualdad social en el acceso y calidad de los alimentos que consumen los chilenos según nivel socioeconómico. (16)

Otro estudio publicado el año 2007 analizó las variaciones en los patrones de consumo alimentario en Chile. Para ello, analizaron hojas de balance de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (Food and Agriculture Organization of the United Nations, FAO) del período 1964 – 2003, encuestas de presupuestos familiares del Instituto Nacional de Estadísticas (INE) realizadas entre los años 1988 – 1997, y encuestas de calidad de vida y salud del Ministerio de Salud de Chile (MINSAL) del año 2000, reflejando un aumento del 11,8% de las calorías ingeridas, y destacando que este aumento es en relación a un 12% de hidratos de carbono y un 45% de grasas. Además, se registró un

aumento en el consumo de productos animales y una disminución en el consumo de productos vegetales. (17)

Por otra parte, se evidenció que la disponibilidad alimentaria también tiene gran incidencia en la elección del consumidor, en donde se destaca una disminución de la disponibilidad del 22,1% para frutas, 2,8% para verduras y un 33,3% para pescados y mariscos. Por el contrario, la disponibilidad de productos cárneos aumentó en un 20,6%. (17) Otro dato importante de destacar es que, a nivel mundial, Chile es el segundo país con mayor consumo de bebidas y jugos azucarados, alcanzando los 121 litros (L) per-cápita/año en el 2012, precedido por Argentina (131 L), superando las cifras de México (119 L) y Estados Unidos de Norteamérica (114 L). (4)

Los patrones alimentarios evaluados en cada estudio mencionado se obtuvieron por diferentes métodos, los cuales se comenzaron a implementar desde el año 1943 en América Latina, según las primeras referencias existentes al respecto. (18) Existen distintos tipos de encuestas alimentarias que permiten obtener información de los patrones alimentarios, y se categorizan en 4 tipos: encuestas de disponibilidad, tipificación, familiares e individuales. (18)

Métodos para la Evaluación de la Ingesta Alimentaria:

1.a. Encuestas Alimentarias por Registro

- **Registro por pesada:** Consiste en que durante un día o más, se pesan todos los alimentos que se van a preparar, los guisos ya elaborados, las porciones y los restos no consumidos. Es la encuesta considerada más exacta, la omisión es mínima, pero es un método costoso y tedioso. (18)
- **Registro gráfico:** Este método consiste en que el encuestado entregue de forma completa y detallada su alimentación, anotando y describiendo las preparaciones en cuanto a tipos de alimentos y cantidades consumidas. Uso de medidas estandarizadas como tazas, cucharas y platos para alimentos líquidos y semisólidos o en porciones de intercambio. Es un método menos costoso, pero se considera menos preciso por la selección programada de alimentos. (18)
- **Observación directa:** Es el observador el que anota la información. El método interfiere en la rutina diaria por lo que se asocia a modificaciones, tienden a omitirse los alimentos consumidos fuera de la vista del observador. (18)

1.b Encuestas Alimentarias por Interrogatorio

- **Recordatorio de 24 horas:** Un entrevistador solicita que el encuestado recuerde todo lo consumido el día anterior. Se detallan en primer lugar las preparaciones y luego sus ingredientes. En general es un método corto y

rápido. Los errores más frecuentes es que las cantidades informadas en general pueden ser inferiores a las ingeridas realmente y que los encuestados tienden a concentrarse especialmente en las comidas principales olvidando los alimentos consumidos entre comidas. Este método es el más utilizado para evaluar las características de la alimentación en la población. (18)

- **Tendencia de Consumo Cuantificada:** Es una historia alimentaria modificada. Se pregunta al encuestado por el tipo, cantidad y frecuencia de consumo de determinados alimentos en un período de tiempo (1 semana, 1 mes). Entrega información más acotada sobre los alimentos que se deseen estudiar o se consideren con nutrientes críticos para un posterior análisis. (18)
- **Historia dietética:** Preguntar al encuestado por los alimentos que acostumbra a comer sin precisar su cantidad. Se utiliza para conocer la alimentación pasada en un periodo determinado, entregando rasgos generales que permitan identificar la evolución de ciertas enfermedades crónicas con los hábitos alimentarios del paciente. (18)

Todas estas encuestas alimentarias requieren una posterior evaluación, la cual permita estimar el aporte nutricional y distribución de las calorías. Las crecientes asociaciones entre las características de la dieta y la prevalencia de enfermedades crónicas, vuelve necesario encontrar buenas fuentes de información

que permitan la evaluación nutricional de estas dietas y en relación a los resultados se realice la intervención y promoción en salud. Para ello, existen distintas bases de datos que pueden utilizarse para determinar los aportes nutricionales.

El análisis se puede realizar mediante diferentes programas o tablas, que se encuentran disponibles en forma impresa o digital. Entre aquellos encontramos el software “Food Processor Nutrition Analysis”, el cual combina una extensa y meticulosa investigación en alimentos, preparaciones y sus ingredientes. Esta base de datos cuenta con un interfaz ordenado y fácil de usar para el análisis nutricional preciso y completo. (19) Durante más de 30 años, nutricionistas, dietistas, restaurantes e instituciones educativas han utilizado esta herramienta para analizar los menús, dietas, alimentos, recetas, e incluso requerimientos de sus clientes, la cual cuenta con una amplia base de datos de información nutricional de los alimentos, investigando más de 72.000 alimentos y productos alimentarios, incluyendo alimentos populares, artículos de restaurante, ingredientes y recetas. Esta base de datos es posible obtenerla a través de la compra de una habilitación del software, para mantener acceso a toda la información requerida. (19)

Otra base de datos internacional, es la “USDA National Nutrient Database”, la cual corresponde a la base de datos nacional de nutrientes de EE.UU, publicada en agosto del 2014. Esta es producida por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. En ella se puede hallar la información del contenido nutricional de muchos alimentos genéricos, en donde se encuentran alrededor de 8.618 artículos de comida y hasta 150 componentes de los alimentos. (20)

La base de datos es actualizada cada un año, la cual está a cargo del Laboratorio de Información Nutricional, del Centro de Investigación de Nutrición Humana de Beltsville. La información de la base de datos se encuentra disponible en línea a través de una página web que fue desarrollada conjuntamente por el Laboratorio de Información Nutricional de la USDA, y la División de Sistemas de Información del Centro de Alimentación y Nutrición e Información de la Biblioteca Nacional de Agricultura. En la base de datos se puede realizar una búsqueda por alimento, grupo de alimentos o nombre del fabricante. (20)

En Chile, la Tabla de Composición Química de los Alimentos Chilenos (21) es la principal fuente de información fidedigna del aporte nutricional de los alimentos disponibles en el mercado y más consumidos por la población. Esta información es de gran relevancia para distintos profesionales de la salud, en especial para los profesionales Nutricionistas, ya que estos datos permiten realizar diversas actividades propias de la profesión, como son la planificación y/o aplicación de programas alimentarios nacionales, planificación de regímenes personalizados según patologías agudas o crónicas, evaluación de características y calidad de la alimentación, planificación de minutas, entre otras. (21)

La última actualización de la tabla de composición química de alimentos que incluyó un análisis proximal, se realizó el año 1992 (octava edición), y en esta instancia se incorporó una mayor cantidad de alimentos procesados al listado existente. Sin embargo, ya han pasado 24 años de dicha actualización, por lo que nos deja con información obsoleta en cuanto al análisis proximal de los alimentos disponibles actualmente en el mercado, y que son de mayor consumo popular.

Además, se debe considerar el constante recambio en las formulaciones de alimentos elaborados por las diferentes industrias nacionales, por lo que varios de los datos disponibles en la Tabla de Composición Química de los Alimentos existente se encuentran desactualizados. (21)

Dentro de las herramientas utilizadas en Chile, también encontramos la tabla de “Porciones de intercambio y composición química de los alimentos de la pirámide alimentaria chilena” (22), la cual fue publicada el año 1996. En un comienzo, el sistema de intercambio de porciones fue implementado para personas diabéticas; sin embargo, fue reconocida como una buena herramienta de planificación dietaria para la población general. Esta tabla es un manual que tiene como objetivo organizar los alimentos según grupos, obteniendo siete listados básicos, y además los alimentos procesados se presentan como subgrupos, indicando para cada uno de ellos su composición específica. En cada listado se destacan los nutrientes críticos, los cuales se han implicado como factor de riesgo o factor protector de enfermedades crónicas no transmisibles, como son el colesterol, sodio, fibra, calcio, ácidos grasos omega-6 y omega-3, entre otros. (22)

El año 2007 se incorporó a la tabla de composición chilena existente, información nutricional de alimentos y preparaciones habituales en Chile, utilizando como fuente la información nutricional declarada por diferentes empresas de alimentos nacionales, y cambiando su nombre a “Tabla de Composición Nutricional de Alimentos Naturales, de la Industria y Preparaciones Chilenas Habituales”. (23) Esta modificación a la tabla fue el primer paso que se realizó con el objetivo de ir validando e incorporando información nutricional para contribuir a la evaluación de

la ingesta alimentaria de la población chilena, evaluación de políticas de salud con el fin de detectar excesos y déficit nutricionales, apoyar a la industria de alimentos para el nuevo desarrollo de productos, ser un respaldo para los etiquetados nutricionales y facilitar el trabajo de los profesionales de la salud. (23)

Sin embargo, esta tabla posee falencias, lo que pone en duda si esta herramienta es del todo recomendable. Por una parte, la tabla de composición chilena no posee descripción de todos los nutrientes críticos mencionados por la nueva Ley 20.606, como es el caso de los azúcares totales, por lo que al no incluirlo obliga a adquirir esta información faltante de otra fuente. Además, no posee la información nutricional de alimentos procesados como snacks salados y dulces, los cuales tendrían que estar presentes en las tablas de composición debido a su alto consumo por la población infantil chilena. Debido a esto es que nace la necesidad de buscar bases de datos internacionales, con el fin de encontrar y recopilar información nutricional más completa y actualizada que la entregada por la base de datos nacional anteriormente mencionada.

La USDA National Nutrient Database corresponde a la base de datos de alimentos y preparaciones más actualizada y con mayor variedad disponible a nivel internacional, ya que las últimas modificaciones de sus registros fueron realizadas en el presente año. (20) También hay disponibles tablas relacionadas con flavonoides e isoflavonas que se actualizaron en el año 2015. Por otra parte, cabe mencionar que esta base de datos está siendo utilizada actualmente por países de Latinoamérica, como Argentina y Brasil, para realizar homologaciones de sus bases de datos nacionales con la información disponible de la USDA, con el propósito de

crear nuevas tablas de composición de alimentos que permitan un análisis de la dieta más preciso. (20)

Las herramientas expuestas anteriormente para analizar las encuestas alimentarias y así permitir identificar el consumo alimentario de la población, responden a la gran problemática que existe en Chile en la actualidad al momento de realizar un análisis alimentario nutricional, debido a que la información que posee la tabla de composición nutricional disponible en el país es antigua y se encuentra desactualizada.

Durante los últimos años no se han realizado actualizaciones ni se han incorporado nuevos alimentos y nutrientes a las tablas de composición química disponibles. Realizar una actualización de dichas tablas representa una necesidad imperante, debido a las cambiantes políticas públicas que se han ido desarrollando en la última década en Chile, además de considerar lo fundamental que es esta herramienta para los profesionales del área de la salud, en especial de la rama de la nutrición. También se debe considerar el uso que podría tener esta información para las empresas de alimentos, ya que favorecería la incorporación de diversos productos industrializados a las bases de datos, beneficiando y mejorando los análisis de las distintas encuestas alimentarias.

La homologación entre la información nutricional internacional y los alimentos chilenos nos llevarían a la eventual solución de la problemática expuesta, incorporando los nutrientes críticos estipulados por la Ley 20.606 para su seguimiento, además de alimentos industrializados y la renovación de la información nutricional de los alimentos ya existentes en las tablas.

OBJETIVO GENERAL

1. Homologar el aporte de energía, macronutrientes y nutrientes críticos de los alimentos de consumo habitual por la población infantil chilena de nivel socioeconómico medio-bajo y bajo, con los alimentos de la USDA National Nutrient Database.
2. Identificar, a partir de los alimentos analizados, aquellos que estarían afectos a la Ley N° 20.606 según el aporte de energía, grasas saturadas, azúcares totales y sodio.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Recopilar la información de la composición nutricional de los alimentos de mayor consumo en la población infantil chilena de nivel socioeconómico medio-bajo y bajo.
2. Aplicar los criterios de homologación en los alimentos más consumidos por la población infantil chilena de nivel socioeconómico medio-bajo y bajo.
3. Identificar en los alimentos chilenos analizados, aquellos que estén sujetos a la Ley N° 20.606, según su aporte de calorías y nutrientes críticos.
4. Evaluar la proporción en la que los alimentos afectos a la Ley N° 20.606 se encuentran excedidos en el/los nutriente/s crítico/s.

METODOLOGÍA

El estudio realizado es de tipo descriptivo, observacional y transversal. El método seleccionado para la compilación de los datos es de tipo indirecto. (24)

La construcción de la base de datos de los alimentos más consumidos en Chile se respaldó, fundamentalmente, del análisis de los recordatorios de 24 horas de una muestra de niños que participan en el estudio longitudinal “Estudio de Crecimiento y Obesidad” (ECO) del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile, en el cual se invitó a participar a todos los niños asistentes a jardines infantiles de la Junta Nacional de Jardines Infantiles (JUNJI) correspondientes al área Sur-Oriente de la ciudad de Santiago, el año 2006, y los criterios de inclusión fueron: 1) embarazo simple, 2) de término ($>$ a 37 semanas de edad gestacional), 3) peso de nacimiento normal (entre 2.500 y 4.500 gramos) y 4) ausencia de enfermedad física o psicológica que pudiera afectar severamente el crecimiento.

Del total de 1953 niños invitados y elegibles, 1196 aceptaron participar en el estudio, y de esta muestra final se revisó el 40% de los recordatorios de 24 horas de los años 2013, 2014 y 2015. De su análisis, se definieron los alimentos de consumo habitual de la población infantil chilena de nivel socioeconómico medio-bajo y bajo. Estos niños no difirieron en términos de edad, nivel socioeconómico, y estado nutricional de aquellos niños que no aceptaron participar y de los niños asistentes a jardines JUNJI de todo el país, por lo que se considera una cohorte representativa de niños chilenos de nivel socioeconómico medio-bajo y bajo.

Los alimentos identificados como los de mayor consumo en esta población, fueron agrupados según los niveles de la pirámide alimentaria chilena, clasificándose en: cereales, verduras, frutas, lácteos, carnes, huevo, leguminosas, aceites y grasas, y por último azúcares. De forma adicional, se consideraron en otros grupos productos como: snacks salados, bebidas, sopas, y finalmente un grupo de “comida chatarra”, el cual está formado por alimentos procesados que son consumidos en los distintos restaurantes de comida rápida a lo largo del país. Se decidió clasificarlos de este modo, ya que cada grupo posee características nutricionales similares, lo que permitió facilitar la homologación de los alimentos chilenos con los de la base de datos de la USDA.

Dentro de cada grupo, se analizó la composición nutricional de cada alimento que los conforma, considerando su contenido de energía, macronutrientes (proteínas, grasas e hidratos de carbono) y nutrientes críticos establecidos por la Ley 20.606 (azúcares totales, grasas saturadas y sodio). Estos últimos mencionados se consideraron en concordancia con los criterios descritos por dicha ley, que se asocia al cambio en los patrones de consumo alimentario de la población, en donde los alimentos de una alta densidad energética han elevado su consumo en desmedro del consumo de alimentos de alta densidad nutricional. (25)

La información nutricional de los alimentos analizados fue obtenida de la “Tabla de Composición Nutricional de Alimentos Naturales, de la Industria y Preparaciones Chilenas Habituales” (26). Esta tabla de composición fue la principal fuente de información de los aportes nutricionales de los alimentos chilenos. Sin embargo, no fue posible obtener la información nutricional de todos los alimentos a

homologar a partir de esta tabla, debido a que, como se mencionó anteriormente, dicha base de datos nacional se encuentra desactualizada con respecto a los productos disponibles actualmente en el mercado chileno y que son de frecuente consumo en la población estudiada. Frente a esta dificultad, fue necesario acudir directamente al etiquetado nutricional de dichos productos disponibles en el mercado, utilizando la información nutricional declarada por el fabricante.

Para obtener esta información se visitaron varios supermercados de las principales cadenas comerciales, los cuales se encuentran disponibles geográficamente a lo largo de todo el país. Se visitó en dos ocasiones el supermercado “Jumbo” ubicado en la ciudad de Valparaíso, y en una ocasión se visitó este mismo ubicado en la ciudad de Viña del Mar. También se visitaron los supermercados “Lider” de Viña del Mar y “Santa Isabel” de Valparaíso, ambos en una ocasión cada uno. Además, en una oportunidad se visitaron los supermercados “Tottus” y “Santa Isabel”, ambos ubicados en la comuna de La Florida, Región Metropolitana. En cada visita realizada, se solicitó el permiso del encargado de local para realizar el análisis de las etiquetas nutricionales de los productos en cuestión. Por cada producto, se eligió y registró la información nutricional de las tres marcas de mayor presencia en el mercado chileno, por medio de fotografías digitales.

Toda la información nutricional obtenida fue organizada e ingresada en el programa computacional Excel, en donde se creó una base de datos con todos los alimentos, distribuidos según los grupos anteriormente mencionados. Se utilizó una hoja de cálculo distinta para cada grupo, pero todas ellas insertas dentro de un mismo archivo. En cada hoja de cálculo, se realizó un listado de todos los alimentos

pertenecientes al grupo, y luego se registró en distintas columnas a la derecha, los aportes nutricionales previamente definidos de dichos alimentos por cada 100 gramos o mililitros, según corresponda. En el caso de nutrientes como azúcares totales y sodio, en los cuales el RSA establece que cuando la cantidad presente en el alimento sea menor a 0,5 gramos y 35 miligramos por porción de consumo habitual, respectivamente, se puede optar por la declaración “no contiene más de ____” o “no supera los ____”. (27) Por esta razón, en el caso de los alimentos en que la información declarada se dispusiera de esta forma, se consideró por cada 100 gramos o mililitros, un aporte de 0,5 gramos de azúcares totales o 35 miligramos de sodio, según corresponda, para poder realizar el cálculo.

Una vez que se obtuvo y registró la información nutricional de los alimentos más consumidos por la población infantil del estudio anteriormente mencionado, se buscó, dentro de la base de datos de la USDA, alimentos de similares características nutricionales.

Para seleccionar estos alimentos, el principal criterio utilizado fue la existencia de una similitud en los aportes de energía y de el o los macronutrientes más representativos del grupo al que pertenece el alimento. Para el grupo 1 “Cereales”, grupo 2 “Verduras”, grupo 3 “Frutas”, grupo 9 “Azúcares”, grupo 11 “Bebidas” y para el grupo 12 “Sopas”, se consideró como nutriente determinante el aporte de hidratos de carbono. Para el grupo 4 “Lácteos” y grupo 13 “Comida Chatarra”, se consideraron los aportes de proteínas, lípidos e hidratos de carbono. Para el grupo 5 “Carne” y grupo 6 “Huevos”, se consideraron como nutrientes determinantes el aporte de proteínas y lípidos. Para el grupo 7 “Legumbres” se

consideró el aporte de hidratos de carbono y proteínas, mientras que para el grupo 8 “Aceites, grasas y alimentos ricos en lípidos (ARL)” se consideró el aporte de lípidos. Finalmente, para el grupo 10 “Snacks Salados” se consideraron como nutrientes determinantes para su homologación el aporte de lípidos e hidratos de carbono.

La información obtenida desde la tabla de composición nutricional de alimentos de la USDA fue registrada de forma paralela a los valores obtenidos de la tabla de composición chilena, con el fin de favorecer una comparación del aporte de calorías y nutrientes de cada alimento, y así verificar si dicho alimento es homologable con el alimento chileno.

La homologación se realizó mediante el cálculo del porcentaje de adecuación, el cual consiste en un análisis del grado de ajuste de los valores nutricionales, con el fin de obtener un resultado adecuado y aceptable entre ambos valores al comparar (28). Para establecer el criterio de homologación, se utilizó la referencia del National Research Council del año 1989, el cual define como adecuado un porcentaje entre 80 y 120%. Este criterio permite un amplio rango de comparación, favoreciendo la unificación de la información entre un producto nacional y uno extranjero. (29) (30)

Para su cálculo, se consideró el aporte registrado desde la información chilena, es decir, desde la tabla de composición química de alimentos chilenos, o en su defecto, de la información obtenida directamente en el mercado, de los distintos nutrientes, el cuál cumple la función de dividendo; mientras que el valor extraído desde la base de datos nutricional de la USDA cumple el rol de divisor,

donde el resultado de esta división se multiplica por cien, obteniendo el porcentaje de adecuación correspondiente.

En algunos casos, fue necesario modificar el gramaje del alimento proveniente de la base de datos de la USDA, con el fin de obtener porcentajes de adecuación dentro del rango permitido (80 – 120%) y así conseguir la homologación. Para esto, se ingresaron fórmulas que permitieran modificar el gramaje, y se calculara automáticamente el aporte nutricional del alimento, basado en el gramaje informado por la USDA.

Una vez terminada la homologación, se creó una nueva base de datos con los 682 alimentos analizados inicialmente, y se registró su aporte de calorías, grasas, hidratos de carbono, proteínas, grasas saturadas, azúcares totales y sodio, por cada 100 gramos o mililitros de alimento, según corresponda. Esta vez, con el fin de identificar aquellos afectos a la Ley de etiquetado nutricional de alimentos N°20.606, la cual incluyó en el RSA el artículo 120 bis que hace referencia a la rotulación de los alimentos o productos alimenticios cuando se les añada sodio, azúcares o grasas en los alimentos, y su contenido supere el valor establecido. (27)

Posteriormente, se identificaron y cuantificaron los alimentos que se encontraban excedidos en su aporte de calorías, grasas saturadas, azúcares totales y sodio, expresados en gramos o miligramos según corresponda, de acuerdo a los límites establecidos por la ley para el año 2016. Se clasificaron en relación al grupo al que pertenecen y al nutriente en el que se encontraban excedidos.

Por cada alimento, se calculó la cantidad excedida de calorías, gramos o miligramos, según corresponda, de su aporte del nutriente al cual estaban afectos

a la ley. Además, se calculó la proporción en la cual estaban excedidos por cada nutriente, considerando como base el límite establecido por la ley para el año 2016. Por ejemplo, si un alimento clasificado como “alto en calorías” aportaba 400 calorías en 100 gramos, es decir, sobrepasaba el límite de la ley en 50 calorías, corresponde a un 14,3% de exceso de calorías. Este valor se obtiene al dividir el exceso de calorías, en este caso 50 calorías, en el límite establecido para alimentos sólidos (350 calorías) y multiplicado por 100.

Para el análisis de estos datos, se distribuyeron los alimentos en deciles, según la cantidad en la que se exceden para cada nutriente al cual estén afectos a la Ley 20.606. Para su cálculo, se ordenaron los valores de exceso de cada nutriente (calorías, azúcares totales, grasas saturadas y sodio), en orden creciente, de todos los alimentos de la muestra que clasificaron como “altos en”. También se calculó el promedio de exceso por cada nutriente crítico del total de la muestra, y además por cada grupo de alimentos.

Finalmente, se confeccionaron tablas por nutriente crítico, que muestran el número de alimentos por cada grupo que se encuentra en los distintos deciles de exceso de nutrientes.

RESULTADOS

Se analizaron un total de 682 alimentos considerados de mayor consumo por la población infantil chilena de nivel socioeconómico medio-bajo y bajo, los cuales fueron clasificados en 13 grupos que se detallan en la Tabla 3. Como resultado de este análisis, se homologaron 463 alimentos con los pertenecientes a la Base de Datos Nacional de Nutrientes de la USDA (20).

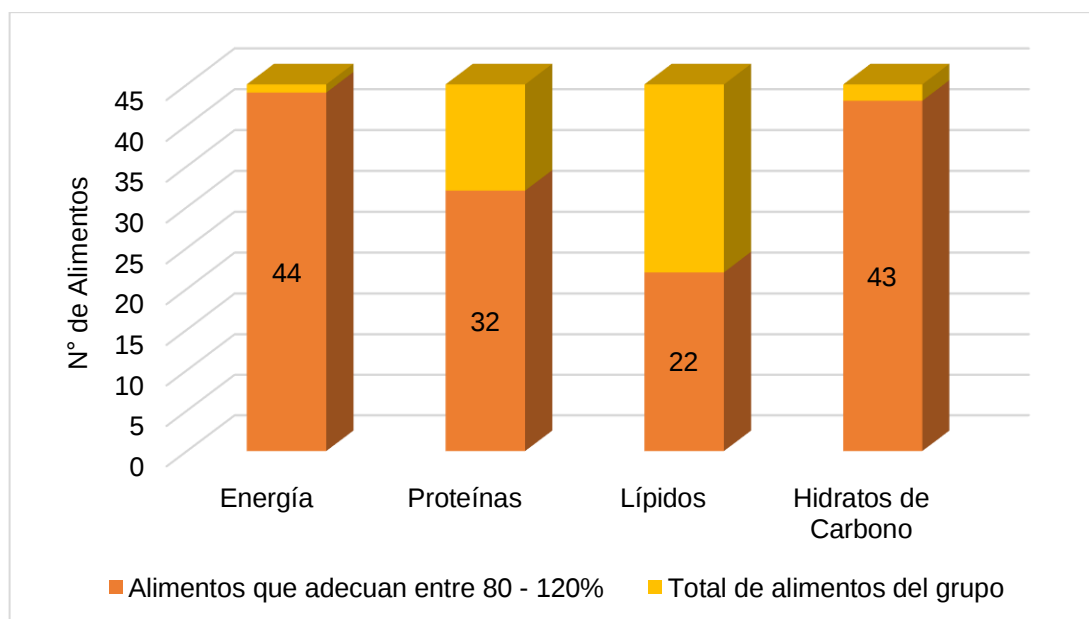
Tabla 3. Distribución de Alimentos Analizados y Homologados, según Grupo.

Grupo	N° de Alimentos Analizados	N° de Alimentos Homologados
Cereales	82	45
Verduras	40	39
Frutas	40	33
Lácteos	59	38
Carnes	159	93
Huevos	4	4
Legumbres	6	6
Aceites, grasas y ARL	25	25
Azúcares	198	117
Snacks Salados	24	18
Bebidas	29	29
Sopas	6	6
Comida Chatarra	10	10
Total	682	463

Grupo 1: “Cereales”

En el primer grupo denominado “Cereales”, conformado por granos de cereal y sus derivados, que conforman la base alimentaria de la población chilena, se analizó un total de 82 alimentos, de los cuales se homologaron 45 (Anexo 1). Al realizar la homologación, el 98% de los alimentos que conforman este grupo presentaron porcentajes de adecuación entre 80 y 120% para energía, mientras que el 95,6% presentó dichos porcentajes para el aporte de hidratos de carbono (Gráfico 1), nutriente que fue considerado como determinante para la homologación de este grupo.

Gráfico 1. Alimentos homologados del Grupo "Cereales" que presentan porcentajes de adecuación entre 80 y 120% para energía y macronutrientes.



Dentro de los cereales homologados, el 35,6% de ellos, correspondiente a 16 alimentos, presentaron porcentajes de adecuación entre 80 y 120% para energía, hidratos de carbono, lípidos y proteínas de manera simultánea. Además, el 31,1% adecuó en energía, hidratos de carbono y proteínas (Tabla 4).

Tabla 4. Número de alimentos homologados en el grupo "Cereales", con porcentajes de adecuación entre 80 y 120% en los aportes de energía y macronutrientes de manera simultánea.

N° de alimentos que adecuaron entre 80 – 120%	Energía	Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteínas
16	x	x	x	x
14	x	x		x
5	x	x	x	
7	x	x		

Menos de la mitad de los alimentos homologados en este grupo adecuaron en grasas saturadas, azúcares totales o sodio, lo que se registra en la Tabla 5.

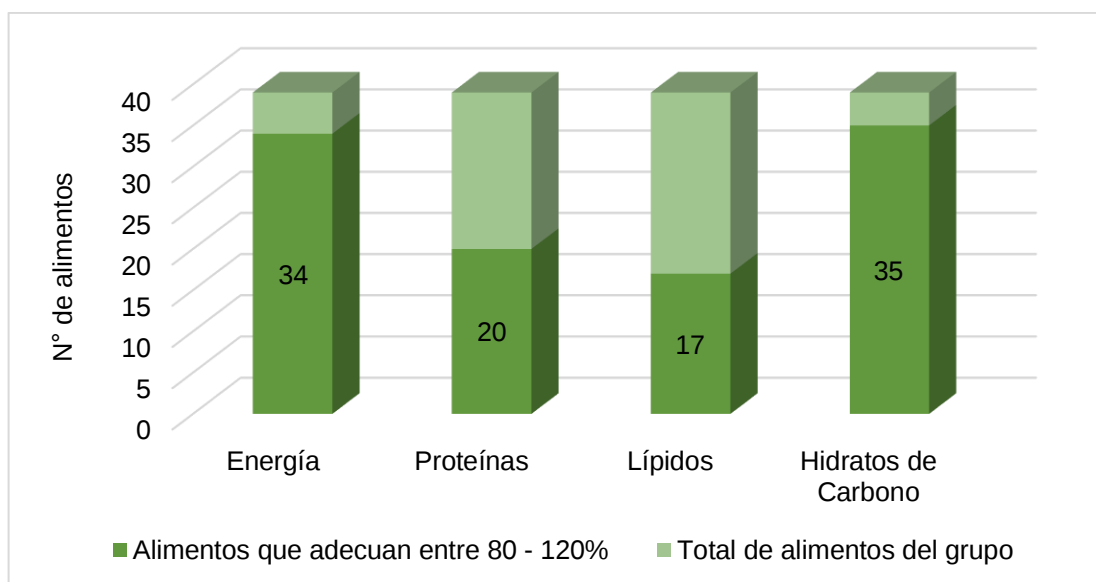
Tabla 5. Alimentos del grupo "Cereales" con porcentaje de adecuación entre 80 y 120% para grasas saturadas, azúcares totales y sodio.

Nutriente	N° de alimentos	% de alimentos del grupo
Grasas Saturadas	16	35,6 %
Azúcares totales	5	11,1 %
Sodio	10	22,2 %

Grupo 2: “Verduras”

En el segundo grupo denominado “Verduras”, se homologó un total de 39 alimentos (Anexo 2). Dentro de las verduras homologadas, el 87,2% de ellas adecuaron en energía, mientras que el 89,7% en hidratos de carbono (Gráfico 2), nutriente que fue considerado como determinante para la homologación de este grupo. Por otra parte, sólo 15 verduras lograron porcentajes de adecuación entre 80 y 120% para grasas saturadas y 13 adecuaron en el aporte de sodio, mientras que ninguna verdura adecuó en el aporte de azúcares totales (Anexo 2).

Gráfico 2. Alimentos homologados del Grupo "Verduras" que presentan porcentajes de adecuación entre 80 y 120% para energía y macronutrientes.



Dentro de las verduras homologadas, el 25,6% de ellas, correspondiente a 10 alimentos, presentaron porcentajes de adecuación entre 80 y 120% para energía, hidratos de carbono, lípidos y proteínas (Tabla 6).

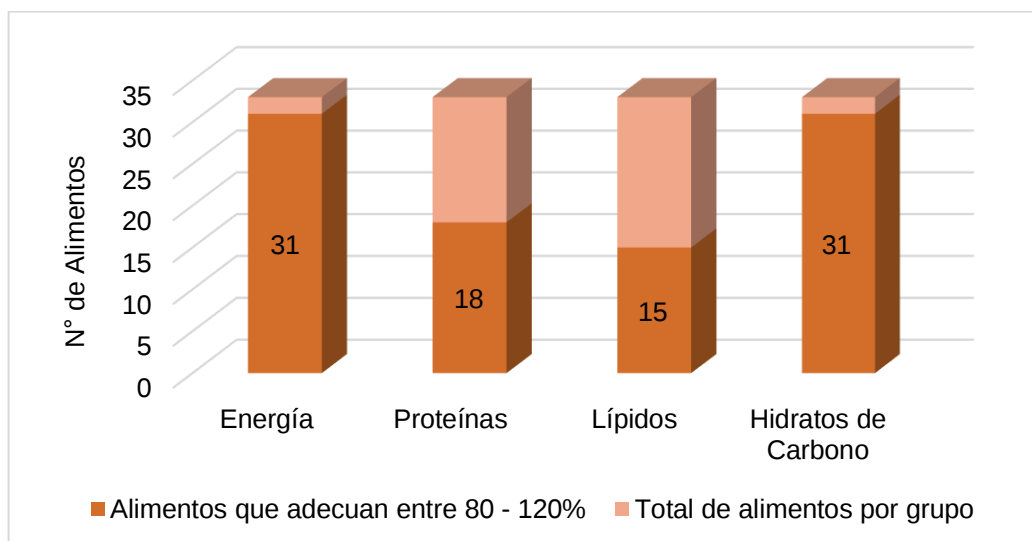
Tabla 6. Número de alimentos homologados en el grupo "Verduras", con porcentajes de adecuación entre 80 y 120% en los aportes de energía y macronutrientes de manera simultánea.

N° de alimentos que adecuaron entre 80 – 120%	Energía	Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteínas
10	x	x	x	x
5	x	x		x
6	x	x	x	
10	x	x		

Grupo 3: “Frutas”

En el tercer grupo “Frutas”, se homologó un total de 33 alimentos (Anexo 3). De ellos, el 94% presentó un porcentaje de adecuación entre 80 y 120% para energía, y la misma cantidad para hidratos de carbono (Gráfico 3), que es el nutriente determinante que se consideró para la homologación en este grupo, por ser su principal fuente de energía. Sólo 2 frutas no cumplieron con dicho margen de adecuación en este nutriente, que corresponden a frutillas congeladas y duraznos en conserva (Anexo 3).

Gráfico 3. Alimentos homologados del Grupo "Frutas" que presentan porcentajes de adecuación entre 80 y 120% para energía y macronutrientes.



Dentro de las frutas homologadas, el 27,3% presentó porcentajes de adecuación entre 80 y 120% para energía, hidratos de carbono, lípidos y proteínas de manera simultánea. Sin embargo, el 90,9% de las frutas adecuaron en energía e hidratos de carbono (Tabla 7).

Tabla 7. Número de alimentos homologados en el grupo "Frutas", con porcentajes de adecuación entre 80 y 120% en los aportes de energía y macronutrientes de manera simultánea.

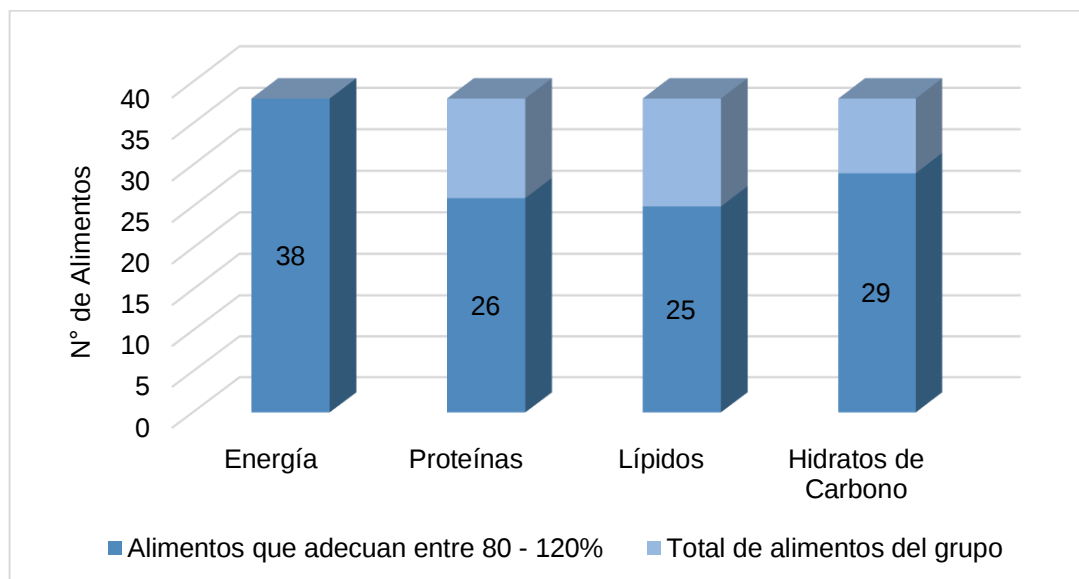
N° de alimentos que adecuaron entre 80 – 120%	Energía	Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteínas
9	x	x	x	x
9	x	x		x
6	x	x	x	
6	x	x		

Se observó que el 37,1% de las frutas homologadas adecuaron en un aporte de 0 gramos de grasas saturadas, mientras que sólo 2 frutas lograron un porcentaje de adecuación entre 80 y 120% para azúcares totales y 7 frutas para el aporte de sodio (Anexo 3).

Grupo 4: “Lácteos”

En el cuarto grupo “Lácteos”, se analizaron 59 alimentos, de los cuales se homologó un total de 38 (Anexo 4). Dentro de los alimentos homologados en este grupo, todos ellos adecuaron en energía, mientras que el 68,4% adecuó en proteínas, el 65,8% en lípidos y el 76,3% en hidratos de carbono (Gráfico 4).

Gráfico 4. Alimentos homologados del Grupo “Lácteos” que presentan porcentajes de adecuación entre 80 y 120% para energía y macronutrientes.



Además, el 39,5% de estos alimentos presentaron porcentajes de adecuación entre 80 y 120% para energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono (Tabla 8).

Tabla 8. Número de alimentos homologados en el grupo "Lácteos", con porcentajes de adecuación entre 80 y 120% en los aportes de energía y macronutrientes de manera simultánea.

N° de alimentos que adecuaron entre 80 – 120%	Energía	Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteínas
15	x	x	x	x
4	x	x		x
6	x	x	x	
4	x	x		
4	x			x

Cerca del 40% de los lácteos homologados presentaron porcentajes de adecuación entre 80 y 120% para grasas saturadas, y una cifra similar se observó para el sodio (Tabla 9); mientras que la “leche de soya sabor vainilla” (marca Ensoy), la “leche cultivada light 0% grasa y sin azúcar” (marca Lonco Leche) y el “flan de chocolate light” (marca Colún) adecuaron en azúcares totales (Tabla 9) (Anexo 4).

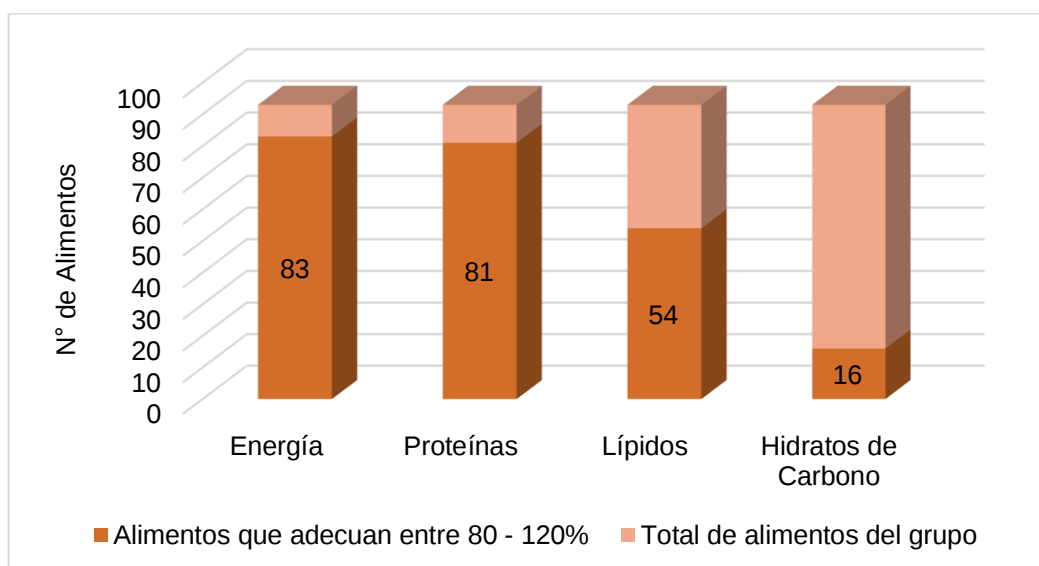
Tabla 9. Alimentos del grupo “Lácteos” con porcentaje de adecuación entre 80 y 120% para grasas saturadas, azúcares totales y sodio.

Nutriente	N° de alimentos	% de alimentos del grupo
Grasas Saturadas	16	42,1 %
Azúcares totales	3	7,9 %
Sodio	15	39,5 %

Grupo 5: “Carnes”

En el quinto grupo “Carnes”, se analizaron 159 alimentos, de los cuales se homologaron 93 productos cárneos (Anexo 5). Al realizar la homologación, el 89,2% de los alimentos que conforman este grupo presentaron porcentajes de adecuación entre 80 y 120% para energía, y el 87,1% adecuó en proteínas (Gráfico 5).

Gráfico 5. Alimentos homologados del Grupo “Carnes” que presentan porcentajes de adecuación entre 80 y 120% para energía y macronutrientes.



Dentro de los alimentos homologados en este grupo, sólo el 8,6%, correspondiente a 8 productos cárneos, presentaron porcentajes de adecuación entre 80 y 120% en los aportes de energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono. Sin embargo, el 41,9% de las carnes adecuaron en energía, proteínas y lípidos, mientras que el 24,7% adecuó en energía y proteínas (Tabla 10).

Tabla 10. Número de alimentos homologados en el grupo "Carnes", con porcentajes de adecuación entre 80 y 120% en los aportes de energía y macronutrientes de manera simultánea.

N° de alimentos que adecuaron entre 80 – 120%	Energía	Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteínas
8	x	x	x	x
39	x		x	x
23	x			x
5	x		x	

El número de alimentos que adecuaron en su contenido de grasas saturadas, azúcares totales y sodio, se presenta en la Tabla 11.

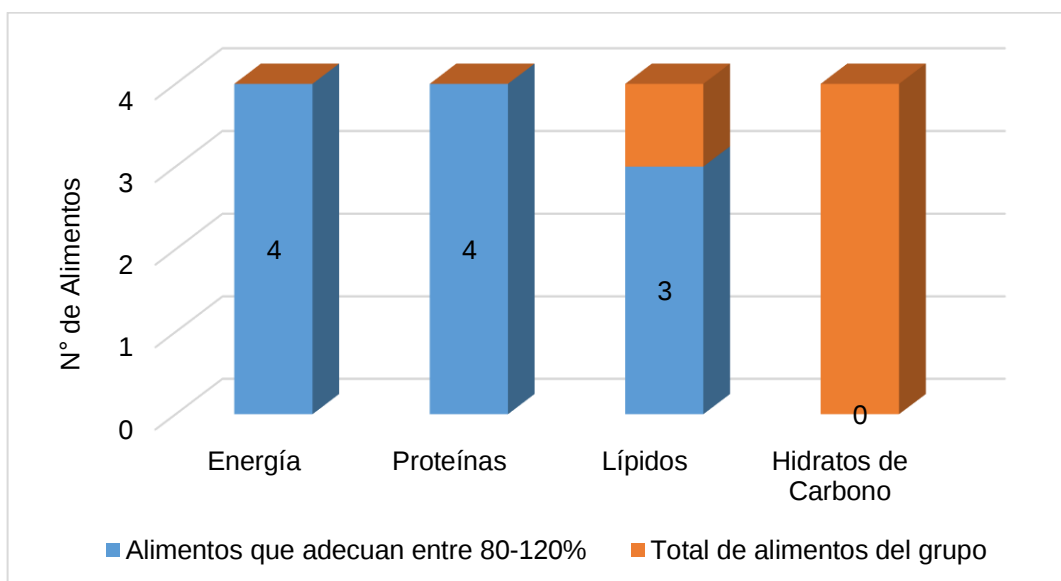
Tabla 11. Alimentos del grupo "Carnes" con porcentaje de adecuación entre 80 y 120% para grasas saturadas, azúcares totales y sodio.

Nutriente	N° de alimentos	% de alimentos del grupo
Grasas Saturadas	22	23,7 %
Azúcares totales	7	7,5 %
Sodio	34	36 6 %

Grupo 6: “Huevos”

En el sexto grupo “Huevos” se analizó y homologó un total de 4 alimentos (Anexo 6), de los cuales el 75% presentó porcentajes de adecuación entre 80 y 120% para energía, proteínas y lípidos, nutrientes que fueron considerados como críticos para su homologación. Sin embargo, ningún alimento de este grupo adecuó dentro de dicho rango en el aporte de hidratos de carbono (Gráfico 6).

Gráfico 6. Alimentos homologados del Grupo “Huevos” que presentan porcentajes de adecuación entre 80 y 120% para energía y macronutrientes.

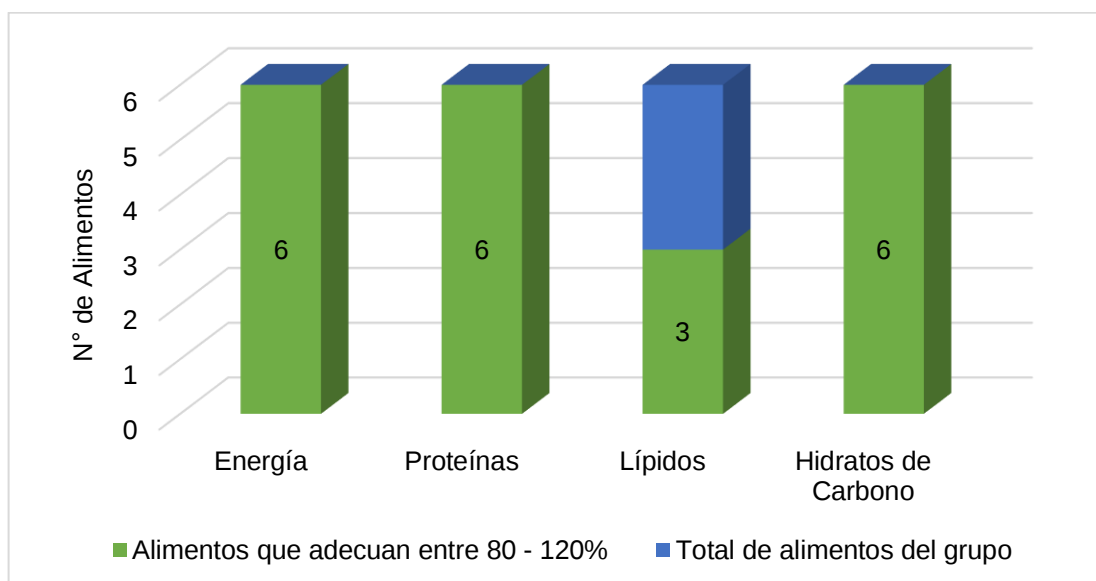


Sólo la yema de huevo obtuvo un porcentaje de adecuación entre 80 y 120% para grasas saturadas, mientras que la clara de huevo alcanzó dicho rango de adecuación en el aporte de sodio (Anexo 6).

Grupo 7: “Legumbres”

En el séptimo grupo “Legumbres”, se analizó y homologó un total de 6 alimentos (Anexo 7). Dentro de los alimentos homologados en este grupo, la mitad de la muestra presentó porcentajes de adecuación entre 80 y 120% para energía, hidratos de carbono y proteínas, nutrientes que fueron considerados como determinantes para su homologación (Anexo 7).

Gráfico 7. Alimentos homologados del Grupo “Legumbres” que presentan porcentajes de adecuación entre 80 y 120% para energía y macronutrientes.

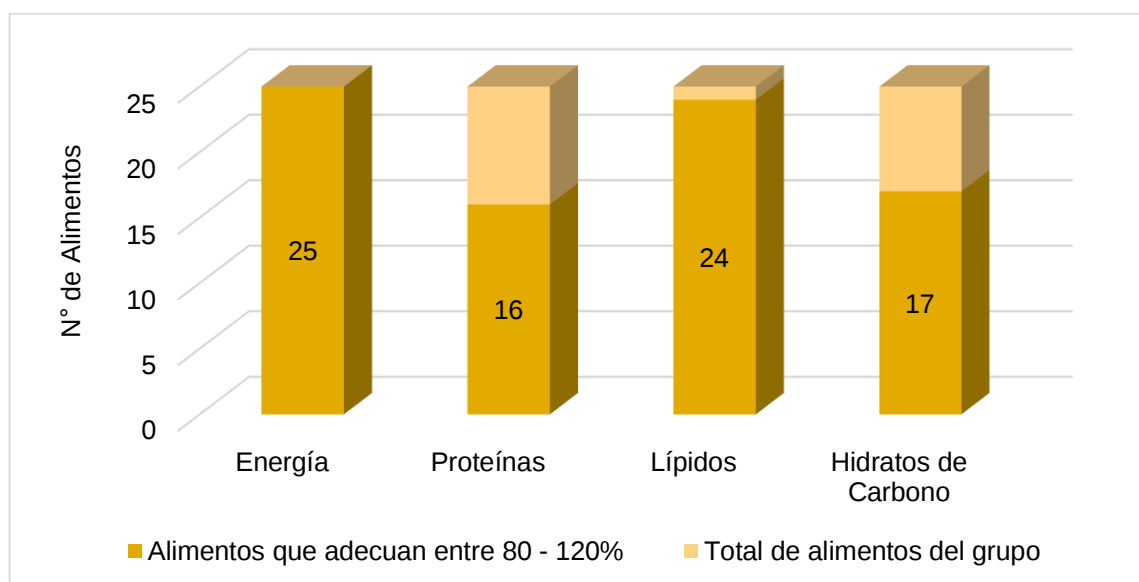


Dentro de este grupo, sólo las lentejas cocidas y los garbanzos cocidos presentaron un porcentaje de adecuación entre 80 y 120% para el aporte de sodio, mientras que ningún alimento homologado en este grupo alcanzó dicho rango de adecuación para el aporte de grasas saturadas, ni de azúcares totales (Anexo 7).

Grupo 8: “Aceites, Grasas y ARL”

En el octavo grupo “Aceites, Grasas y ARL (alimentos ricos en lípidos)”, se analizó y homologó un total de 25 alimentos (Anexo 8). Todos los alimentos homologados en este grupo presentaron porcentajes de adecuación entre 80 y 120% para su aporte de energía, mientras que, en el caso de los lípidos, el 96% adecuó en dicho rango (Gráfico 8).

Gráfico 8. Alimentos homologados del Grupo "Aceites, Grasas y ARL" que presentan porcentajes de adecuación entre 80 y 120% para energía y macronutrientes.



El 52% de estos alimentos presentó porcentajes de adecuación entre 80 y 120% para energía, hidratos de carbono, lípidos y proteínas (Tabla 12). Sin embargo, el 84% del grupo adecuó en energía y lípidos, nutriente que fue considerado como determinante para la homologación.

Tabla 12. Número de alimentos homologados en el grupo "Aceites, grasas y ARL", con porcentajes de adecuación entre 80 y 120% en los aportes de energía y macronutrientes de manera simultánea.

N° de alimentos que adecuaron entre 80 – 120%	Energía	Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteínas
13	x	X	x	x
3	x	X	x	
2	x		x	x
3	x		x	

El número de alimentos que adecuaron en su contenido de grasas saturadas, azúcares totales y sodio, se presenta en la Tabla 13.

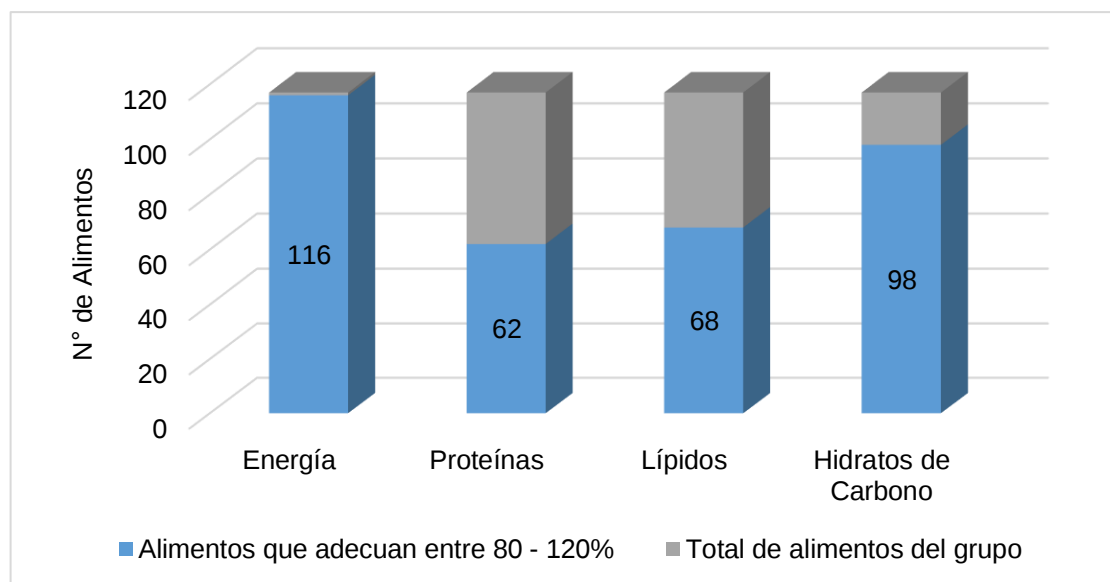
Tabla 13. Alimentos del grupo "Aceites, grasas y ARL" con porcentaje de adecuación entre 80 y 120% para grasas saturadas, azúcares totales y sodio.

Nutriente	N° de alimentos	% de alimentos del grupo
Grasas Saturadas	16	64,0 %
Azúcares totales	8	32,0 %
Sodio	17	68,0 %

Grupo 9: “Azúcares”

En el noveno grupo “Azúcares”, se analizó un total de 198 alimentos, de los cuales se homologaron 117 (Anexo 9). Sólo el edulcorante líquido a base de sucralosa (marca Daily) no adecuó en el aporte de energía (Gráfico 9).

Gráfico 9. Alimentos homologados del Grupo "Azúcares" que presentan porcentajes de adecuación entre 80 y 120% para energía y macronutrientes.



Dentro de los alimentos homologados en este grupo, el 4,3%, presentó porcentajes de adecuación entre 80 y 120% para energía y todos los nutrientes evaluados en la homologación. El 32,5% del grupo adecuó en energía, hidratos de carbono, lípidos y proteínas, mientras que el 82% de los alimentos adecuó en energía e hidratos de carbono, nutriente determinante dentro de este grupo para la homologación (Tabla 14).

Tabla 14. Número de alimentos homologados en el grupo "Azúcares", con porcentajes de adecuación entre 80 y 120% en los aportes de energía y macronutrientes de manera simultánea.

Nº de alimentos que adecuaron entre 80 – 120%	Energía	Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteínas
38	x	x	x	x
22	x	x	x	
10	x	x		x
26	x	x		

El número de alimentos que adecuaron en su contenido de grasas saturadas, azúcares totales y sodio, se presenta en la Tabla 15.

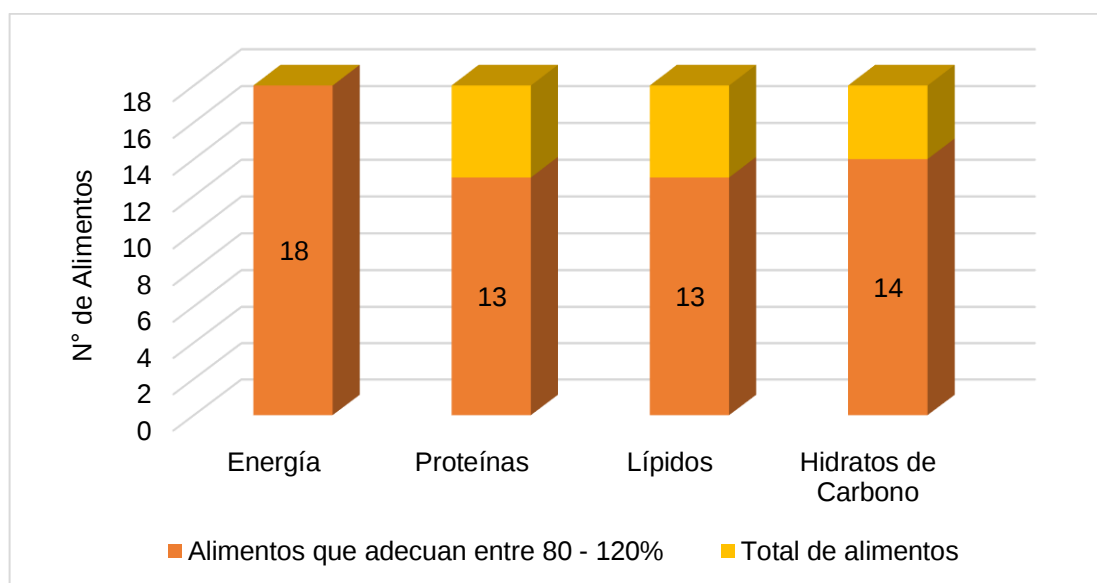
Tabla 15. Alimentos del grupo "Azúcares" con porcentaje de adecuación entre 80 y 120% para grasas saturadas, azúcares totales y sodio.

Nutriente	Nº de alimentos	% de alimentos del grupo
Grasas Saturadas	41	35,0 %
Azúcares totales	46	39,3 %
Sodio	32	27,4 %

Grupo 10: “Snacks Salados”

En el décimo grupo “Snacks Salados”, se homologó un total de 18 alimentos (Anexo 10). Todos los alimentos homologados en este grupo presentaron porcentajes de adecuación entre 80 y 120% en el aporte de energía (Gráfico 10).

Gráfico 10. Alimentos homologados del Grupo "Snacks Salados" que presentan porcentajes de adecuación entre 80 y 120% para energía y macronutrientes.



El 44,4% de los alimentos pertenecientes a este grupo presentó porcentajes de adecuación entre 80 y 120% para en energía, hidratos de carbono, lípidos y proteínas de manera simultánea (Tabla 16). Además, el 55,6% adecuó en su aporte de energía, hidratos de carbono y lípidos, nutrientes considerados como determinantes para la homologación.

Tabla 16. Número de alimentos homologados en el grupo "Snacks Salados", con porcentajes de adecuación entre 80 y 120% en los aportes de energía y macronutrientes de manera simultánea.

N° de alimentos que adecuaron entre 80 – 120%	Energía	Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteínas
8	x	x	x	x
2	x	x	x	
2	x	x		x
2	x		x	x
2	x	x		

El número de alimentos que adecuaron en su contenido de grasas saturadas, azúcares totales y sodio, se presenta en la Tabla 17.

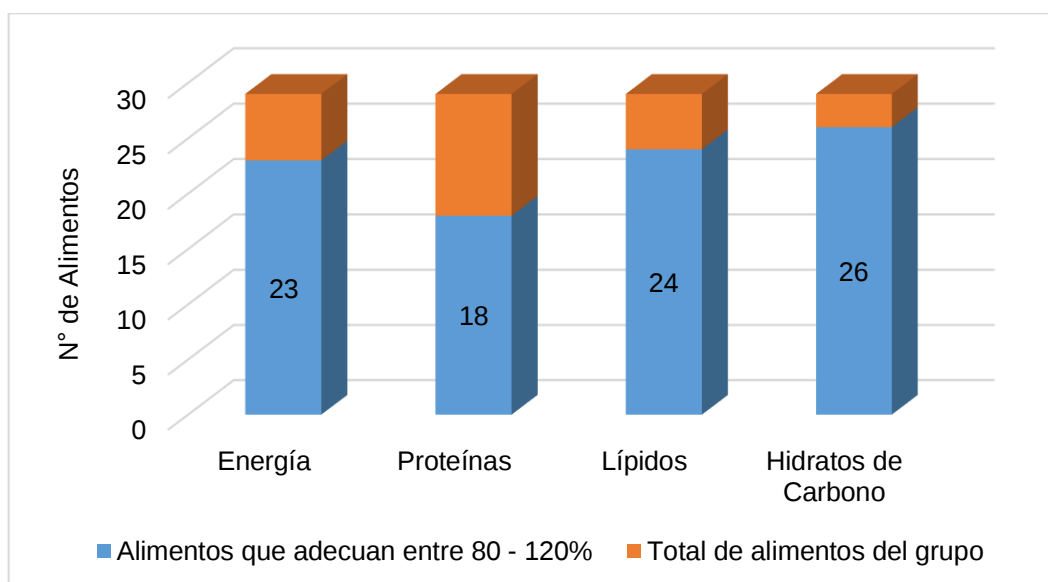
Tabla 17. Alimentos del grupo "Snacks Salados" con porcentaje de adecuación entre 80 y 120% para grasas saturadas, azúcares totales y sodio.

Nutriente	N° de alimentos	% de alimentos del grupo
Grasas Saturadas	5	27,8 %
Azúcares totales	2	11,1 %
Sodio	3	16,7 %

Grupo 11: “Bebidas”

En el onceavo grupo “Bebidas”, se analizó y homologó un total de 29 alimentos (Anexo 11). El 79,3% de las bebidas homologadas presentaron porcentajes de adecuación entre 80 y 120% para el aporte de energía, mientras que el 89,7% adecuó en hidratos de carbono (Gráfico 11), nutriente determinante que se consideró para la homologación en este grupo, por ser su principal fuente de energía.

Gráfico 11. Alimentos homologados del Grupo “Bebidas” que presentan porcentajes de adecuación entre 80 y 120% para energía y macronutrientes.



Dentro de este grupo, 4 bebidas presentaron porcentajes de adecuación entre 80 y 120% para energía, hidratos de carbono, proteínas, lípidos, azúcares totales y sodio. Además, el 44,8% de este grupo adecuó en sus aportes de energía,

hidratos de carbono, lípidos y proteínas de manera simultánea, mientras que el 69% de las bebidas adecuó en su aporte de energía e hidratos de carbono, nutriente considerado como determinante para la homologación (Tabla 18).

Tabla 18. Número de alimentos homologados en el grupo "Bebidas", con porcentajes de adecuación entre 80 y 120% en los aportes de energía y macronutrientes de manera simultánea.

N° de alimentos que adecuaron entre 80 – 120%	Energía	Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteínas
13	x	x	x	x
4	x	x	x	
3	x	x		x
2	x		x	

Cerca del 60% de las bebidas homologadas presentaron porcentajes de adecuación entre 80 y 120% para su aporte de azúcares totales, mientras que más de la mitad del grupo adecuó en su aporte de sodio (Tabla 19).

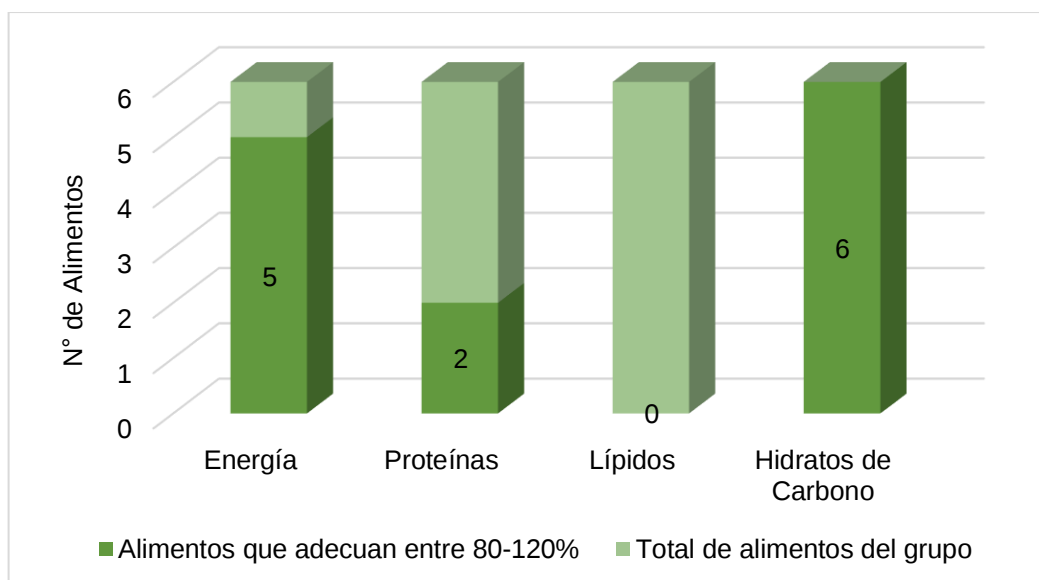
Tabla 19. Alimentos del grupo "Bebidas" con porcentaje de adecuación entre 80 y 120% para grasas saturadas, azúcares totales y sodio.

Nutriente	N° de alimentos	% de alimentos del grupo
Grasas Saturadas	1	3,4 %
Azúcares totales	17	58,6 %
Sodio	15	51,7 %

Grupo 12: “Sopas”

En el doceavo grupo “Sopas”, se analizó y homologó un total de 6 alimentos (Anexo 12). Dentro de los alimentos homologados en este grupo, todas las sopas presentaron porcentajes de adecuación entre 80 y 120% para hidratos de carbono, mientras que un 83,3% de ellas adecuaron en el aporte de energía (Gráfico 12).

Gráfico 12. Alimentos homologados del Grupo “Sopas” que presentan porcentajes de adecuación entre 80 y 120% para energía y macronutrientes.

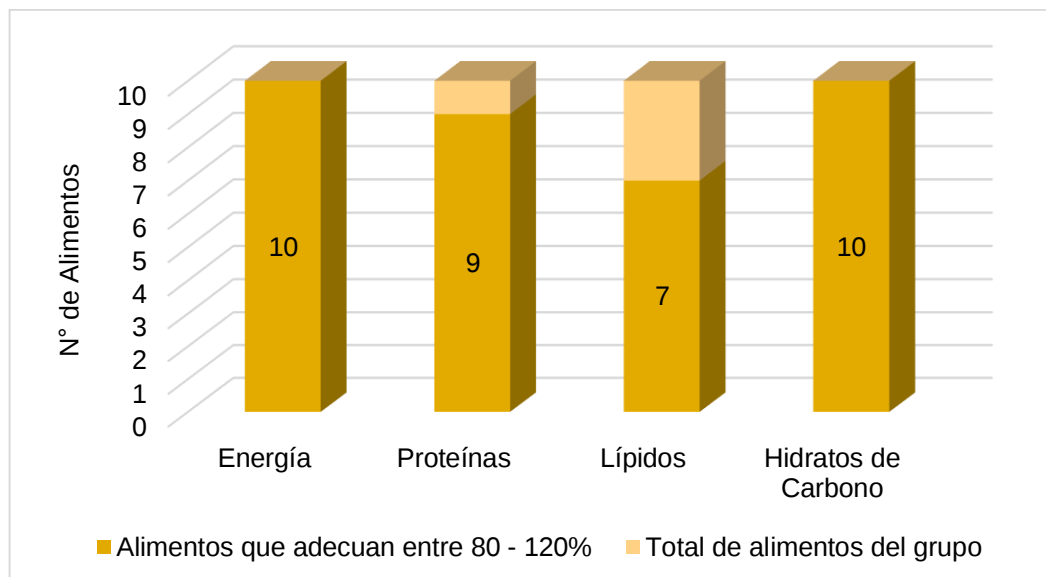


Dentro de este grupo, 4 sopas presentaron un porcentaje de adecuación entre 80 y 120% para el aporte de sodio, mientras que sólo 2 sopas adecuaron en azúcares totales. Ningún alimento homologado en este grupo alcanzó dicho rango de adecuación para el aporte de grasas saturadas (Anexo 12).

Grupo 13: “Comida Chatarra”

En el treceavo grupo “Comida Chatarra”, se analizó y homologó un total de 10 alimentos (Anexo 13). Todos los alimentos homologados en este grupo presentaron porcentajes de adecuación entre 80 y 120% para los aportes de energía y de hidratos de carbono (Gráfico 13).

Gráfico 13. Alimentos homologados del Grupo "Comida Chatarra" que presentan porcentajes de adecuación entre 80 y 120% para energía y macronutrientes.



Dentro de los alimentos homologados en este grupo, el 40%, presentó porcentajes de adecuación entre 80 y 120% para los aportes de energía, hidratos de carbono, lípidos, proteínas, grasas saturadas y sodio de manera simultánea. Además, el 70% de este grupo adecuó en energía, hidratos de carbono, lípidos y proteínas (Tabla 20).

Tabla 20. Número de alimentos homologados en el grupo "Comida Chatarra", con porcentajes de adecuación entre 80 y 120% en los aportes de energía y macronutrientes de manera simultánea.

N° de alimentos que adecuaron entre 80 – 120%	Energía	Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteínas
7	x	x	x	x
2	x	x		x
1	x	x	x	

El número de alimentos que adecuaron en su contenido de grasas saturadas, azúcares totales y sodio, se presenta en la Tabla 21.

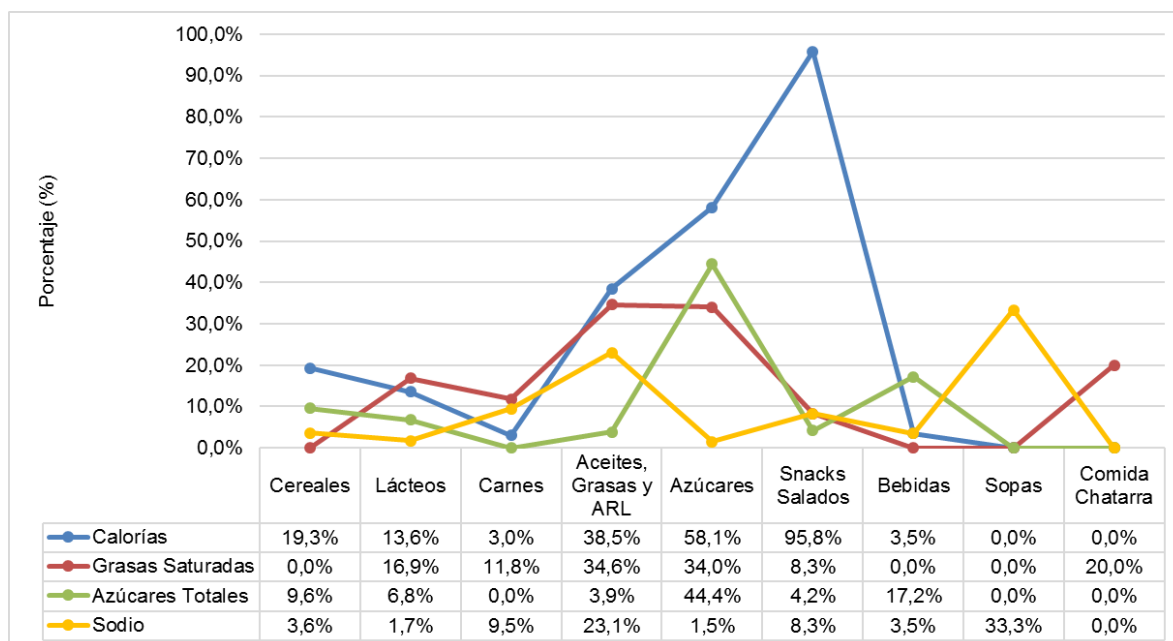
Tabla 21. Alimentos del grupo "Comida Chatarra" con porcentaje de adecuación entre 80 y 120% para grasas saturadas, azúcares totales y sodio.

Nutriente	N° de alimentos	% de alimentos del grupo
Grasas Saturadas	5	50 %
Azúcares totales	0	0 %
Sodio	8	80 %

Análisis de alimentos afectados a la Ley 20.606

Al evaluar los 682 alimentos analizados según los criterios establecidos por la nueva Ley de etiquetado, considerando los límites vigentes para el año 2016 (Tabla 1 y 2), se encontró un total de 230 alimentos afectados a dicha ley, es decir, altos en calorías, grasas saturadas, azúcares totales y/o sodio (Gráfico 14).

Gráfico 14. "Proporción del total de alimentos analizados, que se encuentran afectados a la Ley 20.606, según nutriente crítico, por grupos de alimentos".



Se analizaron y clasificaron dichos alimentos afectados a la ley, según el grupo al cual pertenecen. A continuación, se presentan los resultados obtenidos del análisis realizado.

Cereales: Dentro de este grupo se analizaron 82 alimentos, de los cuales 19 están afectos a la Ley 20.606. Con respecto al aporte de energía, 16 alimentos de este grupo superaron el límite establecido para su aporte de calorías (Tabla 22). Entre estos alimentos destacan los cereales de avena y granola, cereales de chocolate, azucarados y corn flakes (Anexo 14). Además, se observó que la mitad de dichos alimentos “altos en calorías”, también superaban el límite en su contenido de azúcares totales, correspondiendo al 9,6% del total de alimentos analizados en este grupo.

Tabla 22. Alimentos del grupo “Cereales” afectos a la Ley 20.606 según su contenido de calorías, grasas saturadas, azúcares totales y sodio.

Nutriente	N° de alimentos	% de alimentos del grupo
Calorías	16	19,3 %
Grasas Saturadas	0	0 %
Azúcares totales	8	9,6 %
Sodio	3	3,6 %

Por otra parte, sólo 3 alimentos de este grupo superaron el límite establecido por la ley para el sodio, que corresponden a las tortillas, polvo de hornear Royal (Mondelez) y polvo de hornear Imperial (Nestlé). Ningún alimento de este grupo superó el límite para grasas saturadas (Anexo 14).

Verduras y Frutas: Los alimentos que pertenecen a los grupos “Verduras” y “Frutas” no se encuentran afectos a la Ley 20.606, ya que ninguno de ellos sobrepasa los límites máximos establecidos para el aporte de energía y de los nutrientes críticos. Esto se debe, principalmente, a su bajo grado de procesamiento, lo que significa que no tienen adición de azúcar, grasas ni sodio.

Lácteos: De un total de 59 alimentos analizados en este grupo, se encontró que 15 lácteos estaban afectos a la Ley 20.606 (Anexo 15). En relación a los azúcares totales, sólo 4 alimentos pertenecientes a este grupo superan el límite establecido por dicha ley (Tabla 23), los cuales son: 2 tipos diferentes de leche condensada, leche descremada en polvo extra calcio (marca Lonco Leche) y leche descremada en polvo (marca Svelty). El único alimento de este grupo que clasificó como alto en sodio, es el queso reggianito parmesano (Anexo 15).

Por otra parte, 5 lácteos presentan 2 discos de advertencia “alto en” calorías y grasas saturadas, mientras que sólo el queso regginato parmesano presenta 3 discos de advertencia “alto en” calorías, grasas saturadas y sodio (Anexo 15).

Tabla 23. Alimentos del grupo “Lácteos” afectos a la Ley 20.606 según su contenido de calorías, grasas saturadas, azúcares totales y sodio.

Nutriente	N° de alimentos	% de alimentos del grupo
Calorías	8	13,6 %
Grasas Saturadas	10	16,9 %
Azúcares totales	4	6,8 %
Sodio	1	1,7 %

Carnes: De un total de 159 alimentos analizados en este grupo, se encontró que 25 productos cárneos estaban afectos a la Ley 20.606 (Anexo 16). Se identificaron 10 alimentos con 2 discos de advertencia “alto en”, en donde 8 de ellas clasificaron como productos “alto en” grasas saturadas y sodio, mientras que 3 carnes presentaron 3 discos de advertencia “alto en” calorías, grasas saturadas y sodio. Además, 12 alimentos de este grupo presentaron un disco de advertencia “alto en” (Anexo 16).

Tabla 24. Alimentos del grupo “Carnes” afectos a la Ley 20.606 según su contenido de calorías, grasas saturadas, azúcares totales y sodio.

Nutriente	N° de alimentos	% de alimentos del grupo
Calorías	5	3,0 %
Grasas Saturadas	20	11,8 %
Azúcares totales	0	0 %
Sodio	16	9,5 %

Huevos y Legumbres: Los alimentos que pertenecen a los grupos “Huevos” y “Legumbres” no se encuentran afectos a la Ley 20.606, ya que ninguno de ellos sobrepasa los límites máximos establecidos para el aporte de energía y de los nutrientes críticos. Esto se debe, principalmente, a su bajo grado de procesamiento, lo que significa que no tienen adición de azúcar, grasas ni sodio.

Aceites, grasas y ARL: Dentro de este grupo se analizaron 25 alimentos, de los cuales 14 superaron los límites establecidos por la Ley para el aporte de calorías y/o nutrientes críticos (Anexo 17). El único alimento de este grupo que clasificó como “alto en azúcares totales” es el ketchup marca JB (Tabla 25), el cual también presentó el disco de advertencia “alto en sodio” (Anexo 17).

Se identificaron 8 alimentos con 2 discos de advertencia “alto en”, en donde 7 de ellos clasificaron como productos “alto en” calorías y grasas saturadas, mientras que 2 alimentos presentaron 3 discos de advertencia “alto en” calorías, grasas saturadas y sodio. Además, 4 alimentos de este grupo presentaron sólo un disco de advertencia “alto en” (Anexo 17).

Tabla 25. Alimentos del grupo “Aceites, grasas y ARL” afectos a la Ley 20.606 según su contenido de calorías, grasas saturadas, azúcares totales y sodio.

Nutriente	N° de alimentos	% de alimentos del grupo
Calorías	10	38,5 %
Grasas Saturadas	9	34,6 %
Azúcares totales	1	3,9 %
Sodio	6	23,1 %

Azúcares: Dentro de este grupo se analizaron 198 alimentos, de los cuales el 61,6%, que corresponde a 122 productos, superó los límites máximos establecidos por la ley para el aporte de calorías y/o nutrientes críticos (Anexo 18).

Se identificaron 51 alimentos con 3 discos de advertencia “alto en”, en donde 48 de ellos clasificaron como productos “alto en” calorías, grasas saturadas y azúcares totales, mientras que 50 alimentos presentaron 2 discos de advertencia “alto en”, 33 de ellos excedidos en calorías y azúcares totales. Además, 21 alimentos de este grupo presentaron sólo un disco de advertencia “alto en”, 14 altos en calorías, y 7 altos en azúcares totales (Anexo 18).

Tabla 26. Alimentos del grupo “Azúcares” afectos a la Ley 20.606 según su contenido de calorías, grasas saturadas, azúcares totales y sodio.

Nutriente	N° de alimentos	% de alimentos del grupo
Calorías	115	58,1 %
Grasas Saturadas	68	34,3 %
Azúcares totales	88	44,4 %
Sodio	3	1,5 %

Snacks Salados: Dentro de este grupo se analizaron 24 alimentos, de los cuales todos ellos superaron los límites máximos establecidos por la ley para el aporte de calorías y/o nutrientes críticos (Anexo 19).

Se identificaron 2 alimentos con 3 discos de advertencia “alto en”. Uno de ellos corresponde a las galletas Selz (marca Arcor), las cuales clasificaron como un producto “alto en” calorías, grasas saturadas y sodio, mientras que el otro se trata de las galletas con sabor a mantequilla (marca Mckay), que se exceden en calorías, grasas saturadas y azúcares totales. Además, 21 alimentos de este grupo presentaron un disco de advertencia “alto en calorías” (Anexo 19).

Tabla 27. Alimentos del grupo “Snacks Salados” afectados a la Ley 20.606 según su contenido de calorías, grasas saturadas, azúcares totales y sodio.

Nutriente	N° de alimentos	% de alimentos del grupo
Calorías	23	95,8 %
Grasas Saturadas	2	8,3 %
Azúcares totales	1	4,2 %
Sodio	2	8,3 %

Bebidas: Dentro de este grupo se analizaron 29 alimentos, de los cuales 7 superaron los límites máximos establecidos por la ley para el aporte de calorías y/o nutrientes críticos (Anexo 20). El único alimento de este grupo que clasificó como “alto en calorías” es el jugo en polvo marca Zuko, en su variedad de sabores. Por otra parte, el “jugo en polvo marca Vivo sabor piña 0 azúcar”, fue el único alimento de este grupo clasificado como “alto en sodio” según los criterios de la Ley 20.606 (Tabla 28) (Anexo 20).

Tabla 28. Alimentos del grupo “Bebidas” afectados a la Ley 20.606 según su contenido de calorías, grasas saturadas, azúcares totales y sodio.

Nutriente	N° de alimentos	% de alimentos del grupo
Calorías	1	3,5 %
Grasas Saturadas	0	0 %
Azúcares totales	5	17,2 %
Sodio	1	3,5 %

Sopas: Dentro de este grupo se analizaron 6 alimentos, de los cuales 2 superaron los límites establecidos por la Ley 20.606 para el aporte de sodio. Estos alimentos son la sopa de caracolitos marca Maggi y la sopa de fideos con pollo marca Lider (Anexo 21).

Comida Chatarra: Dentro de este grupo se analizaron 10 alimentos, de los cuales 2 superaron los límites establecidos por la ley 20.606 para el aporte de grasas saturadas. Estos alimentos son papas fritas caseras y el sándwich “cuarto de libra” del restaurant de comida rápida McDonald’s (Anexo 22).

El análisis de los distintos grupos de alimentos afectos a la Ley 20.606, permitió cuantificar el exceso de energía y nutrientes críticos que poseen dichos productos, y la proporción en la que se exceden según los límites máximos establecidos por la ley (Tabla 1 y Tabla 2).

Se distribuyó en deciles el total de los alimentos afectos a la Ley 20.606 según nutriente. Dentro de los alimentos que fueron clasificados como “alto en calorías”, se observó que el 50% de ellos se exceden en su aporte de energía en 97 calorías o más, sobre el límite establecido por la ley para el año 2016, mientras que el promedio de exceso fue 107 calorías (Tabla 29). En cuanto a los alimentos “altos en azúcares totales”, el 50% ellos se exceden en 25,5 gramos o más (Tabla 29). Por otra parte, el 50% de los alimentos “altos en grasas saturadas” se exceden

en 7 gramos o más (Tabla 29). En el caso de los alimentos “altos en sodio”, su exceso promedió 1187,1 mg, sin embargo, el 20% de ellos se excede en 1370 mg de sodio o más (Tabla 29).

Tabla 29. "Distribución de los alimentos analizados en deciles de exceso de calorías, azúcares totales, grasas saturadas y sodio, según la Ley 20.606".

Deciles	Calorías (kcal)	Azúcares Totales (g)	Grasas Saturadas (g)	Sodio (mg)
Decil 1	18	4,5	1,4	13
Decil 2	34	7,5	2,5	120
Decil 3	49	14,9	4	195
Decil 4	79	21,5	6	280
Decil 5	97	25,5	7	369,5
Decil 6	117	29,4	9,2	446
Decil 7	147	34,5	11,3	651
Decil 8	169	44,1	12,8	1370
Decil 9	206	49,5	15,1	4550
Decil 10	396	76,5	46,5	7228
Promedio	107	26,7	8,6	1187,1

Para los alimentos clasificados como “altos en calorías”, se observó que el 93,8% de los cereales se encuentran dentro de los tres primeros deciles, es decir, se exceden en una cantidad menor o igual a 49 calorías (Tabla 30). Por otro lado, en el caso de los aceites, grasas y ARL, el 70% de ellos se encuentra en el último decil, excediéndose en más de 206 calorías (Tabla 30).

Tabla 30. "Número de alimentos clasificados como "altos en calorías" según la Ley 20.606, distribuidos en deciles de exceso, según grupo".

Deciles	Cereales	Lácteos	Carnes	Aceites, Grasas y ARL	Azúcar	Snacks Salados	Bebidas
Decil 1	4	4	2	1	7	0	0
Decil 2	9	0	1	0	7	0	1
Decil 3	2	2	0	0	14	0	0
Decil 4	0	1	2	0	8	9	0
Decil 5	1	0	0	0	16	2	0
Decil 6	0	1	0	0	13	2	0
Decil 7	0	0	0	1	13	3	0
Decil 8	0	0	0	1	15	2	0
Decil 9	0	0	0	0	13	5	0
Decil 10	0	0	0	7	9	0	0
Promedio del grupo	29 kcal	41 kcal	43 kcal	228 kcal	113 kcal	117 kcal	34 kcal

En el caso de los alimentos clasificados como "altos en azúcares", se observó que el 100% de los cereales se encuentran dentro de los cuatro primeros deciles, es decir, se exceden en una cantidad menor o igual a 21,5 gramos (Tabla 30). Por otro lado, en el caso de los lácteos, el 75% de ellos se encuentra entre los deciles 6 y 8, es decir, se exceden entre 25,5 y 44,1 gramos (Tabla 30). Además, en el caso del grupo "azúcares", el 46,6% de ellos se encuentra sobre el séptimo decil, es decir, se exceden en más de 29,4 gramos (Tabla 30).

Tabla 31. “Número de alimentos clasificados como “altos en azúcares” según la Ley 20.606, distribuidos en deciles de exceso, según grupo”.

Deciles	Cereales	Lácteos	Aceites, Grasas y ARL	Azúcar	Snacks Salados	Bebidas
Decil 1	2	1	1	5	0	2
Decil 2	3	0	0	5	1	3
Decil 3	1	0	0	10	0	0
Decil 4	2	0	0	10	0	0
Decil 5	0	0	0	10	0	0
Decil 6	0	1	0	7	0	0
Decil 7	0	1	0	11	0	0
Decil 8	0	1	0	9	0	0
Decil 9	0	0	0	11	0	0
Decil 10	0	0	0	10	0	0
Promedio del grupo	8,9 g	23,9 g	2 g	30 g	4,1 g	3,7 g

En el caso de los alimentos clasificados como “altos en grasas saturadas”, se observó que el 90% de las carnes se encuentran dentro de los cinco primeros deciles, es decir, se exceden en una cantidad menor o igual a 7 gramos (Tabla 31). Por otro lado, en el caso de los lácteos, el 40% de ellos se encuentra entre los deciles 7 y 10, es decir, se exceden entre 9,2 y 46,5 gramos (Tabla 31).

Tabla 32. "Número de alimentos clasificados como "altos en grasas saturadas" según la Ley 20.606, distribuidos en deciles de exceso, según grupo".

Deciles	Lácteos	Carnes	Aceites, Grasas y ARL	Azúcar	Snacks Salados	Comida Chatarra
Decil 1	0	6	0	4	1	1
Decil 2	0	2	1	8	0	0
Decil 3	1	3	2	5	1	0
Decil 4	0	3	1	10	0	0
Decil 5	0	4	0	4	0	0
Decil 6	0	2	0	9	0	0
Decil 7	1	0	0	10	0	1
Decil 8	4	0	0	6	0	0
Decil 9	2	0	1	7	0	0
Decil 10	2	0	4	5	0	0
Promedio del grupo	12,8 g	4 g	19,1 g	8,1 g	1,8 g	6 g

Finalmente, en el caso de los alimentos clasificados como "altos en sodio", se observó que el 66,7% de los cereales se encuentran entre 4550 y 7228 miligramos. (Tabla 33). Por otro lado, en el caso de las carnes, el exceso promedio de grupo es de 449 miligramos para un total de 16 alimentos afectados a la ley. (Tabla 33). Además el total de las sopas afectas a la ley sobrepasan en más de 1370 miligramos de sodio.

Tabla 33. "Número de alimentos clasificados como "altos en grasas saturadas" según la Ley 20.606, distribuidos en deciles de exceso, según grupo".

Deciles	Cereales	Lácteos	Carnes	Aceites, Grasas y ARL	Azúcar	Snacks Salados	Bebidas	Sopas
Decil 1	0	0	0	1	3	0	0	0
Decil 2	1	0	1	1	0	0	0	0
Decil 3	0	0	4	0	0	0	0	0
Decil 4	0	0	2	1	0	0	0	0
Decil 5	0	0	3	0	0	0	0	0
Decil 6	0	0	1	2	0	0	1	0
Decil 7	0	0	2	0	0	1	0	0
Decil 8	0	1	3	0	0	0	0	0
Decil 9	0	0	0	1	0	1	0	1
Decil 10	2	0	0	0	0	0	0	1
Promedio del grupo	4773 mg	1061 mg	449 mg	445,8 mg	7 mg	2950,5 mg	446 mg	4725 mg

DISCUSIÓN

Se analizó un total de 682 alimentos disponibles en el mercado chileno, de los cuales se homologaron 463 con un alimento similar obtenido desde la base de datos nacional de nutrientes de la USDA.

A pesar de que sólo 9 alimentos lograron porcentajes de adecuación entre el rango establecido (80-120%) para todos los nutrientes analizados, de los cuales uno pertenece al grupo “Cereales”, 3 al grupo de “Aceites, grasas y ARL” y 5 al grupo “Azúcares”, un 78,7% de los alimentos homologados, que corresponde a 380 alimentos, adecuaron en su aporte de energía y nutriente(s) principal(es) para el grupo al cual pertenecen. Esto se debe a que en el caso del 62,9% del total de la muestra, no se obtuvo la información nutricional con respecto al contenido de grasas saturadas, azúcares totales y/o sodio, por lo que no fue posible realizar el cálculo de adecuación correspondiente.

Esta falta de información se atribuyó a varias causas. En primer lugar, en la tabla de composición chilena no se desglosan los tipos de hidratos de carbono que componen los alimentos (23), por lo que todos aquellos alimentos que su información nutricional se obtuvo de esta fuente, que suman un total de 239, no cuentan con el registro de su aporte de azúcares totales, lo que impidió el cálculo del porcentaje de adecuación para este nutriente en la homologación. En segundo lugar, dentro de estos mismos alimentos, 81 de ellos no tienen registrada en la tabla su aporte de grasas saturadas, mientras que 30 alimentos no cuentan con el registro

de sodio, por lo que en estos casos tampoco se pudo calcular el porcentaje de adecuación.

En tercer lugar, en el caso de aquellos alimentos que fue necesario recurrir a su etiquetado para obtener la información nutricional, debido a lo que dicta el Artículo 115 del Reglamento Sanitario de los Alimentos (RSA) “En aquellos productos donde el contenido total de grasa sea igual o mayor a 3 gramos por porción de consumo habitual, deberán declararse además de la grasa total, las cantidades de ácidos grasos saturados, monoinsaturados, poliinsaturados y ácidos grasos trans en gramos y el colesterol en miligramos”, en el caso de los alimentos que su contenido era menor o igual a 3 gramos de grasas totales, al no ser obligatorio para sus fabricantes que declaren su contenido de grasas saturadas, en varios casos no se obtuvo dicho valor. (27)

Por otra parte, dentro de los alimentos que sí se obtuvo su aporte de los nutrientes en cuestión (grasas saturadas, azúcares totales y sodio), sólo 9 de ellos lograron porcentajes de adecuación entre 80 y 120% para grasas saturadas, azúcares totales y sodio, mientras que 25 alimentos no adecuaron en ninguno de estos nutrientes, a pesar de disponer de dichos valores. Se observó que 161 alimentos no lograron porcentajes de adecuación dentro del rango esperado para grasas saturadas, 98 alimentos para azúcares totales y 270 alimentos no adecuaron en el aporte de sodio. Esto se debe a dos motivos. Por una parte, algunos grupos de características similares (como por ejemplo cereales, verduras y frutas), que se caracterizan por tener un bajo, e incluso nulo aporte de grasas totales, al aportar cantidades tan pequeñas de grasas saturadas, cualquier diferencia de aporte entre

el alimento chileno versus el alimento de la USDA, causaba un porcentaje de adecuación muy alejado del rango esperado.

En segundo lugar, se presentaron diferencias considerables entre los alimentos del mercado chileno versus los alimentos de la base de datos de la USDA con respecto a su aporte de sodio, ya que de los 444 alimentos que contaban con la información de su aporte de sodio, cerca del 50% de ellos obtuvo un porcentaje de adecuación alejado en más de un 20% del rango esperado. Estas diferencias se podrían explicar al analizar los reglamentos alimentarios vigentes para ambos países. Por una parte, en Chile el Reglamento Sanitario de los alimentos (RSA) es el código que establece las condiciones de producción, almacenamiento y expendio de alimentos, mientras que para Estados Unidos la agencia gubernamental responsable de la regulación de los alimentos, medicamentos, cosméticos y productos biológicos es la Food and Drugs Administration (FDA). En relación al RSA, este indica en qué tipo de alimentos está permitida la adición de sal (cloruro de sodio), pero no define cantidades ni límites máximos para ello, a excepción de las sopas deshidratadas, en donde establece un límite máximo para la adición de cloruro de sodio de 12,5 gramos por 1 litro de sopa. Por otro lado, la Food and Drugs Administration (31) tampoco ha establecido un límite máximo para la cantidad de sal añadida a los alimentos en Estados Unidos. Sin embargo, una asociación de alrededor de 100 autoridades estatales y locales, junto con organizaciones nacionales de salud, se reunieron con el fin de establecer niveles óptimos del contenido de sal en los alimentos envasados y de restaurante. Esta iniciativa fue avalada por la FDA, institución que reconoce las propiedades funcionales del sodio,

pero de la misma forma destaca los efectos dañinos para la salud asociado a su consumo excesivo. Dentro de los objetivos de esta iniciativa, se encuentra el fomento del cumplimiento de las recomendaciones, entregadas por las actuales guías alimentarias de EE.UU, con respecto al consumo de sodio, así como también motivar la reformulación de los alimentos por parte de la industria, considerando todos los aditivos que contengan este mineral, más allá de la “sal” propiamente tal (32).

Para establecer los límites de sodio, clasificaron los alimentos en 16 grupos, entre los que encontramos cereales, quesos, salsas, sopas, snacks, entre otros, en donde para cada grupo, considerando los alimentos que poseen un contenido relevante de sodio añadido, se establecieron proyecciones a corto plazo y a largo plazo (2 y 10 años, respectivamente) para la cantidad límite de sodio en dichos alimentos, expresado en miligramos de sodio por cada 100 gramos de alimento.

En la base de datos nutricional de la USDA se observaron alimentos con un alto aporte de sodio, azúcares totales y grasas saturadas. Cuando se realizó la homologación de los productos disponibles en el mercado alimentario chileno con los de esta base de datos, se observó que fue en estos nutrientes donde se presentaron las mayores diferencias en los valores de adecuación, obteniendo porcentajes fuera del rango esperado (80 - 120%). Uno de los grupos de alimentos con mayores diferencias en estos nutrientes fueron los lácteos. Este grupo presentó un 100% de adecuación para energía, pero el 35% y 25% de los lácteos no adecuaron dentro del rango esperado para grasas y carbohidratos, respectivamente (Anexo 4). Con respecto a las diferencias en el aporte de grasas, esto se explica

principalmente por las directrices establecidas en los organismos legisladores de los alimentos de cada país. En el caso de Chile, el artículo 204 del RSA establece que la “Leche entera es aquella con un contenido superior a 30 gramos de materia grasa por litro”, “Leche parcialmente descremada es aquella con un contenido máximo de 30 gramos de materia grasa y un mínimo superior de 5 gramos por litro”, y “Leche descremada es aquella con un contenido máximo de hasta 5 gramos por litro de materia grasa”. Por su parte, la FDA define que la leche entera en polvo debe contener mínimo un 26% y menos del 42% m/m de materia grasa, la leche parcialmente descremada más del 1,5% y menos del 26% m/m, y la leche descremada un 1,5% m/m de contenido máximo de materia grasa (33). Si bien sólo el 32,5% de los alimentos homologados en el grupo “Lácteos” obtuvo porcentajes de adecuación entre 80 y 120% para energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono, por el contrario, el 70% del grupo “Comida Chatarra” adecuó en todos estos nutrientes de forma simultánea (Anexo 13). Esto se asocia, principalmente, a que las empresas que distribuyen estos alimentos son de carácter multinacional, como son los casos de McDonald’s, Subway y Burger King. En Chile el Instituto Nacional de Propiedad Industrial (INAPI) establece que el franquiciado debe mantener las características que destacan el negocio del franquiciador (34), y en este caso, todas estas cadenas de comida rápida son de origen estadounidense.

Con respecto a los resultados obtenidos del análisis de los alimentos presentes en el mercado chileno, según los criterios de la nueva ley de etiquetado nutricional aplicados desde Junio del 2016, se observó que de los 702 alimentos,

un total de 233 estaban afectos a dicha ley, es decir, son altos en calorías, grasas saturadas, azúcares totales y/o sodio.

En el grupo de “azúcares”, 48 alimentos presentaron 3 sellos de advertencia “alto en” calorías, azúcares totales y grasas saturadas. Estas características coinciden con los alimentos procesados que son de alto consumo por la población infantil en la actualidad, tal como se menciona en un estudio realizado a 1.431 escolares de 4° básico, en donde se concluyó que el 72% de los niños lleva dinero al colegio para comprar colaciones, y de estas colaciones, el 61,3% refiere comprar galletas y bebidas, un 56,3% jugos azucarados y, además, un 60% de los escolares lleva dinero y colación desde la casa (15). Estos alimentos mencionados corresponden a productos de alta densidad calórica, los que se relacionan con la aparición de trastornos metabólicos como consecuencia de una malnutrición por exceso. Es por esto que la implementación de la nueva ley 20.606 el pasado junio del 2016 toma una gran importancia en cuanto a la prohibición de venta, promoción y publicidad de este tipo de alimentos dentro de establecimientos de educación parvularia, básica o media como se define en el artículo 110 del RSA (27).

En el grupo “Cereales”, sólo 3 alimentos presentaron discos de advertencia “alto en sodio”, destacando los polvos de hornear Imperial y Royal que sobrepasan el límite definido por la ley (Tabla 1) en un 875 y 904%, respectivamente. Sin embargo, el artículo 375 del RSA establece: “polvos de hornear son aquellos productos formados por ácido carbónico y sus sales sódica, potásica, cálcica y amónica, y otros leudantes químicos autorizados [...]”. Esto podría explicar el excesivo aporte de sodio en estos productos, en donde el sodio es un ingrediente

que cumple con una propiedad funcional como aditivo, siendo este el principal motivo por el cual se excede en los alimentos procesados. Para ello, la industria debería enfocar sus esfuerzos en reformular o generar nuevos aditivos que permitan reemplazar funcionalmente el sodio. Dentro de este mismo grupo, los cereales de desayuno que corresponden al 84,2% del grupo, presentan discos de advertencia para su aporte de energía, y, además, la mitad de ellos clasificaron como “altos en azúcares” (Anexo 18). Para este tipo de alimentos el RSA permite la adición de sal, aceites vegetales, jarabes azucarados y/o enriquecerlos con vitaminas y minerales (27), sin embargo, debido a la ausencia de una normativa en los límites máximos para la adición de estos productos, es que se explica que dichos alimentos en su mayoría se encuentren afectos a la ley.

La tabla chilena de composición química de los alimentos se considera la mejor fuente de información sobre la información nutricional de los alimentos del país. Sin embargo, los datos registrados en ella no se actualizan desde hace 24 años, periodo en el cual la industria alimentaria y los hábitos de la población han cambiado. Es por ello que una de las principales fortalezas de este análisis, comparación y posterior homologación con la base de datos de la USDA, es que permite el uso de estos datos para el análisis de las características nutricionales en la alimentación de los chilenos, confiando en una actualización de la información del aporte nutricional que poseen los alimentos consumidos en Chile y los productos alimentarios industrializados en el país.

A su vez, la revisión de los alimentos afectos a la ley 20.606 permite dar el punto de partida en cuanto al análisis de las características de los alimentos disponibles en el mercado chileno y la posible evolución a la cual serán sometidos para mejorar sus características nutricionales, implementando críticas constructivas que se observen de este nuevo proyecto para la mejora de este, favoreciendo siempre la entrega de una buena información para la población como para los profesionales de la salud y que estos la utilicen para la promoción, prevención y cuidado de la salud en los individuos.

Dentro de las debilidades de esta homologación realizada, se debe mencionar que la información utilizada a partir de la “Tabla de Composición Nutricional de Alimentos Naturales, de la Industria y Preparaciones Chilenas Habituales”, son datos que no han sido actualizados en los últimos años, por lo que la información actual disponible en el mercado chileno difiere de la reportada por esta tabla, en especial, porque con la implementación de la nueva Ley 20.606, muchas empresas han realizado reformulaciones en sus productos, con el fin de quedar exentos de sellos. Sin embargo, al ser datos obtenidos de un análisis proximal, se consideraron más relevantes y significativos que la información obtenida desde el etiquetado nutricional de los alimentos, que son números reportados por los fabricantes de dichos productos.

Por otra parte, una de las dificultades de la homologación realizada, fue la adaptación de los gramajes. Cabe destacar que todos los alimentos de origen de la tabla de composición chilena están estandarizados por 100 gramos de cada uno. Al realizar la homologación los alimentos provenientes de la USDA también se

encuentran estandarizados en 100 gramos. En el caso de 219 alimentos fue necesario realizar un ajuste de los gramajes, con el fin de obtener un porcentaje de adecuación aceptable, así no se escapa a límites inferiores ni superiores. En el grupo 6 “Huevos”, el 75% de los alimentos necesitaron de un ajuste de gramaje para su homologación. El 68% del grupo bebidas, el 66% del grupo legumbres, el 66% del grupo sopas y el 63% del grupo carnes, también requirieron un ajuste de gramaje para una homologación con una mejor adecuación.

En la homologación realizada, a pesar de que fueron sólo 9 alimentos que cumplieron el porcentaje de adecuación en todos los nutrientes, el alto índice de adecuación entre energía y macronutrientes podría permitir una evaluación más precisa de las encuestas alimentarias de la población chilena de nivel socioeconómico medio-bajo y bajo, ya que se acercaría más a los límites de nutrientes actualizados de los alimentos y/o productos alimentarios industrializados.

Debido a que la homologación fue realizada con la tabla de datos chilena versus datos de EE.UU, nos puede abrir la posibilidad de analizar y cuestionar futuras investigaciones de homologación utilizando tablas extranjeras, pero de países dentro de Sudamérica, como Argentina y Brasil. Realizar una homologación con tablas de estos países americanos podría resultar una mayor cantidad de alimentos homologados. La tabla de composición de los alimentos Argentina dispone de la información organizando los alimentos en 10 grupos. Cada uno posee un código correlativo además de ordenarlos por alfabeto.

Las estrategias realizadas por el estado para mejorar las tasas de malnutrición por exceso y ECNT se enfocan en regular la disponibilidad y acceso a

los alimentos, la información nutricional, publicidad y marketing de los alimentos, además de generar impuestos o subsidios. Para ello se espera que la ley 20.606 pueda cubrir parte de estas estrategias, algunos de los desafíos que requerirán mayor tiempo para su implementación, en MINSAL refiere la necesidad de implementar medidas estructurales mediante impuestos, subvenciones u otras regulaciones. Debido a lo reciente de la implementación no se encuentran antecedentes de los efectos que ha tenido para la industria alimentaria, para mejorar la calidad de los alimentos y disminuir el número de ellos que se encuentran a la ley la industria alimentaria debe innovar en la formulación de alimentos y modificación de aditivos que permita reducir el contenido de energía, grasa, azúcares o sodio sin deteriorar las características organolépticas. En junio del 2017 se debiese evaluar nuevamente los alimentos afectos a la ley que se encuentra en los anexos del 14 a 21 y así poder cuantificar las modificaciones realizadas en dichos alimentos.

CONCLUSIONES

Para el análisis de ambas tablas de composición química de alimentos utilizadas en este estudio, se recopiló la información nutricional de un total de 682 alimentos consumidos por la población infantil chilena de NSE medio-bajo y bajo. Mediante el uso de porcentajes de adecuación, se homologaron 463 alimentos, de los cuales sólo 9 adecuaron en la totalidad de los nutrientes analizados, mientras que un 72,6% de los alimentos homologados adecuaron dentro del rango establecido en su aporte de energía y de el o los nutrientes más representativos para cada grupo.

Por otro lado, se identificaron 230 alimentos afectos a la Ley 20.606, los que corresponden principalmente a productos procesados, de los cuales el 77,4% son “altos en calorías”, el 46,5% son “altos en azúcares”, el 48,3% son “altos en grasas saturadas”, y el 14,8% son “altos en sodio”. Del total de alimentos analizados, el 95,8% de los snacks salados y el 58,1% de los azúcares clasificaron como alimentos “altos en calorías”. El 44,4% de los azúcares y el 17,2% de las bebidas clasificaron como alimentos “altos en azúcares”, mientras que el 34,6% de los aceites, grasas y ARL y el 34% de los azúcares, clasificaron como alimentos “altos en grasas saturadas”. Finalmente, el 33,3% de las sopas y el 23,1% de aceites, grasas y ARL clasificaron como alimentos “altos en sodio”.

Como resultado de este análisis, se obtuvieron tablas que entregan una herramienta de trabajo con información actualizada, la cual podría utilizarse para analizar los patrones alimentarios de la población infantil chilena.

GLOSARIO

- ARL: Alimentos Ricos en Lípidos.
- DM: Diabetes mellitus.
- ECNT: Enfermedades crónicas no transmisibles.
- EE.UU: Estados Unidos de América.
- ENCA: Encuesta Nacional de Consumo Alimentario.
- ENSA: Encuesta Nacional de Salud.
- EPF: Encuesta de Presupuestos Familiares.
- FAO: Food and Agriculture Organization of the United Nations (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura).
- HTA: Hipertensión arterial.
- INE: Instituto Nacional de Estadísticas.
- IPC: Índice de Precios al Consumidor.
- JUNAEB: Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas.
- L: Litros.
- MINSAL: Ministerio de Salud de Chile.
- NSE: Nivel Socio Económico.
- OMS: Organización Mundial de la Salud.
- RSA: Reglamento Sanitario de los Alimentos.
- USDA: United States Department of Agriculture (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos).

BIBLIOGRAFÍA

1. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la Situación Mundial de las Enfermedades No Transmisibles. Ginebra, Suiza; 2014, página 8.
2. Encuesta Nacional de Salud ENS Chile 2009-2010. MINSAL, Gobierno de Chile. [citado 11 Septiembre 2016]. Disponible en: <http://web.minsal.cl/portal/url/item/bcb03d7bc28b64dfe040010165012d23.pdf>
3. Mardones F, Arnaiz P, Barja S, Giadach C, Villarroel L, Domínguez A et al. Estado nutricional, síndrome metabólico y resistencia a la insulina en niños de Santiago, Chile. Nutrición Hospitalaria. 2013;28(6):1999-2005.
4. Crovetto M., Uauy R. Cambios en el consumo aparente de lácteos, bebidas azucaradas y jugos procesados en el Gran Santiago. Chile. 1987-2007. Rev Méd Chile. 2014; 142(12):1530-1539.
5. Ministerio de Salud. Programa nacional de salud de la infancia con enfoque integral. Santiago de Chile: Bárbara Leyton C., Carlos Becerra F., Carolina Castillo I., Heather Strain H., Sylvia Santander R.; 2013. p.31,35,36,114, 115.
6. Ministerio de Salud. Informe de resultados, Estudio nacional de educación física 2015. Santiago: Agencia de calidad de la educación; 2016. p. 7,10,11,29.
7. Liberona Z Yéssica, Engler T Valerie, Castillo V Oscar, Villarroel del P Luis, Rozowski N Jaime. Ingesta de macronutrientes y prevalencia de malnutrición por exceso en escolares de 5º y 6º básico de distinto nivel socioeconómico de la Región Metropolitana. Rev Chil Nutr 2008; 35(3): 190-199.
8. Políticas Públicas en Alimentación y Nutrición [Internet]. Ministerio de Salud. Gobierno de Chile. 2016 [citado el 09 de Agosto de 2016]. Disponible en: <http://web.minsal.cl/politicas-publicas-en-alimentacion-y-nutricion/>
9. Decreto 13 – Reglamento Ley 20.606 sobre Composición Nutricional de los Alimentos y su Publicidad | Dinta [Internet]. Dinta.cl. 2016 [citado el 13 de Mayo de 2016]. Disponible en: <http://www.dinta.cl/noticias->

destacadas/decreto-13-reglamento-ley-20-606-sobre-composicion-nutricional-de-los-alimentos-y-su-publicidad/

10. INFO ACHIPIA. Modificaciones al RSA para el cumplimiento de la Ley 20.606 “Composición nutricional de los alimentos y su publicidad” enviadas a Contraloría. Santiago: ACHIPIA; 2015 p. 2-3.
11. Ministerio de Salud. Encuesta nacional de consumo alimentario. Santiago: Departamento de Nutrición, Escuela de Nutrición Universidad de Chile; 2010 p. 84-293. [citado el 13 de Mayo de 2016]. Disponible en: http://web.minsal.cl/sites/default/files/ENCA-INFORME_FINAL.pdf
12. Ministerio de salud. Norma para la evaluación nutricional de niños, niñas y adolescentes de 5 años a 19 años de edad. Santiago: Subsecretaría de salud pública, división de políticas públicas saludables y promoción, departamento de nutrición y alimentos; 2016.
13. Evolución del consumo aparente de los principales alimentos en Chile [Internet]. ODEPA. 2014 [citado el 08 de Agosto de 2016]. Disponible en: http://www.odepa.cl/wp-content/files_mf/1410803066EVOLUCI%C3%93NDELCONSUMOAPARENTEALIMENTOSENCHILE20032013.pdf
14. Olivares C Sonia, Bustos Z Nelly, Lera M Lydia, Zelada María Eugenia. Estado nutricional, consumo de alimentos y actividad física en escolares mujeres de diferente nivel socioeconómico de Santiago de Chile. Rev Méd Chile 2007; 135(1):71-78.
15. Olivares C Sonia, Zacarías H Isabel, Lera M Lydia, Leyton D Bárbara, Durán C Rodrigo, Vio del R Fernando. Estado Nutricional y Consumo de Alimentos seleccionados en escolares de la Región Metropolitana: Línea base para un proyecto de promoción del consumo de pescado. Rev Chil Nutr 2005; 32(2):102-108.
16. Encuesta revela una mala alimentación en Chile producto de desigualdad económica - Diario y Radio Uchile [Internet]. Radio.uchile.cl. 2016 [citado el 08 de Agosto de 2016]. Disponible en:

<http://radio.uchile.cl/2011/08/30/encuesta-revela-una-mala-alimentacion-en-chile-producto-de-la-desigualdad-economica/>

17. Mendoza V Carolina, Pinheiro F Anna Christina, Amigo C Hugo. Evolución de la Situación Alimentaria en Chile. Rev Chil Nutr 2007; 34(1):62-70.
18. Fisberg, R., Carriquiry, A., Rivera, J., Uauy, R., & Carmuega, E. (2015). Metodologías empleadas en evaluación alimentaria. Buenos aires, Argentina: Asociación Civil Danone para la Nutrición, la Salud y la Calidad de Vida.
19. Food Processor Nutrition Analysis Software | ESHA Research [Internet]. Esha. 2016 [citado el 06 de Agosto de 2016]. Disponible en: <http://www.esha.com/products/food-processor-nutrition-analysis-software/>
20. NDL/FNIC Food Composition Database Home Page [Internet]. Ndb.nal.usda.gov. 2016 [citado el 08 de Agosto de 2016]. Disponible en: <https://ndb.nal.usda.gov/>
21. Schmidt-Hebbel H. Tabla de composición química de alimentos chilenos. Santiago: Universidad de Chile; 1992.
22. Gattás Zaror V. Guía de la composición nutricional de alimentos naturales, de la industria y preparaciones chilenas habituales. Chile: Universidad de Chile - INTA; 2011.
23. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio P. Metodología de la investigación. 4th ed. México: McGraw Hill; 2006.
24. Crovetto, M. and R. Uauy. Changes in household food and nutrient consumption in Metropolitan Santiago 1988-97 by income. Rev Méd Chil 2010. 138(9): p. 1091-108.
25. Gattás Zaror V. Guía de la composición nutricional de alimentos naturales, de la industria y preparaciones chilenas habituales. [Chile: Universidad de Chile - INTA; 2011.
26. Serra Majem L., Aranceta Bartrina J. Nutrición y Salud Pública: Métodos, bases científicas y aplicaciones. Barcelona: Masson; 2006.
27. República de Chile Ministerio de Salud, División jurídica. Reglamento Sanitario de los Alimentos. Publicado en el diario oficial de 13.05.97.

28. Durán F E, Soto A D, Labraña T A, Sáez C K. Adecuación de Energía y Nutrientes e Índice de Alimentación Saludable en Mujeres Climatéricas. Rev Chil Nutr 2008; 35(3) 200-207.
29. National-Academies.org | Where the Nation Turns for Independent, Expert Advice [Internet]. Nationalacademies.org. 2016 [citado el 08 de Agosto de 2016]. Disponible en: <http://www.nationalacademies.org/nrc/>
30. Draft Guidance for Industry: Voluntary Sodium Reduction Goals: Target Mean and Upper Bound Concentrations for Sodium in Commercially Processed, Packaged, and Prepared Foods. FDA 2016 [citado en junio 2016]. Disponible en: <http://www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/ucm494732.htm>.
31. U.S. FDA Food, Beverage, and Dietary Supplement Regulations. Registrar Corp 2016. Disponible en: <http://www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/ucm494732.htm>
32. Organización Mundial de la Salud y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura. Roma 2011. CODEX ALIMENTARIUS, Leche y productos lácteos, segunda edición. Disponible en: ftp://ftp.fao.org/codex/Publications/Booklets/Milk/Milk_2011_ES.pdf
33. Ejemplos de cláusulas que suelen incorporarse en un contrato de franquicia. INAPI 2016. Disponible en: http://www.inapi.cl/portal/orientacion/602/articles-1616_recurso_1.pdf

ANEXOS

Anexo 1. Homologación del grupo “Cereales”

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energía (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (g)	%	Proteínas (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
Pastas Largas																
USDA	spaghetti noodles, white, cooked in unsalted water	200	316,0		1,9		61,7		11,6		0,4		0,2		2,0	
Lucchetti	Spaghetti, proslow	100	338,0	93	2,0	93	70,0	88	10,0	116	0,0	3520	0,0	-	5,0	40
USDA	pasta or noodles, angel hair, white, cooked in salted water	200	316,0		1,9		61,7		11,6		0,4		0,2		2,0	
Carozzi	Cabellos de ángel crudo	100	338,0	93	2,0	93	69,0	89	11,0	105	0,5	70	4,0	5	5,0	40
Pastas Cortas																
USDA	pasta or noodles, mostaccioli, white, cooked in unsalted water	230	363,4		2,1		71,0		13,3		0,4		0,2		2,3	
CAROZZI	Mostaccioli	100	342,0	106	2,0	107	69,0	103	12,0	111	0,5	81	0,0	-	10,0	23
USDA	pasta or noodles, penne pasta, white, cooked in unsalted water	200	316,0		1,9		61,7		11,6		0,4		0,2		2,0	
LUCCHETTI	Rigati	100	338,0	93	2,0	93	70,0	88	10,0	116	0,0	-	0,0	-	5,0	40
USDA	rigatoni, white, cooked in unsalted water	230	363,4		2,1		71,0		13,3		0,4		0,2		2,3	
CAROZZI	Rigatoni	100	342,0	106	2,0	107	69,0	103	12,0	111	0,5	81	0,0	2070	10,0	23
USDA	rotini, white, cooked in unsalted water	200	316,0		1,9		61,7		11,6		0,4		0,2		2,0	
Carozzi	Espirales	100	338,0	93	2,0	93	69,0	89	11,0	105	0,5	70	4,0	5	5,0	40
USDA	pasta or noodles, other pasta types, white, cooked in unsalted water	225	355,5		2,1		69,4		13,1		0,4		0,2		2,3	
Carozzi	Espirales	100	338,0	105	2,0	105	69,0	101	11,0	119	0,5	79	4,0	5	5,0	45
USDA	potato, boiled, without skin	100	86,0		0,1		20,0		1,7		0,0		0,0		5,0	
TCH	Papa cocida, guiso	100	78,0	110	0,1	100	16,7	120	2,6	66	0,0	100	0,0	-	15,0	33
Pastas integrales																
USDA	spaghetti noodles, whole wheat, cooked in unsalted water	230	285,2		1,2		61,0		12,3		0,2		0,2		6,9	
TCH	Fideo corriente harina integral	100	347,0	82	0,5	248	72,3	84	13,3	92	0,2	114	-	-	8,2	84
Pastas con huevo																
USDA	fettuccini noodles, white, with egg, cooked in unsalted water	240	331,2		5,0		60,4		10,9		1,0		0,1		12,0	
TCH	Fideo con huevo	100	350,0	95	0,1	4968	75,5	80	11,7	93	0,2	503	-	-	22,8	53
Pastas rellenas																
USDA	ravioli, meat filled, no sauce	245	390,6		7,3		44,6		34,9		2,7		2,1		3663,2	
TRATTORIA	Ravioli con carne de vacuno	100	331,0	118	6,4	114	55,2	81	13,2	264	3,0	89	6,0	36	384,0	954

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energía (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (g)	%	Proteínas (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
Harinas y otros cereales en polvo																
USDA	flour, white all-purpose, enriched	100	364,0		1,0		76,3		10,3		0,2		0,2		2,0	
Merkat	Harina con polvos de hornear	100	351,0	104	1,0	98	74,5	102	9,6	108	-	-	5,2	4	476,0	0
USDA	flour, whole wheat, use in recipes not containing yeast	100	340,0		2,5		72,0		13,2		0,4		0,4		2,0	
TCH	Harina trigo candéal	100	357,0	95	4,9	51	62,9	114	15,4	86	0,2	215	-	-	2,0	100
USDA	oatmeal, instant cooking, plain	400	276,8		5,3		53,1		9,1		1,0		0,8		217,8	
SELECTA	Harina integral de avena Oat, cruda	100	320,0	86	6,8	78	53,6	99	11,2	81	2,1	49	2,1	36	3,0	-
USDA	flour, semolina/durum, unknown if enriched	100	360,0		1,1		72,8		12,7		0,2		0,6		1,0	
TCH	Sémola	100	347,0	104	0,7	150	77,5	94	8,1	157	0,2	75	-	-	2,9	34
USDA	ingredient, cornstarch	100	381,0		0,1		91,3		0,3		0,0		0,0		9,0	
TCH	Maicena	100	351,0	109	0,2	25	86,7	105	0,6	43	0,0	100	0,0	100	23,0	39
USDA	baking powder, regular	100	53,0		1,0		27,7		0,0		0,0		0,0		10600,0	
MONDELEZ	Polvos de hornear royal	100	116,0	46	0,0	-	29,0	96	0,0	100	0,0	100	0,0	100	8028,0	132
Arroz y otros cereales de grano																
USDA	cooked white rice	100	143,0		0,0		30,5		2,9		0,0		0,0		0,0	
TPI	Arroz normal, cocido	100	129,0	90	0,3	-	27,9	92	2,7	94	-	-	-	-	2,0	-
USDA	brown rice	75	121,5		1,1		25,7		2,9		0,0		0,0		0,0	
TPI	Arroz cocido, integral	100	111,0	91	0,9	84	23,0	89	2,6	91	0,2	-	-	-	5,0	-
USDA	quinoa, cooked	300	366,5		6,0		63,9		14,1		0,7		2,7		12,9	
TCH	Quínoa	100	375,0	98	7,4	82	64,1	100	13,0	108	-	-	-	-	-	-
USDA	couscous, cooked	300	338,4		0,6		69,7		11,5		0,1		1,4		17,4	
CAROZZI	Cus Cús crudo	100	342,0	99	2,0	29	68,9	101	12,0	96	0,3	35	4,0	34	5,0	348
USDA	cereal, ready-to-eat, flake, oat	80	318,4		4,4		65,0		5,7		0,6		13,3		385,6	
TCH	Quacker	100	396,0	80	8,2	53	68,3	95	12,3	46	-	-	-	-	4,0	-
Otros cereales																
USDA	Massa base de panqueca (MASSA001)	99	199,4		6,7		27,0		7,2		2,0		1,9		292,6	
NUT.M.N.	Panqueques	100	203,0	98	14,5	46	12,0	225	6,0	119	3,0	67	-	-	68,9	425
USDA	taco shell, soft, corn	110	239,8		3,1		49,1		6,3		0,5		0,6		49,5	
TÍA ROSA	Tortilla mexicana, harina de trigo	100	295,0	81	7,1	44	51,0	96	6,5	96	2,5	20	0,0	-	681,0	7
USDA	corn, yellow, cooked from fresh, cob	100	96,0		1,5		21,0		3,4		0,2		2,7		1,0	
TCH	Choclo cocido	100	102,0	94	1,1	136	19,0	110	3,9	87	0,2	99	-	-	17,0	6
USDA	corn, yellow, cooked from frozen, cob	100	94,0		0,7		22,3		3,1		0,1		2,3		4,0	
TPI	choclo congelado	100	81,0	116	0,0	-	20,5	109	3,0	104	0,0	1140	-	-	5,0	80
USDA	potato, boiled, without skin	100	86,0		0,1		20,0		1,7		0,0		0,0		5,0	
TCH	Papa cocida guiso	100	78,0	110	0,1	100	16,7	120	2,6	66	0,0	100	0,0	100	15,0	33

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energía (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (g)	%	Proteínas (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
Panes																
USDA	White bread, regular, homemade or bakery	100	265,0		3,2		49,1		9,2		0,7		0,0		491,0	
TCH	Hallulla	100	284,0	93	3,6	89	55,4	89	7,4	124	0,6	111	-	-	504,0	97
USDA	Bread, loaf, baguette	100	289,0		1,8		56,4		11,8		0,5		2,1		513,0	
JUMBO	Baguette rústico	100	297,0	97	1,4	131	57,4	98	10,0	118	0,2	249	0,3	683	305,0	168
USDA	Pita bread, white	100	275,0		1,2		55,7		9,1		0,2		1,1		536,0	
CAST	Pan pita blanco	100	282,0	98	0,8	150	59,3	94	7,9	115	0,3	55	-	-	268,0	200
USDA	French bread	100	289,0		1,8		56,4		11,8		0,5		2,1		513,0	
TCH	Pan marraqueta	100	272,0	106	0,7	261	60,0	94	6,4	184	0,7	71	-	-	290,0	177
USDA	Vienna bread	100	289,0		1,8		56,4		11,8		0,5		2,1		513,0	
CASTAÑO	Pan hot dog, bajo en grasa total, libre de grasas trans, 0% colesterol	100	306,0	94	3,2	57	57,6	98	11,8	100	0,7	71	7,9	26	390,0	132
USDA	White bread, regular, commercial	100	265,0		3,2		49,1		9,2		0,7		0,0		491,0	
TCH	Pan molde	100	261,0	102	2,2	145	51,9	95	8,4	109	0,7	100	-	-	504,0	97
USDA	Bread, bread sticks, cracker type, regular	85	354,7		8,5		59,7		10,6		1,6		0,2		424,1	
TCH	Grisini	100	311,0	114	0,9	949	67,0	89	8,7	122	-	-	-	-	-	-
Panes integrales y ligth																
USDA	Wheat bread, whole wheat, regular, homemade or bakery	90	266,8		3,6		37,2		11,7		0,7		0,0		360,0	
IDE	Pan doble fibra	100	240,0	111	4,3	84	40,0	93	10,1	87	1,4	48	-	-	465,0	77
USDA	White bread, reduced calorie (light, high fiber)	100	217,0		2,9		42,5		13,3		0,8		0,0		332,0	
IDE	Pan diet	100	221,0	98	2,9	101	37,5	113	11,3	118	0,7	120	-	-	529,9	63
USDA	Pita bread, whole wheat	100	266,0		2,6		55,0		9,8		0,4		0,3		444,0	
CAST	Pan pita integral	100	275,0	97	0,9	289	56,4	98	7,6	129	0,3	137	-	-	237,0	187
Cereales de Avena y Granola																
USDA	Cereal, ready-to-eat, granola, commercial, low fat	100	387,0		5,2		81,5		8,0		1,3		25,9		224,0	
FITNESS	Cereal miel y almendras con Fe y B9	100	376,0	103	5,6	93	72,8	112	8,6	93	1,2	108	24,5	106	251,0	89
USDA	Cereal, ready-to-eat, granola, commercial, regular	100	421,0		11,6		73,7		10,6		1,3		15,8		50,0	
Quaker	Granola avena, miel y almendras	100	441,0	95	12,0	97	74,0	100	11,0	96	1,2	105	20,0	79	50,0	100

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energía (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (g)	%	Proteínas (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
Cereales de Chocolate																
USDA	Cereal, ready-to-eat, Cocoa Puffs (General Mills)	90	333,0		5,0		76,7		3,3		1,3		24,3		500,4	
NEST	Chocapic	100	369,0	90	5,5	91	70,2	109	9,6	35	2,0	63	15,8	154	322,0	155
Cereales Azucarados																
USDA	Cereal, ready-to-eat, nugget or ring or shredded form, fruit flavored	110	409,2		3,6		95,4		5,5		2,0		46,8		503,8	
NESTLÉ	Multi Cheerios 4 cereales bajo en grasa y 0% colesterol	100	381,0	107	4,3	84	79,0	83	6,6	83	1,8	110	20,5	228	426,0	118
USDA	Corn Flakes, presweetened (frosted)	110	403,7		0,3		99,9		4,8		0,1		39,2		508,2	
Kelloggs	Zucaritas	100	362,0	112	0,3	95	86,0	86	4,1	116	0,1	76	40,0	98	587,0	87
USDA	Cereal, ready-to-eat, flake, rice	100	387,0		1,6		74,2		19,4		0,4		11,5		658,0	
Natur	Cereal de arroz	100	388,0	100	0,6	268	91,3	81	4,4	440	-	-	35,0	33	30,0	2193
Cereales Cornflakes																
USDA	Corn Flakes, not presweetened	100	365,0		0,6		87,1		6,6		0,2		4,1		723,0	
NEST	Corn Flakes cereal	100	378,0	97	1,6	37	84,8	103	6,2	107	0,4	43	-	-	695,0	104
Cereales Integrales																
USDA	Cereal, ready-to-eat, nugget or ring or shredded form, bran, not presweetened	100	260,0		4,9		74,2		13,1		0,6		13,2		258,0	
LA FUENTE NAT	Salvado de trigo grueso	100	216,0	120	4,3	114	21,7	342	15,6	84	0,6	94	0,4	3300	2,0	12900

Anexo 2. Homologación del grupo “Verduras”

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energía (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (g)	%	Proteínas (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
USDA	Chard, raw	160	30,4		0,3		6,0		2,9		0,0		0,0		340,8	
TCH	Acelga cruda	100	29,0	105	0,4	80	5,1	117	1,3	222	-	-	-	-	-	-
USDA	Chicory greens - raw	65	15,0		0,2		3,1		1,1		0,0		0,0		29,3	
TCH	Achicoria	100	17,0	88	0,1	195	2,6	118	1,4	79	-	-	-	-	37,0	79
USDA	Celery, raw	100	16,0		0,2		3,0		0,7		0,0		0,0		80,0	
TCH	Apio crudo	100	18,0	89	0,2	85	3,4	87	0,7	99	0,0	100	-	-	82,0	98
USDA	Watercress, raw	160	17,6		0,2		2,1		3,7		0,0		0,0		65,6	
TCH	Berro	100	22,0	80	0,3	53	1,9	109	3,0	123	-	-	-	-	4,0	1640
USDA	Broccoli, cooked from fresh	100	35,0		0,4		7,2		2,4		0,1		0,0		41,0	
TCH	Brócoli +5%	100	43,1	81	0,3	130	6,2	116	3,8	63	-	-	-	-	15,8	260
USDA	Pumpkin, cooked from fresh	125	25,0		0,1		6,1		0,9		0,0		0,0		1,3	
TCH	Zapallo, cocido	100	31,0	81	0,5	18	6,1	100	0,4	225	0,1	46	-	-	7,6	16
USDA	Onion, white, yellow or red, raw	100	40,0		0,1		9,3		1,1		0,0		0,0		4,0	
TCH	Cebolla	100	43,0	93	0,2	50	9,6	97	0,8	138	0,0	100	-	-	12,0	33
USDA	Onion, white, yellow or red, cooked	110	48,4		0,2		11,2		1,5		0,0		0,0		3,3	
TCH	Cebolla + 20%	100	51,6	94	0,2	87	11,5	97	1,0	156	0,0	100	-	-	14,4	23
USDA	Cauliflower, cooked from fresh	90	20,7		0,4		3,7		1,7		0,1		0,0		13,5	
TCH	Coliflor cocida	100	26,0	80	0,5	81	3,9	95	1,5	110	0,0	100	-	-	15,0	90
USDA	Asparagus, cooked from fresh	80	17,6		0,2		3,3		1,9		0,0		0,0		11,2	
TCH	Espárrago cocido	100	15,0	117	0,2	88	1,6	206	1,8	107	0,1	38	-	-	4,0	280
USDA	Spinach, raw	130	29,9		0,5		4,7		3,7		0,1		0,0		102,7	
TCH	Espinaca cruda	100	36,0	83	0,8	63	5,3	89	1,8	207	-	-	-	-	-	-
USDA	Mushrooms, raw	120	26,4		0,4		3,9		3,7		0,1		0,0		6,0	
TPI	Champiñones crudos	100	25,0	106	0,4	102	4,7	83	2,1	177	0,1	60	-	-	4,0	150
USDA	Cucumber, raw, with peel	90	13,5		0,1		3,3		0,6		0,0		0,0		1,8	
ALASKA	Pepino	100	13,0	104	0,0	-	2,9	113	0,5	117	-	-	0,9	0	2,0	90
USDA	Green pepper - sweet, raw	100	20,0		0,2		4,6		0,9		0,1		0,0		3,0	
DOLE	Pimentón verde crudo	100	20,0	100	0,0	-	5,0	93	1,0	86	-	-	2,0	0	3,0	100
USDA	Radish, raw	120	19,2		0,1		4,1		0,8		0,0		0,0		46,8	
TCH	Rabanito	100	18,0	107	0,7	17	1,9	215	0,9	91	0,0	100	-	-	120,0	39

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energía (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (g)	%	Proteínas (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
USDA	Cabbage, green, raw	105	26,3		0,1		6,1		1,3		0,0		0,0		18,9	
TCH	Repollo	100	31,0	85	0,3	35	5,2	117	1,9	71	0,0	100	-	-	22,0	86
USDA	Tomato, raw	95	17,1		0,2		3,7		0,8		0,0		0,0		4,8	
TCH	Tomate	100	20,0	86	0,4	48	3,2	115	0,8	105	0,1	27	-	-	3,0	158
USDA	Green (young) onion, raw (tops and bulb)	95	30,4		0,2		7,0		1,7		0,0		0,0		15,2	
AGRO SANO	Cebollín, crudo	100	38,0	80	0,2	90	8,6	81	1,2	145	-	-	3,3	0	3,0	507
USDA	Carrots, raw	100	41,0		0,2		9,6		0,9		0,0		0,0		69,0	
TCH	Zanahoria	100	86,0	48	0,5	48	8,1	118	0,9	103	0,0	100	-	-	40,0	173
USDA	Chard, cooked	105	21,0		0,1		4,3		2,0		0,0		0,0		188,0	
TCH	Acelga cocida	100	27,0	78	0,5	17	3,6	120	1,9	104	-	-	-	-	169,0	111
USDA	Lettuce, romaine or cos	90	15,3		0,3		3,0		1,1		0,0		0,0		7,2	
TCH	Lechuga	100	19,0	81	0,4	68	2,2	135	1,7	65	-	-	-	-	-	-
USDA	Spinach, cooked from fresh	80	18,4		0,2		3,0		2,4		0,0		0,0		56,0	
TCH	Espinaca cocida	100	23,0	80	0,5	42	2,5	120	2,1	113	0,0	100	-	-	61,0	92
USDA	Mushrooms, cooked from fresh	100	28,0		0,5		5,3		2,2		0,1		0,0		2,0	
TPI	Champiñones cocidos	100	27,0	104	0,5	94	5,1	104	2,2	99	0,1	61	-	-	2,0	100
USDA	Vegetables, hearts of palm - canned	50	14,0		0,3		2,3		1,3		0,1		0,0		213,0	
ARUBA	Palmitos enteros enlatados	100	17,0	82	0,3	103	2,7	86	1,4	90	-	-	0,2	0	402,4	53
USDA	Cucumber, raw, without peel	110	13,2		0,2		2,4		0,6		0,0		0,0		2,2	
TCH	Pepino de ensalada	100	13,0	102	0,2	88	2,1	113	0,8	81	0,0	100	-	-	8,0	28
USDA	Green pepper - sweet, cooked	90	25,2		0,2		6,0		0,8		0,0		0,0		1,8	
DOLE	Pimentón verde crudo + 5%	100	21,0	120	0,0	-	5,3	115	1,1	79	-	-	2,1	0	3,2	57
USDA	Beets, cooked from fresh	100	44,0		0,2		10,0		1,7		0,0		0,0		77,0	
TCH	Betarraga + 5%	100	43,1	102	0,2	86	8,3	120	2,0	84	0,0	100	-	-	73,5	105
USDA	carrots, cooked from fresh	120	42,0		0,2		9,9		0,9		0,0		0,0		69,6	
TCH	Zanahoria + 5%	100	90,3	47	0,5	41	8,5	116	0,9	97	0,0	100	-	-	42,0	166

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energía (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (g)	%	Proteínas (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
USDA	Squash, summer type (green or yellow), cooked from fresh	150	30,0		0,5		6,5		1,4		0,1		0,0		1,5	
TCH	Zapallo, cocido	100	31,0	97	0,5	93	6,1	106	0,4	341	0,1	96	-	-	7,6	20
USDA	Artichoke, regular globe, cooked	100	53,0		0,3		12,0		2,9		0,1		0,0		60,0	
TCH	Alcachofa cocida	100	57,0	93	0,4	85	11,9	100	1,5	193	0,0	203	-	-	95,0	63
USDA	Brussels sprouts, cooked from fresh	100	37,0		0,5		7,1		2,6		0,1		0,0		21,0	
TPI	Repollitos de bruselas	100	39,0	95	0,5	100	8,7	82	2,6	98	0,1	102	-	-	21,0	100
USDA	Cilantro, fresh	220	50,6		1,1		8,1		4,7		0,0		0,0		101,2	
TCH	Cilantro	100	59,0	86	1,2	95	8,1	100	3,9	120	-	-	-	-	90,0	112
USDA	Parsley, fresh	135	48,6		1,1		8,5		4,0		0,2		0,0		75,6	
TCH	Perejil	100	59,0	82	0,6	178	10,3	83	3,1	129	-	-	-	-	70,0	108
USDA	Cabbage, red, raw	100	31,0		0,2		7,4		1,4		0,0		0,0		27,0	
VEGUS	Repollo morado, crudo	100	31,0	100	0,2	100	7,4	100	1,4	100	-	-	3,8	0	27,0	100
USDA	Basil, fresh	200	46,0		1,3		5,3		6,3		0,1		0,0		8,0	
TCH	Albahaca	100	42,0	110	0,5	256	6,6	80	2,8	225	-	-	-	-	20,0	40
USDA	Peppers, hot chili, green, raw	80	32,0		0,2		7,6		1,6		0,0		0,0		5,6	
TCH	Ají verde	100	36,0	89	0,3	53	6,4	118	1,9	84	-	-	-	-	46,0	12
USDA	Garlic, fresh	95	141,6		0,5		31,4		6,0		0,1		0,0		16,2	
THC	Ajo	100	139,0	102	0,4	119	27,2	115	6,7	90	0,1	88	-	-	9,0	179
USDA	Green or string beans, cooked from frozen	95	26,6		0,2		6,1		1,4		0,0		0,0		1,0	
TCH	Poroto verde crudo + 10%	100	34,1	78	0,3	49	5,2	119	2,5	56	0,1	36	-	-	3,3	29
USDA	Squash, summer type (green or yellow), raw	80	12,8		0,1		2,7		1,0		0,0		0,0		1,6	
TCH	Zapallo italiano crudo	100	17,0	75	0,3	48	2,3	117	1,3	74	0,0	100	-	-	1,1	145

Anexo 3. Homologación del grupo “Frutas”

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energía (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (g)	%	Proteínas (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
USDA	Banana, fresh or ripe	100	89,0		0,3		22,8		1,1		0,1		2,4		1,0	
TCH	Plátano	100	94,0	95	0,4	83	21,3	107	1,3	84	0,2	56	-	-	2,0	50
USDA	Cherries, fresh, sweet	100	63,0		0,2		16,0		1,1		0,0		0,2		0,0	
TCH	Cereza	100	69,0	91	0,5	40	14,3	112	1,8	59	0,2	19	-	-	0,0	100
USDA	plum, fresh	80	36,8		0,2		9,1		0,6		0,0		1,3		0,0	
TCH	Ciruela	100	45,0	82	0,2	112	10,1	90	0,6	93	0,0	100	-	-	2,0	0
USDA	Fruit, cherimoya (anona, chirimoya or cherimolla) - fresh	70	52,5		0,5		12,4		1,1		0,2		0,5		4,9	
TCH	Chirimoya	100	63,0	83	0,5	95	11,7	106	2,9	38	-	-	-	-	9,0	54
USDA	Apricot, fresh	100	48,0		0,4		11,1		1,4		0,0		5,9		1,0	
TCH	Damasco	100	54,0	89	0,6	65	12,8	87	0,8	175	0,0	100	-	-	2,0	50
USDA	Peach, fresh	120	46,8		0,3		11,4		1,1		0,0		5,7		0,0	
TCH	Durazno	100	52,0	90	0,3	100	11,6	99	0,8	137	0,0	100	-	-	2,0	-
USDA	Raspberries, fresh, red	100	52,0		0,7		11,9		1,2		0,0		0,2		1,0	
TCH	Frambuesa	100	54,0	96	0,7	93	10,7	112	1,2	100	0,0	100	-	-	5,0	40
USDA	Pomegranate, fresh (arils - seed/juice sacs)	80	66,4		0,9		15,0		1,3		0,1		0,0		2,4	
TE	Granada	100	60,0	111	0,8	117	16,2	92	2,5	53	-	-	-	-	0,9	267
USDA	Strawberries, fresh	106	33,9		0,3		8,1		0,7		0,0		0,5		1,1	
TPI	Frutilla	100	30,0	113	0,4	80	7,1	115	0,6	118	0	100	-	-	1,0	106
USDA	Strawberries, frozen, unsweetened	100	35,0		0,1		9,1		0,4		0,0		4,6		2,0	
Minuto	Frutillas congeladas	100	33,0	106	1,0	11	5,7	160	1,1	39	-	-	4,7	97	35,0	6
USDA	Figs, fresh	100	74,0		0,3		19,2		0,8		0,1		0,9		1,0	
TPI	Higos frescos	100	74,0	100	0,3	100	19,2	100	0,8	94	0,1	60	-	-	-	-
USDA	Kiwi fruit, green	100	61,0		0,5		14,7		1,1		0,0		0,2		3,0	
TCH	Kiwi	100	75,0	81	0,6	87	16,4	89	0,9	127	0,0	100	-	-	1,1	273
USDA	Lemon, fresh	100	29,0		0,3		9,3		1,1		0,0		0,6		2,0	
TPI	Limón fruto	100	29,0	100	0,3	100	9,3	100	1,1	100	0,0	100	-	-	2,0	100
USDA	Mandarin orange, fresh	70	37,1		0,2		9,3		0,8		0,0		4,2		1,4	
TE	Mandarina	100	37,0	100	0,2	109	9,0	104	0,8	101	-	-	-	-	2,0	70
USDA	Apple, fresh, with skin	125	65,0		0,2		17,3		0,3		0,0		2,6		1,3	
TCH	Manzana	100	56,0	116	0,3	71	14,5	119	0,3	108	0,1	35	-	-	1,0	125
USDA	Fruit, quince (raw)	85	48,5		0,1		13,0		0,3		0,0		0,4		3,4	
TCH	Membrillo	100	53,0	91	0,1	85	12,6	103	0,3	113	0,0	100	-	-	4,0	85
USDA	Blackberries, fresh	110	47,3		0,5		10,6		1,5		0,0		0,1		1,1	
TPI	Mora	100	52,0	91	0,4	135	12,8	83	0,7	218	0,2	8	-	-	0,0	-

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energía (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (g)	%	Proteínas (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
USDA	Orange, fresh	85	40,0		0,1		10,0		0,8		0,0		3,8		0,0	
TCH	Naranja	100	40,0	100	0,3	34	8,7	115	0,7	114	0,0	100	-	-	3,0	0
USDA	Papaya, fresh	35	15,1		0,1		3,8		0,2		0,0		0,0		2,8	
TCH	Papaya	100	20,0	75	0,3	30	3,3	115	1,0	16	-	-	-	-	-	-
USDA	Pear, fresh	95	54,2		0,1		14,5		0,3		0,0		0,7		1,0	
TCH	Pera	100	55,0	98	0,4	33	12,6	115	0,3	114	0,0	100	-	-	1,0	95
USDA	Pineapple, fresh	85	42,5		0,1		11,2		0,5		0,0		5,1		0,9	
TPI	Piña	100	49,0	87	0,4	26	12,4	90	0,4	115	0,0	100	-	-	1,0	85
USDA	Melon, Persian	70	23,8		0,1		5,7		0,6		0,0		3,0		16,0	
TCH	Melón escrito	100	24,0	99	0,3	44	4,8	119	0,5	118	0,0	100	-	-	9,0	178
USDA	Fruit, prickly pear (tuna or cactus pear) - raw	125	51,3		0,6		12,0		0,9		0,1		0,1		6,3	
TCH	Tuna	100	62,0	83	0,4	159	13,5	89	1,1	83	-	-	-	-	5,0	125
USDA	Grapes, fresh	100	69,0		0,2		18,1		0,7		0,1		0,2		2,0	
TCH	Uva de mesa	100	75,0	92	0,8	20	16,3	111	0,6	120	0,1	54	-	-	3,0	67
USDA	Fruit, grapefruit, fresh, pink or red	80	33,6		0,1		8,5		0,6		0,0		2,8		0,0	
TE	Pomelo	100	39,0	86	0,1	112	9,8	87	0,6	103	-	-	-	-	2,0	0
USDA	Fruit, casaba melon	140	39,2		0,1		9,2		1,6		0,0		1,2		12,6	
TCH	Melón tuna	100	48,0	82	0,3	47	10,7	86	0,6	259	0,0	100	-	-	28,0	45
USDA	watermelon, fresh	75	22,5		0,1		5,7		0,5		0,0		0,9		0,8	
TCH	Sandía	100	23,0	98	0,2	56	4,8	118	0,5	92	0,1	12	-	-	2,0	38
USDA	Fruit, casaba melon	100	28,0		0,1		6,6		1,1		0,0		0,9		9,0	
TCH	Pepino dulce	100	28,0	100	0,1	100	6,3	104	0,4	278	-	-	-	-	3,0	300
Conservas																
USDA	Fruit, peach, pickled	70	82,3		0,1		20,4		0,4		0,0		18,0		0,8	
TPI	Durazno en conserva	100	43,0	191	0,0	-	11,1	184	0,7	62	-	-	-	-	-	-
USDA	Great value, strawberry preserves	200	90,0		0,0		22,0		0,0		0,0		16,0		0,0	
Wasil	Frutilla en conserva	100	79,0	114	0,1	0	19,2	115	0,3	0	-	-	18,9	85	8,0	0
Fruta deshidratada																
USDA	Raisins, uncooked	104	311,0		0,5		82,3		3,2		0,1		0,5		11,4	
TCH	Pasas	100	288,0	108	0,6	80	68,9	120	1,8	177	0,2	30	-	-	12,0	95
Jugos																
USDA	fruit smoothie, made without dairy products (e.g. fruit and juice)	90	49,2		0,1		12,6		0,4		0,0		2,0		2,3	
Guallarauc	Jugo de fruta sin azúcar, piña, mango y naranja	100	54,4	90	0,1	203	12,7	99	0,3	106	-	-	11,0	19	5,8	39
Salsa																
USDA	Sauce, tomato, regular	150	36,0		0,3		8,1		2,0		0,0		0,4		786,0	
Watts	Salsa de tomate italiana, envasada	100	44,0	82	0,2	135	9,1	89	1,4	141	-	-	8,3	5	368,0	214

Anexo 4. Homologación del grupo “Lácteos”

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energía (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (g)	%	Proteínas (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
Leche																
USDA	milk, unprepared dry powder, nonfat, instant	100	358,0		0,7		52,2		35,1		0,5		0		549,0	
TCH	Leche polvo descremada	100	353,0	101	0,1	720	47,9	109	40,1	88	0,1	467	-	-	587,0	94
USDA	milk, unprepared dry powder, lowfat	100	363,1		1,7		51,7		34,8		1,1		0		543,6	
TCH	Leche semidescremada	100	406,0	89	11,1	15	41,8	124	34,6	100	7,1	15	-	-	534,9	102
USDA	milk, unprepared dry powder, whole	100	496,0		26,7		38,4		26,3		16,7		0		371,0	
TCH	Leche en polvo 26% MG	100	489,0	101	25,3	106	36,7	105	28,6	92	14,8	113	-	-	394,6	94
USDA	milk, skim, nonfat or fat free	110	37,4		0,1		5,5		3,7		0,1		0		46,2	
TSOP	Leche semidescremada	100	33,0	113	0,1	88	5,0	109	3,0	124	0,1	62	-	-	69,0	67
USDA	milk, 1 1/2% fat	100	46,0		1,5		4,9		3,3		0,9		0		45,5	
TCH	Leche líquida semidescremada	100	49,0	94	1,5	98	5,0	98	3,0	111	1,0	95	-	-	69,0	66
USDA	milk, 2% fat or reduced fat	100	50,0		2,0		4,8		3,3		1,3		0		47,0	
TPI	leche al 2%	100	50,0	100	1,9	104	4,8	100	3,3	100	1,2	105			50,0	94
USDA	milk, whole (3.5 - 4% fat)	100	61,0		3,3		4,8		3,2		1,9		0		43,0	
TSOP	Leche entera	100	60,0	102	3,1	105	5,0	96	3,0	105	2,0	93	-	-	69,0	62
USDA	milk, soy milk, ready-to-drink, plain or original, unsweetened, not fortified	80	29,0		1,5		1,7		2,8		0,2		0		9,9	
TPI	Leche líquida de soya	100	33,0	88	1,9	79	1,8	93	2,8	100	0,2	109	-	-	12,0	82
USDA	milk, soy milk, ready-to-drink, vanilla or other flavors, sweetened, with sugar, regular, not fortified	95	51,3		1,7		6,0		3,1		0,2		5,4		48,5	
Ensoy	Leche de soya sabor vainilla	100	62,5	82	1,3	132	9,5	63	2,9	106	0,0	-	6,7	81	37,6	129
USDA	milk, lactose reduced (Lactaid), 1% fat or lowfat	90	37,8		0,9		4,5		3,0		0,6				39,6	
TSOP	Leche descremada sin lactosa	100	33,0	115	0,0	-	5,0	90	3,0	101	0,0	-			69,0	57
USDA	milk, lactose reduced (Lactaid), 2% fat or reduced fat	85	42,5		1,7		4,1		2,8		1,1		0		40,0	
TSOP	Leche semidescremada sin lactosa	100	46,0	92	1,5	112	5,0	82	3,0	93	1,0	107	-	-	69,0	58
USDA	milk, lactose reduced (Lactaid), whole (3.5-4% fat)	100	61,0		3,3		4,8		3,2		1,9		0		43,0	
TSOP	Leche entera sin lactosa	100	60,0	102	3,1	105	5,0	96	3,0	105	2,0	93	-	-	69,0	62
USDA	milk, acidophilus, skim, nonfat or fat free	100	34,0		0,1		5,0		3,4		0,1		0		42,0	
Lonco	Cultivada light, 0% grasa y sin azúcar	100	29,0	117	0,1	80	4,4	113	2,5	135	0,1	56	0	100	60,0	70
USDA	milk, acidophilus, 2% fat or reduced fat	75	37,5		1,5		3,6		2,5		0,9		0		35,2	
Nest.	Bebida cultivada svelty calcio plus vainilla	100	46,0	82	0,5	297	8,3	43	2,1	118	-	-	-	-	25,0	141

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energía (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (g)	%	Proteínas (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
Leche																
USDA	milk, chocolate, whole	100	83,0		3,4		10,3		3,2		2,1		5,1		60,0	
Nest.	Trencito leche con chocolate UHT	100	93,0	89	4,3	79	12,1	85	1,6	198	-	-	-	-	-	-
USDA	milk, mixtures and milk drinks, strawberry and other flavors, purchased ready-to-drink, regular	100	71,7		1,2		12,3		3,3		0,8		7,4		52,0	
Nest.	Nesquik frutilla	100	70,0	102	1,5	80	11,9	103	2,3	142	-	-	-	-	-	-
USDA	milk, chocolate, skim, nonfat or fat free	60	33,7		0,1		6,8		1,9		0,1		3,7		55,0	
Soprole	Leche chocolate, light, descremada	100	38,0	89	0,2	52	6,1	111	2,9	66	0,2	48	5,9	63	67,0	82
USDA	milk, chocolate, 2% fat or reduced fat	100	76,0		1,9		12,1		3,0		1,2		4,7		66,0	
Nest.	Milo	100	81,0	94	2,0	95	12,0	101	3,0	100	1,4	84	-	-	85,0	78
Yogurt																
USDA	yogurt, fruited, regular, whole milk (3-4% fat)	100	93,3		3,2		12,2		4,5		1,9		4,4		59,6	
Soprole	Yogur batido, sabor damasco	100	97,0	96	2,8	114	15,1	81	2,8	159	1,9	98	11,8	37	53,0	112
USDA	yogurt, drink, regular, regular	100	81,5		1,1		16,1		2,3		0,7		12,6		30,9	
Nest.	Yoghurt trozos damasco	100	81,0	101	1,0	114	15,0	107	2,9	80	-	-	-	-	-	-
USDA	yogurt, other flavors, regular, whole milk (3-4% fat)	75	100,2		2,6		16,8		2,8		1,5		12,6		59,2	
Nest.	Yoghurt frutos secos	100	110,0	91	2,0	132	20,0	84	3,0	92	-	-	-	-	-	-
USDA	yogurt, plain, whole milk (3-4% fat)	120	73,2		3,9		5,6		4,2		2,5		0,0		55,2	
TPI	Yoghurt corriente	100	61,0	120	3,3	118	4,7	119	3,5	119	2,1	120	-	-	46,0	120
USDA	yogurt, other flavors, regular, lowfat (1-2% fat)	100	106,1		1,8		20,1		2,9		1,3		12,3		39,1	
Nest.	Yoghurt frutos secos	100	110,0	96	2,0	90	20,0	100	3,0	98	-	-	-	-	-	-
USDA	yogurt, other flavors, with artificial sweetener, nonfat (<1% fat), unknown sweetener	100	55,0		0,2		9,4		3,9		0,1		0,0		59,0	
Nest.	Yoghurt Svelty vainilla fitness	100	62,0	89	0,2	90	11,0	86	4,1	94	-	-	-	-	-	-
Quesos																
USDA	cheese, goat cheese, hard	70	316,4		24,9		1,5		21,4		17,2		0,0		242,2	
Santa	Queso de cabra tradicional	100	331,0	96	27,0	92	1,4	109	21,0	102	17,0	101	0,5	0	514,0	47
USDA	Gouda cheese	100	356,0		27,4		2,2		24,9		17,6		0		819,0	
TCH	queso gauda	100	351,0	101	25,6	107	5,2	43	24,9	100	17,6	100	-	-	695,0	118
USDA	Parmesan cheese, dry (grated), regular	100	431,0		28,6		4,1		38,5		17,3		0		1529,0	
TCH	Queso reggiano parmesano	100	460,0	94	33,9	84	7,7	53	31,1	124	19,0	91	-	-	1861,0	82
USDA	Cheddar cheese, natural	100	403,0		33,1		1,3		24,9		24,9				621,0	
TCH	Queso cheddar	100	393,0	103	28,9	115	7,2	18	26,1	95	18,5	135	-	-	646,0	96
USDA	American cheese, process	100	366,0		30,7		4,8		18,1		18,1				1671,0	
Colun	Queso chanco mantecoso	100	356,0	103	38,9	79	1,4	341	22,6	80	17,6	103	-	-	646,0	259
USDA	cream cheese, regular, brick	100	342,0		34,2		4,1		5,9		19,3		0		321,0	
TPI	Queso crema	100	349,0	98	34,9	98	2,7	151	7,5	79	22,0	88	-	-	295,0	109
USDA	cream cheese, light or low fat	100	201,0		15,3		8,1		7,9		9,1		0		470,0	
Mondelez	Philadelphia light	100	189,0	106	15,5	99	3,6	226	8,0	98	10,0	91	3,6	0	510,0	92

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energía (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (g)	%	Proteínas (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
Otros																
USDA	fruit smoothie, made with dairy products (e.g. fruit, juice, and yogurt)	80	73,2		1,2		15,2		1,3		0,7		8,1		19,8	
Nest.	Bliss damasco	100	74,0	99	1,0	120	14,1	108	2,1	62	-	-	-	-	26,0	76
USDA	milk, evaporated, diluted, whole	100	69,1		3,9		5,2		3,5		2,4		0,0		56,6	
Nest.	Leche evaporada ideal	100	70,5	98	4,0	97	5,1	101	3,5	102	-	-	-	-	-	-
USDA	milk, condensed (sweetened), regular, regular	90	288,9		7,8		49,0		7,1		4,9		38,9		114,3	
Nest.	Leche condensada	100	306,0	94	5,0	157	58,2	84	7,1	100	-	-	-	-	122,0	94
USDA	pudding, other flavors, purchased ready-to-eat,	70	91,0		2,6		15,8		1,0		0,7		10,5		99,4	
TCH	Flan de vainilla	100	112,0	81	2,0	132	18,3	86	6,9	15	-	-	-	-	91,0	109
USDA	pudding, rice (arroz con leche), plain, with egg	70	111,0		2,3		19,2		3,2		1,1		8,3		77,0	
TCH	Postre arroz con leche	100	122,0	91	1,9	120	22,5	85	3,6	88	-	-	-	-	-	-
USDA	pudding, chocolate, purchased ready-to-eat, fat	100	93,0		0,3		20,9		1,9		0,0		13,1		110,0	
Colun	Flan de chocolate light	100	92,0	101	0,3	103	18,6	112	3,8	51	0,2	0	10,9	120	63,0	175
USDA	pudding, dry mix, chocolate, regular, instant	100	378,0		1,9		87,9		2,3		0,8		65,0		1429,0	
TCH	Postre budín de chocolate (polvo)	100	396,0	95	1,1	173	95,0	93	1,6	144	-	-	-	-	7,0	20414

Anexo 5. Homologación del grupo “Carnes”

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energía (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (g)	%	Proteínas (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
Vacuno																
USDA	beef, shank, visible fat eaten	90	225,0		13,6		0		24,0		5,4		0		51,3	
TCH	Cazuela (vacuno) cruda corregida + 30%	100	188,5	119	7,5	180	1,0	0	29,0	83	4,0	133	-	-	167,7	31
USDA	steak - beef, t-bone, no visible fat eaten	90	183,6		8,1		0,0		27,6		3,1		0		36,9	
TCH	Lomo liso (vacuno) cruda corregida + 30%	100	188,5	97	7,3	111	0,8	0	29,9	92	3,9	79	-	-	94,9	39
USDA	steak - beef, rib eye, no visible fat eaten	95	193,8		8,6		0,0		29,1		3,2		0		39,0	
TCH	Plateada (vacuno) cruda corregida + 30%	100	174,2	111	7,2	120	1,2	0	26,4	110	3,9	83	-	-	98,8	39
USDA	beef, organ meats, liver	99	189,1		5,2		5,1		28,8		1,7		0		78,2	
TCH	Hígado (vacuno) cruda corregida + 35%	100	234,9	80	10,7	49	10,8	47	23,9	120	-	-	-	-	126,9	62
USDA	meat, beef, 4% fat - cooked	100	160,0		4,0		0,0		29,0		1,2		0		61,0	
TCH	Guachalomo (vacuno) cruda corregida +	100	166,4	96	4,9	80	0,3	0	30,2	96	4,0	30	-	-	139,1	44
Pollo																
USDA	chicken, whole chicken, skin removed before eating	75	142,5		5,6		0,0		21,7		1,5		0		64,5	
SUPER POLLO	Pollo entero crudo corregido + 35%	100	279,5	51	21,6	26	1,2	0	18,9	115	0,9	162	0	100	222,8	29
USDA	chicken, leg (thigh and drumstick), skin eaten	100	206,0		10,0		0,1		27,3		2,9		0		105,0	
TCH	Gallina pierna crudo corregido + 35%	100	175,5	117	5,1	194	2,3	3	30,1	91	1,4	217	-	-	94,5	111
USDA	chicken, leg (thigh and drumstick), skin removed before cooking	100	173,0		6,0		0,0		27,7		1,8		0		104,0	
TCH	Gallina pierna crudo corregido + 35%	100	175,5	99	5,1	118	2,3	0	30,1	92	1,4	134	-	-	94,5	110
USDA	chicken, leg (thigh and drumstick), skin removed before eating	100	173,0		6,0		0,0		27,7		1,8		0		104,0	
TCH	Gallina pierna crudo corregido + 35%	100	175,5	99	5,1	118	2,3	0	30,1	92	1,4	134	-	-	94,5	110
USDA	chicken, drumstick, skin removed before eating	110	163,9		6,0		0,0		25,7		1,5		0		129,8	
TCH	Gallina pierna crudo corregido + 35%	100	175,5	93	5,1	118	2,3	0	30,1	85	1,4	114	-	-	94,5	137
USDA	chicken, thigh, skin removed before eating	100	173,0		6,0		0,0		27,7		1,8		0		104,0	
TCH	Gallina pierna crudo corregido + 35%	100	175,5	99	5,1	118	2,3	0	30,1	92	1,4	134	-	-	94,5	110
USDA	chicken, thigh, skin removed before	100	173,0		6,0		0,0		27,7		1,8		0		104,0	
TCH	Gallina pierna crudo corregido + 35%	100	175,5	99	5,1	118	2,3	0	30,1	92	1,4	134	-	-	94,5	110
USDA	chicken, thigh, skin eaten	85	203,2		11,2		0,0		24,0		3,1		0		81,6	
TCH	Gallina pierna crudo corregido + 35%	100	175,5	116	5,1	218	2,3	0	30,1	80	1,4	227	-	-	94,5	86
USDA	chicken, drumstick, skin removed before cooking	110	163,9		6,0		0,0		25,7		1,5		0		129,8	
TCH	Gallina pierna crudo corregido + 35%	100	175,5	93	5,1	118	2,3	0	30,1	85	1,4	114	-	-	94,5	137
USDA	chicken, drumstick, skin eaten	100	206,0		10,0		0,1		27,3		2,9		0		105,0	
TCH	Gallina pierna crudo corregido + 35%	100	175,5	117	5,1	194	2,3	3	30,1	91	1,4	217	-	-	94,5	111
USDA	chicken, breast, skin removed before eating	115	199,0		5,2		0,0		35,5		1,5		0		88,6	
TCH	Gallina pechuga crudo corregido + 35%	100	268,7	74	15,5	33	2,0	0	30,2	118	4,7	31	-	-	94,5	94

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energía (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (g)	%	Proteínas (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
Pollo																
USDA	chicken, breast, skin removed before eating	115	199,0		5,2		0,0		35,5		1,5		0		88,6	
TCH	Gallina pechuga crudo corregido + 35%	100	268,7	74	15,5	33	2,0	0	30,2	118	4,7	31	-	-	94,5	94
USDA	chicken, breast, skin removed before cooking	80	138,4		3,6		0,0		24,7		1,0		0		61,6	
ARIZTÍA	Pechuga de pollo deshuesada, marinada,	100	130,5	106	1,7	217	0,0	100	28,9	86	0,5	193	0	100	99,9	62
USDA	chicken, light & dark meat - unknown parts, skin removed before cooking	100	190,0		7,4		0,0		28,9		2,0		0		86,0	
SUPER POLLO	Pollo entero crudo corregido + 35%	100	279,5	68	21,6	34	1,2	0	18,9	153	0,9	216	0	100	222,8	39
USDA	chicken, wing, skin eaten	100	254,0		16,9		0,0		23,8		5,0		0		98,0	
SUPER POLLO	Alitas de pollo natural	100	249,8	102	18,6	91	0,0	100	20,5	116	4,9	102	0	100	108,0	91
USDA	chicken, whole chicken, skin removed before cooking	70	133,0		5,2		0,0		20,3		1,4		0		60,2	
SUPER POLLO	Pollo entero crudo corregido + 35%	100	279,5	48	21,6	24	1,2	0	18,9	107	0,9	151	0	100	222,8	27
Pavo																
USDA	turkey, thigh, unknown when skin removed	100	173,0		60,4		0,0		27,7		1,8		0		104,0	
TCH	Pavo pierna crudo corregido + 35%	100	166,1	104	4,5	1356	1,6	0	29,7	93	2,2	84	-	-	94,5	110
USDA	turkey, breast, unprocessed, skin removed before cooking	120	162,0		0,9		0,0		36,1		0,3		0		62,4	
SOPRAVAL	Pechuga de pavo entera deshuesada sin	100	194,4	83	2,7	33	0,0	100	39,8	91	-	-	-	-	352,4	18
Cerdo																
USDA	pork, tenderloin, no visible fat eaten	120	170,4		5,8		0,0		29,4		2,0		0		68,4	
TCH	Filete (cerdo) crudo corregido + 35%	100	174,2	98	6,3	92	0,3	0	28,9	102	2,7	75	-	-	79,7	86
USDA	pork, chops, fresh, blade, visible fat eaten	100	317,0		24,0		0,0		23,5		8,8		0		70,0	
TCH	Chuleta (cerdo) crudo corregido + 35%	100	388,8	82	30,1	80	1,6	0	27,8	84	11,9	74	-	-	179,6	39
USDA	pork, ribs, fresh, loin	100	397,0		30,3		0,0		29,1		11,1		0		93,0	
AMERICANO SMITHFIE	Costillar cerdo crudo corregido + 35%	100	351,0	113	28,1	108	0,7	0	24,3	120	12,4	90	0,7	0	83,7	111
USDA	pork, chops, fresh, center loin, no visible fat eaten	100	214,0		10,1		0,0		28,8		3,5		0		50,0	
TCH	Chuleta (cerdo) crudo corregido + 35%	100	388,8	55	30,1	34	1,6	0	27,8	104	11,9	30	-	-	179,6	28
USDA	pork, chops, fresh, butterfly, no visible fat eaten	100	214,0		10,1		0,0		28,8		3,5		0		50,0	
TCH	Chuleta (cerdo) crudo corregido + 35%	100	388,8	55	30,1	34	1,6	0	27,8	104	11,9	30	-	-	179,6	28
Cordero																
USDA	lamb, roast, leg, no visible fat eaten	80	163,2		7,3		0,0		22,7		2,6		0		56,8	
TCH	Pulpa (Cordero) crudo corregido + 35%	100	194,4	84	6,5	113	6,3	0	27,5	82	3,8	69	-	-	136,4	42
USDA	lamb, ribs, rack, no visible fat eaten	100	232,0		13,3		0,0		26,2		4,8		0		81,0	
TCH	Chuleta (Cordero) crudo corregido + 35%	100	271,4	85	15,7	85	7,2	0	25,4	103	9,0	53	-	-	191,7	42
USDA	rabbit or hare, unknown if domestic or wild	100	197,0		8,1		0,0		29,1		2,5		0		47,0	
TCH	Conejo angora crudo corregido + 35%	100	210,6	94	4,2	192	1,1	0	26,2	111	-	-	-	-	-	-
USDA	lamb, roast, loin, no visible fat eaten	100	204,0		9,2		0,0		28,4		3,3		0		71,0	
TCH	Cazuela (Cordero) crudo corregido + 35%	100	205,2	99	10,3	89	0,3	0	27,8	102	5,9	55	-	-	156,6	45

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energía (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (g)	%	Proteínas (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
Vienesas																
USDA	sausage, beef, fresh	80	265,6		22,4		0,3		14,6		8,7		0		650,4	
TCH	Salchicha vienesa cruda	100	322,0	82	29,7	75	1,0	28	12,5	117	12,6	69	-	-	989,0	66
USDA	hot dogs, frankfurters, or weiners, turkey,	95	190,0		12,2		4,2		15,1		3,4		2,7		1075,3	
TCH	Vienesas de pavo cruda	100	224,0	85	17,7	69	1,5	279	14,3	105	5,9	57	-	-	1424,0	76
USDA	hot dogs, frankfurters, or weiners, chicken	104	231,9		18,0		4,0		12,7		4,2		4,0		947,4	
MONTINA	Salchicha tradicional con carne de pollo	100	221,0	105	18,3	98	3,5	113	12,5	102	5,3	80	1	396	790,0	120
USDA	hot dogs, frankfurters, or weiners, regular (combination of meats), regular, regular, plain	100	315,9		28,8		3,6		9,9		10,7		3,6		1179,5	
TCH	Salchicha vienesa cruda	100	322,0	98	29,7	97	1,0	361	12,5	80	12,6	85	-	-	989,0	119
USDA	sausage, linguica	90	309,6		24,6		3,8		17,2		8,7		1,35		1086,3	
RECETA DEL ABUELO	Salchichas premium, carne de cerdo (con	100	284,0	109	24,5	100	1,0	384	15,0	115	9,6	91	0,5	270	712,0	153
USDA	sausage, cervelat, regular (beef and pork)	90	325,8		27,4		3,0		15,7		10,4		3,0		1170,0	
RECETA DEL ABUELO	Salchichas premium, carne de cerdo (con	100	284,0	115	24,5	112	1,0	300	15,0	105	9,6	108	0,5	592	712,0	164
USDA	sausage, turkey/pork/beef - smoked	85	204,9		14,3		2,2		15,8		5,1		2,21		813,5	
PF	Salchichas sureñas, carne de pollo y cerdo	100	207,0	99	15,0	95	1,9	116	16,2	98	4,9	103	0,5	442	795,0	102
USDA	sausage, pork, smoked	80	271,2		28,4		0,0		15,5		7,3		0		716,0	
RECETA DEL ABUELO	Salchichas premium, carne de cerdo (con	100	284,0	95	24,5	116	1,0	0	15,0	104	9,6	76	0,5	0	712,0	101
USDA	sausage, pork, fresh	80	271,2		22,7		0,0		15,5		7,3		0		716,0	
RECETA DEL ABUELO	Salchichas premium, carne de cerdo (con	100	284,0	95	24,5	93	1,0	0	15,0	104	9,6	76	0,5	0	712,0	101
Paté																
USDA	lunchmeats and sausages, canned, chicken spread	100	215,9		14,7		3,7		16,5		4,0		0		708,0	
PF	Paté de pollo	100	205,0	105	18,1	81	0,7	522	9,9	166	5,8	69	0,5	0	737,0	96
USDA	lunchmeats and sausages, canned, chopped or spiced ham, spread	125	345,6		26,8		2,3		22,3		9,1		2,3		1274,2	
PF	Paté de jamón	100	363,0	95	33,5	80	2,4	94	12,4	180	2,1	432	-	-	920,0	139
USDA	lunchmeats and sausages, canned, ham salad spread	150	324,0		23,3		16,0		13,0		7,6		11,6		1612,5	
PF	Paté de jamón	100	363,0	89	33,5	70	2,4	665	12,4	105	2,1	361	-	-	920,0	175
USDA	lunchmeats and sausages, canned, sandwich spread (meat-based)	100	242,0		16,4		14,0		9,9		4,5		12,0		818,2	
PF	Paté de cerdo	100	206,0	117	16,9	97	1,6	874	11,9	83	5,9	76	0,5	###	738,0	111
USDA	lunchmeats and sausages, canned, sandwich spread (meat-based)	100	242,0		16,4		14,0		9,9		4,5		12,0		818,2	
PF	Paté de pavo	100	225,0	108	19,3	85	1,0	1398	11,9	83	-	-	0,7	###	750,0	109
USDA	PATE DE FRANGO (MOLHO007)	80	339,2		32,3		1,1		10,8		5,2		0,6		344,4	
PF	Paté de pollo	100	205,0	165	18,1	179	0,7	162	9,9	109	5,8	90	0,5	129	737,0	47
USDA	pate de peru (0960)	120	250,5		22,1		3,4		10,2		12,6		0,9		740,7	
PF	Paté de pavo	100	225,0	111	19,3	114	1,0	341	11,9	86	-	-	0,7	132	750,0	99
USDA	PATE DE PRESUNTO (MOLHO005)	120	300,9		27,3		2,6		11,7		14,4		0,2		588,6	
PF	Paté de jamón	100	363,0	83	33,5	82	2,4	108	12,4	95	2,1	684	-	-	920,0	64

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energía (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (g)	%	Proteínas (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
Otros embutidos																
USDA	sausage, chorizos	100	455,0		38,3		1,9		24,1		14,4		1,9		1235,0	
TCH	Longaniza	100	431,0	106	38,8	99	7,1	26	13,4	180	13,4	107	-	-	1293,0	96
USDA	sausage, blood	100	379,0		34,5		1,3		14,6		13,4		0,7		680,0	
TCH	Prieta cruda	100	124,0	306	8,5	406	1,3	99	10,5	139	-	-	-	-	537,0	127
USDA	bacon, regular, regular cut, regular	50	234,0		17,5		0,9		17,0		6,0		0,45		842,0	
LLANQUIHUE	Tocino ahumado, panceta de cerdo	100	231,0	101	18,6	94	0,9	94	14,9	114	6,2	96	0	-	1116,0	75
USDA	salami, unknown type	160	385,4		31,8		3,5		20,1		11,5		3,5		1744,4	
TCH	Salame	100	435,0	89	37,9	84	2,1	168	21,3	95	13,5	85	-	-	1860,0	94
USDA	sausage, salami, hard, regular (beef and pork)	100	374,0		31,6		1,2		19,9		11,6		1,2		1654,0	
TCH	Salame	100	435,0	86	37,9	83	2,1	56	21,3	93	13,5	86	-	-	1860,0	89
USDA	sausage, salami, unknown type	160	385,4		31,8		3,5		20,1		11,5		3,5		1777,1	
TCH	Salame	100	435,0	89	37,9	84	2,1	168	21,3	95	13,5	85	-	-	1860,0	96
Jamones																
USDA	ham, regular cured, boneless, regular, regular, no visible fat eaten	70	124,6		6,3		0,0		15,8		2,2		0		1050,0	
TCH	Jamón curado cocido	100	120,0	104	6,7	94	1,6	0	13,3	119	-	-	-	-	-	-
USDA	lunchmeats and sausages, turkey, ham, regular	90	113,4		4,4		1,8		15,8		1,4		1,7		1118,7	
TCH	Jamón de pavo	100	128,0	89	5,1	85	0,4	459	18,9	83	1,7	81	-	-	995,0	112
USDA	lunchmeats and sausages, ham, regular, fat free	160	103,3		3,1		3,2		15,7		1,1		3,2		1893,1	
LA CRIANZA	Jamón Pierna Corte Pluma	100	93,0	111	1,8	173	0,5	640	19,2	82	-	-	-	-	750,0	252
USDA	lunchmeats and sausages, ham, regular, regular (approx 5% fat), regular	80	116,0		4,4		1,2		16,7		1,4		0		962,4	
TCH	Jamón cocido	100	145,0	80	9,7	46	0,7	171	13,7	122	-	-	-	-	-	-
USDA	lunchmeats and sausages, ham, regular, low fat	80	116,0		4,4		1,2		16,7		1,4		1,2		775,2	
TCH	Jamón cocido	100	145,0	80	9,7	45	0,7	171	13,7	122	-	-	-	-	-	-
USDA	lunchmeats and sausages, chicken, breast (processed), regular	100	109,8		3,0		2,2		17,4		0,8		2,2		1182,9	
LA PREFERIDA	Jamón de pechuga de pollo	100	104,0	106	2,1	143	1,1	200	20,2	86	0,7	128	0,5	440	747,0	158
USDA	lunchmeats and sausages, turkey, breast (processed), regular, regular	100	109,8		3,0		2,2		17,4		0,8		2,2		1182,9	
TCH	Jamón de pavo	100	128,0	86	5,1	59	0,4	550	18,9	92	1,7	50	-	-	995,0	119
USDA	turkey, ham, regular	100	126,0		4,8		2,0		17,5		1,5		1,8		1243,0	
TCH	Jamón de pavo	100	128,0	98	5,1	95	0,4	510	18,9	93	1,7	90	-	-	995,0	125
USDA	bologna, regular (combination of meats),	105	352,8		30,7		7,0		12,1		12,3		7,0		1107,8	
TCH	Mortadela	100	253,0	139	19,8	155	3,6	194	15,1	80	8,4	146	-	-	994,0	111
USDA	sausage, mortadella	85	261,0		23,5		2,7		9,4		8,7		2,72		790,5	
BRESLAUER	Mortadela, carne de cerdo, carne de	100	223,0	117	19,6	120	0,0	-	11,6	81	7,1	122	0	-	1082,0	73

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energía (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (g)	%	Proteínas (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
Hamburguesas / nugget																
USDA	hamburger or ground beef, 10% fat (90% lean meat)	115	246,1		12,8		0,0		30,6		5,0		0		70,2	
JUMBO	Carne molida de vacuno 10% MG cruda	100	223,6	110	13,0	98	0,0	100	26,0	118	5,7	88	0	100	84,5	83
USDA	hamburger or ground beef, 30% fat (70% lean meat)	90	243,0		16,1		0,0		23,0		6,5		0		86,4	
JUMBO	Hamburguesa receta casera, vacuno cruda	100	288,6	84	23,4	69	0,1	0	19,5	118	12,1	54	0,1	0	520,0	17
USDA	HAMBURGUER DE PERU (CARNE019)	70	95,6		0,7		3,5		18,3		0,2		0,3		348,3	
SOPRAVAL	Hamburguesa de pavo	100	119,0	80	6,0	12	0,1	3491	16,3	112	-	-	-	-	465,0	75
USDA	hamburger or ground beef, 20% fat (80% lean meat)	130	330,2		21,0		0,0		32,8		8,0		0		87,1	
LA PREFERIDA	Hamburguesa con carne angus cruda	100	321,1	103	26,4	80	2,4	0	18,3	179	12,3	65	0	100	1028,3	8
USDA	ground beef or hamburger, 10% fat (90% lean meat)	115	246,1		12,8		0,0		30,6		5,0		0		70,2	
PF	Hamburguesa vacuno light cruda corregida	100	213,2	115	13,0	98	0,5	0	25,6	120	6,2	81	0,1	0	621,4	11
USDA	ground beef or hamburger, unknown % fat	110	304,7		20,0		0,0		28,9		7,7		0		102,3	
JUMBO	Hamburguesa receta casera, vacuno cruda	100	288,6	106	23,4	86	0,1	0	19,5	148	12,1	64	0,1	0	520,0	20
USDA	fish and seafood, commercial pre-coated or breaded, Gorton's Battered Fish Fillets - Lemon Pepper	70	196,1		14,1		11,5		5,7		2,4		2,0		352,5	
EL GOLFO	Hamburguesas doradas de merluza,	100	204,0	96	13,0	109	11,0	104	10,0	57	2,0	121	1	202	429,0	82
USDA	commercial pre-coated or breaded chicken, chicken nuggets or sticks	90	279,1		18,3		13,4		14,3		2,7		0		534,6	
SUPER POLLO	Croquetas de pollo, apanadas y	100	301,0	93	22,0	83	13,5	100	12,3	117	4,6	59	1,7	0	572,0	93
Pescados y mariscos enlatados																
USDA	tuna, canned, unknown type, water pack, low sodium, drained and rinsed	100	116,0		0,8		0,0		25,5		0,2		0		50,0	
SJ	Atún muy bajo en sodio: Lomitos en agua	100	140,0	83	1,5	55	0,0	100	30,0	85	-	-	-	-	35,0	143
USDA	tuna, canned, unknown type, water pack, regular, drained and rinsed	100	116,0		0,8		0,0		25,5		0,2		0		50,0	
SJ	Atún claro lomitos en agua	100	108,0	107	2,0	41	0,0	100	22,0	116	-	-	-	-	-	-
USDA	tuna, canned, unknown type, oil pack, regular, drained	90	178,2		7,4		0,0		26,2		1,4		0		318,6	
SJ	Atún claro lomitos en aceite	100	185,0	96	7,5	99	0,0	100	30,0	87	1,5	92	-	-	194,0	164
USDA	mackerel, canned - drained despues de cocer	100	178,7		8,9		0,0		23,2		2,3		0		379,0	
TCH	Jurel aceite en conserva	100	280,0	64	21,0	42	0,7	0	22,0	105	-	-	-	-	450,0	84
USDA	marinated mussels	100	100,0		2,5		3,3		16,7		0,0		1,67		250,0	
TCH	Chorito en aceite	100	100,0	100	3,1	81	1,9	175	16,0	104	-	-	-	-	392,0	64
USDA	mollusks, mussel, blue, raw	130	111,8		2,9		4,8		15,5		0,6		0		3,7	
SJ	Choritos al natural (2016)	100	117,0	96	4,0	74	1,3	361	19,1	81	0,9	62	0,5	0	522,0	1

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energía (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (g)	%	Proteínas (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
Pescados																
USDA	hake, cooked from fresh or frozen, Pacific	110	105,6		2,0		0,0		20,6		0,4		0		409,2	
TCH	Merluza del sur cruda corregida + 40%	100	110,6	95	1,8	111	0,7	0	22,7	91	0,3	151	-	-	147,0	278
USDA	salmon, cooked from fresh or frozen, unknown kind	125	222,5		10,3		0,0		30,4		2,4		0		65,0	
TCH	Salmón natural cruda corregida + 40%	100	235,2	95	12,7	81	0,6	0	29,7	102	-	-	-	-	590,8	11
USDA	sardines, cooked from fresh or frozen	110	214,5		11,4		0,0		27,8		3,3		0		154,0	
TCH	Sardina natural cruda corregida + 40%	100	208,6	103	7,4	154	2,0	0	33,5	83	-	-	-	-	476,0	32
USDA	sablefish, cooked from fresh or frozen	120	300,0		23,5		0,0		20,6		4,9		0		86,4	
TCH	Bacalao filete cruda corregida + 40%	100	361,2	83	30,5	77	0,0	100	18,9	109	-	-	-	-	-	-
USDA	fish and seafood, kingfish	100	131,0		4,0		0,0		22,4		1,4	-	0		64,0	
TCH	Pejerrey cruda corregida + 40%	100	144,2	91	4,1	98	4,1	0	23,0	97	0,3	489	-	-	156,8	41
USDA	trout, cooked from fresh or frozen, unknown kind	100	190,0		8,5		0,0		26,6		1,5		0		67,0	
TCH	Trucha de cultivo cruda corregida + 40%	100	180,6	105	7,8	108	0,7	0	27,4	97	2,2	66	-	-	57,4	117
USDA	sole, cooked from fresh or frozen	150	127,5		3,3		0,0		22,9		0,8		0		157,5	
TCH	Lenguado cruda corregida + 40%	100	119,0	107	0,6	592	2,0	0	26,5	86	0,4	180	-	-	100,8	156
USDA	fish and seafood, cusk, cooked from fresh or frozen	100	112,0		0,9		0,0		24,4		0,2		0		40,0	
TCH	Congrio dorado cruda corregida + 40%	100	102,2	110	0,7	126	0,7	0	23,1	105	-	-	-	-	156,8	26
Mariscos																
USDA	clams, cooked from fresh or frozen	100	142,0		1,6		5,9		24,3		0,3	-	0		112,0	
TCH	Almejas en conserva cruda corregida +	100	169,4	84	4,6	34	3,9	151	28,0	87	2,1	15	-	-	553,0	20
USDA	prawns	100	119,0		1,7		1,5		22,8		0,5		0		947,0	
TCH	Langostino congelado cruda corregida +	100	147,0	81	2,0	87	-	-	32,2	71	-	-	-	-	189,0	501
USDA	shrimp, cooked from fresh	150	148,5		0,4		0,3		36,0		0,1		0		166,5	
TCH	Camarón congelado cruda corregida +	100	154,0	96	2,4	18	0,0	-	33,2	108	-	-	-	-	336,0	50
USDA	squid, cooked from fresh or frozen	110	115,5		1,7		3,9		19,6		0,5		0		48,4	
TCH	Calamares cruda corregida + 40%	100	114,8	101	1,8	95	0,7	555	23,8	83	-	-	-	-	330,4	15
USDA	shrimp, cooked from frozen	120	142,8		2,0		1,8		27,3		0,6		0		1136,4	
TCH	Camarón congelado cruda corregida +	100	154,0	93	2,4	86	0,0	-	33,2	82	-	-	-	-	336,0	338
USDA	mussel, cooked from fresh or frozen	60	85,2		1,0		3,5		14,6		0,2		0		221,4	
TCH	Choritos cruda corregida + 40%	100	81,2	105	2,5	38	5,6	63	14,0	104	0,6	33	-	-	191,8	115
USDA	crab, unknown type	140	116,2		1,0		0,0		25,0		0,3		0		553,0	
TCH	Reina pata jaiba cruda corregida + 40%	100	137,2	85	1,0	106	3,8	0	28,4	88	-	-	-	-	410,2	135

Anexo 6. Homologación del grupo “Huevo”

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energía (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (g)	%	Proteínas (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
USDA	eggs, whole, cooked	110	170,5		11,7		1,2		13,8		3,6		0		136,4	
TCH	Huevo entero	100	160,0	107	10,0	117	4,0	31	13,5	103	5,1	70	-	-	185,0	74
USDA	eggs, whole, raw	110	170,5		11,7		1,2		13,8		3,6		0		136,4	
TCH	Huevo entero	100	160,0	107	10,0	117	4,0	31	13,5	103	5,1	70	-	-	185,0	74
USDA	egg yolk only, cooked	120	386,4		31,8		4,3		19,0		11,5		0		57,6	
TCH	Yema de huevo	100	363,0	106	32,9	97	0,9	479	16,5	115	11,2	102	-	-	79,0	73
USDA	eggs, white only, cooked	100	52,0		0,2		0,7		10,9		0,0		0		166,0	
TCH	Clara de huevo	100	49,0	106	0,1	170	1,1	66	10,8	101	0,1	0	-	-	186,0	89

Anexo 7. Homologación del grupo “Legumbres”

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energía (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (g)	%	Proteína s (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
USDA	beans, white, cooked from dried	100	139,0		0,4		25,1		9,7		0,1		0		6,0	
TCH	Poroto cocido	100	140,0	99	0,7	50	23,6	106	9,7	100	0,1	91	-	-	2,6	231
USDA	beans, black, cooked from dried	100	132,0		0,5		23,7		8,9		0,1		0		1,0	
LID	Poroto negro	100	159,0	83	0,6	90	28,2	84	10,3	86	-	-	-	-	4,9	21
USDA	lentils, cooked from dried	98	113,7		0,4		19,7		8,8		0,1		0		2,0	
TCH	Lenteja cocida	100	133,0	85	0,5	74	24,6	80	7,4	119	0,1	52	-	-	2,0	98
USDA	vegetables, peas, split peas - yellow or green, cooked from dried	70	82,6		0,3		14,8		5,8		0,0		0		1,4	
TPI	Arveja congelada cocida	100	78,0	106	0,3	91	14,3	103	5,2	112	0,1	38	-	-	87,0	2
USDA	vegetables, peas, split peas - yellow or green, cooked from dried	300	354,0		1,2		63,3		25,0		0,2		0		6,0	
LID	Arvejas verdes partidas	100	341,0	104	1,5	78	61,0	104	21,0	119	-	-	-	-	10,3	58
USDA	vegetables, legumes, chickpeas, cooked from dried	80	131,2		2,1		21,9		7,1		0,2		0		5,6	
TCH	Garbanzo cocido	100	131,0	100	2,0	104	21,6	102	6,6	107	0,3	72	-	-	7,0	80

Anexo 8. Homologación del grupo “Aceites, grasas y ARL”

Fuente	Alimento	Gramos o mililitro	Energía (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidra- tos (G)	%	Proteína (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
Frutos secos																
USDA	gorp (nuts, seeds and dried fruit)	100	462,0		29,4		44,9		13,8		6,1		4,6		229,0	
Sabu	Mix Cocktail Frutos Secos (maní, almendras y pasas)	100	488,0	95	28,7	102	42,5	106	14,9	93	9,9	61	21,2	464	292,0	78
USDA	almonds, roasted, dry roasted, salted	100	595,0		52,1		21,2		21,1		4,0		4,8		656,0	
TPI	Almendras saladas	100	587,0	101	51,6	101	24,2	88	16,3	129	4,9	82	-	-	780,0	84
USDA	almonds, raw (dried - unblanched)	100	575,0		49,4		21,7		21,2		3,7		3,6		1,0	
TCH	Almendra	100	589,0	98	52,2	95	20,4	106	19,9	107	5,0	75	-	-	11,0	9
USDA	walnuts	90	589,0		52,8		12,3		13,7		5,5		2,2		1,8	
TCH	Nuez	100	595,0	99	50,1	105	23,1	53	12,8	107	4,6	120		0	-	-
USDA	peanuts, roasted, dry roasted, unsalted	90	526,5		44,7		19,4		21,3		6,2		3,3		5,4	
TCH	Maní	100	602,0	87	47,8	94	17,3	112	25,7	83	6,9	90	-	-	6,0	90
USDA	peanuts, roasted, dry roasted, salted	88	514,8		43,7		18,9		20,8		6,1		3,3		715,4	
TPI	Maní salado	100	570,0	90	49,6	88	15,8	120	26,2	80	7,7	79	-	-	813,0	88
Aceites																
USDA	oil, sunflower - high oleic	92	814,6		92,1		0,0		0,0		9,1		0,0		0,0	
BELMONT	Aceite vegetal para freír a base de aceite de canola y maravilla alto oleico	100	828,0	98	92,0	100	0,0	100	0,0	100	10,0	91	0,0	100	0,0	100
USDA	fats, oil, sunflower	92	814,6		92,1		0,0		0,0		9,5		0,0		0,0	
CHEF	Aceite 100% maravilla	100	828,0	98	92,0	100	0,0	100	0,0	100	10,0	95	0,0	100	2,0	0
USDA	fats, oil, soybean - unhydrogenated	92	814,6		92,1		0,0		0,0		14,4		0,0		0,0	
TCH	Aceite (soja girasol)	100	897,0	91	99,7	92	0,0	100	0,0	100	14,7	98	-	100	-	-
USDA	fats, oil, olive	91	807,1		91,3		0,0		0,0		12,6		0,0		1,8	
Toledo	Aceite de oliva extra virgen	100	828,0	97	92,0	99	0,0	100	0,0	100	15,0	84	-	100	-	-
USDA	fats, oil, corn	92	829,3		92,1		0,0		0,0		11,9		0,0		0,0	
CHEF	Aceite 100% puro de maíz	100	828,0	100	92,0	100	0,0	100	0,0	100	13,0	92	0,0	100	0,0	100
USDA	fats, oil, canola - unknown type	92	814,6		100,0		0,0		0,0		6,8		0,0		0,0	
BELMONT	Aceite 100% canola	100	828,0	98	92,0	109	0,0	100	0,0	100	7,9	86	0,0	100	0,0	100
Alimentos ricos lípidos																
USDA	avocado, green skin - Florida type	100	120,0		10,1		7,8		2,2		2,0		0,0		2,0	
TCH	Palta	100	119,9	100	11,4	88	3,4	231	0,8	279	1,7	118	-	-	2,5	81
USDA	olives, green + fats, oil, olive + sea salt, grinded 90 + 7 + 2,5	105	121,4		13,2		1,6		0,4						2373,7	
TPI	Aceituna	100	116,0	105	16,2	81	1,3	125	1,4	31	3,8	0	-	-	2400,0	99

Fuente	Alimento	Gramos o mililitro	Energía (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidra- tos (G)	%	Proteína (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
Margarinas																
USDA	margarine, regular, stick, salted, soybean oil	90	644,4		72,5		0,6		0,1		12,0		0,0		591,3	
SOPROLE	Margarina vegetal de mesa con leche, aceite de soya	100	566,0	114	62,0	117	2,0	32	0,0	1440	24,9	48	2,0	-	680,0	87
USDA	margarine, diet, unknown % fat, unsalted + sea salt, grinded 50 + 0,2	50	169,3		18,8		0,7		0,5		2,9		0,0		79,5	
REGIMEL	Margarina vegetal light, libre de colesterol y sodio, -65% calorías y grasa total, aceite de canola	100	182,0	93	20,0	94	0,6	110	0,0	5080	3,5	83	0,2	2000	66,0	120
Mantequilla																
USDA	fats, butter, regular, unsalted	100	717,0		81,1		0,1		0,9		51,4		0,0		11,0	
COLUN	Mantequilla sin sal	100	744,0	96	82,0	99	0,9	7	0,7	121	52,5	98	0,9	9000	9,0	122
USDA	fats, butter, light, whipped	110	432,1		48,9		0,0		0,5		31,0		0,0		550,4	
CALO	Mantequilla light, con sal, 25% menos de grasa	100	515,0	84	57,0	86	0,3	12	0,3	171	38,7	80	0,3	3000	493,0	112
USDA	butter, regular, salted	100	717,0		81,1		0,1		0,9		51,4		0,0		714,0	
TCH	Mantequilla	100	746,0	96	82,9	98	0,1	60	0,9	94	50,7	101	-	-	826,0	86
Cremas																
USDA	cream, regular whipping cream (31% fat) - not whipped	100	292,0		30,9		3,0		2,2		19,3		0,0		34,0	
COLÚN	Crema para batir	100	317,0	92	33,0	94	3,0	99	2,0	108	21,1	92	-	-	35,0	97
USDA	cream, half and half, regular (10-12% fat) + sea salt, grinded	100	130,0		11,5		4,3		3,0		7,3		0,0		80,8	
LONCO LECHE	Crema light, 10% MG	100	116,0	112	10,0	115	4,0	107	2,6	114	6,0	122	3,9	0	72,0	112
Salsas																
USDA	ketchup, regular + sea salt, grinded 100+ 0,5	101	112,6		0,2		26,4		1,3		0,1		23,3		1114,6	
JB	Ketchup	100	105,0	107	0,1	181	24,9	106	1,2	105	-	-	24,5	95	1191,0	94
USDA	mustard, regular, regular + sugar 40 + 15	55	88,2		1,7		17,2		1,8				15,2			
JB	Mostaza	100	99,0	89	1,5	112	19,0	91	2,2	84	-	-	13,9	110	1230,0	0
USDA	mayonnaise or mayo type dressing, real, low fat, regular + sea salt, grinded + sugar 100 + 0,5 + 2	100	243,3		22,0		11,0		0,4				3,2		927,0	
Hellmann's	Mayonesa light	100	213,0	114	19,4	113	9,3	119	0,5	73	2,4	0	4,7	68	1015,0	91
USDA	mayonnaise or mayo type dressing, real, regular, commercial	100	680,0		74,9		1,8		1,0	52	11,7		1,5		635,0	
TPI	Mayonesa	100	626,0	109	64,8	116	9,5	19	1,3	74	11,8	99	-	-	568,0	112

Anexo 9. Homologación del grupo “Azúcares”

Fuente	Alimento	Gramos o mililitro	Energía (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (G)	%	Proteína (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
Azúcar																
USDA	sugar, white granulated	100	387,0		0		100,0		0,0		0,0		100,0		1,0	
TCH	Azúcar	100	398,0	97	0	100	99,5	100	0,0	100	-	-	-	-	-	-
USDA	brown sugar	100	380,0		0		98,1		0,1		0,0		98,1		28,0	
IANSA	Azúcar rubia	100	400,0	95	0	100	100,0	98	0,0	1200	-	-	100,0	98	15,0	187
USDA	sugar, raw (turbinado)	100	387,0		0		100,0		0,0		0,0		100,0		3,0	
IANSA	Azúcar rubia	100	400,0	97	0	100	100,0	100	0,0	100	-	-	100,0	100	15,0	20
USDA	sugar, white granulated	100	387,0		0		100,0		0,0		0,0		100,0		1,0	
IANSA	Azúcar flor	100	400,0	97	0	100	100,0	100	0,0	100	-	-	100,0	100	3,0	33
USDA	honey	90	273,6		0		106,3		0,4		0,0		106,0		5,7	
TCH	Miel de abeja	100	316,0	87	0	100	79,1	134	0,3	129	-	-	-	-	-	-
Edulcorantes																
USDA	artificial sweetener, unknown type, liquid	101,4	0,0		0,0		0,0		0,0		0,0		0,0		247,0	
DAILY	Edulcorante líquido a base de sucralosa	100	15,0	0	0,01	10	3,6	0	0,1	10	-	-	1,5	0	249,0	99
USDA	artificial sweetener, unknown type, tablet	100	339,8		0,2		76,1		10,1		0,0		63,7		0,0	
DAILY	Edulcorantes en tabletas sucralosa	100	382,0	89	0,0	1630	92,2	82	3,3	306	-	-	64,9	98	95,2	0
Jaleas																
USDA	Jell-O - gelatin, flavored, clear, prepared from mix, regular	100	60,0		0		14,2		1,2		0,0		14,2		76,9	
AMBROSOLI	Gelatina sabor cereza en polvo	100	60,2	100	0	100	13,6	105	1,4	85	-	-	-	-	35,0	220
USDA	Jell-O - gelatin, flavored, clear, prepared from mix, regular	130	78,0		0		18,5		1,6		0,0		18,5		99,9	
NEST	Jalea de naranja	100	88,0	89	0	100	22,0	84	0,0	15964	-	-	-	-	18,0	555
USDA	Jell-O - gelatin, flavored, clear, prepared from mix, regular	70	42,0		0		10,0		0,9		0,0		10,0		53,8	
CARICIA	Gelatina sabor frutilla en polvo	100	38,8	108	0	100	8,4	119	1,3	64	-	-	8,3	120	12,5	430
USDA	Jell-O - gelatin, flavored, clear, prepared from mix, sugar free	110	8,1		0		0,8		1,3		0,0		0,0		68,9	
DAILY	Gelatina con sabor naranja 0% azúcar agregado en polvo	100	8,2	99	0,0	100	0,4	186	1,6	80	-	-	0,0	100	64,2	107
Mermelada																
USDA	jams or preserves, regular	100	278,0		0,1		68,9		0,4		0,0		65,5		32,0	
TCH	Mermelada de guinda	100	253,0	110	0,1	70	62,5	110	0,6	62	-	-	-	-	7,0	457
USDA	jams or preserves, reduced sugar	100	178,6		0,1		46,0		0,2		0,0		39,7		3,6	
MALLOA	Mermelada de damasco reducida en azúcar, light	100	159,0	112	0,2	41	38,8	119	0,6	40	-	-	38,8	102	17,0	21

Fuente	Alimento	Gramos o mililitro	Energia (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (G)	%	Proteína (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
Mermelada																
USDA	jams or preserves, reduced sugar	66	117,8		0,1		30,4		0,2		0,0				2,4	
WASIL	Mermelada de frutilla light, liviana en calorías, aspartamo	100	117,0	101	0,1	54	28,7	106	0,2	80	-	-	28,4	0	14,0	17
USDA	jams or preserves, without sugar or artificial sweetener	50	118,3		0,3		30,3		0,7		0,0		0,0		6,8	
ENLINEA	Mermelada de frutilla PLUS, sin azúcar, con stevia	100	102,0	116	0,0	2710	26,0	117	0,3	244	-	-	7,7	0	10,0	68
USDA	jams or preserves, without sugar or artificial sweetener	25	59,1		0,1		15,2		0,4		0,0		0,0		3,4	
REGIMEL	Mermelada de frutilla, sin azúcar	100	55,0	108	0,2	68	5,0	303	0,4	91	-	-	0,0	100	12,0	28
Helado																
USDA	ice cream and frozen desserts, regular (11% fat), chocolate or coffee flavors (include heavenly hash, rocky road)	75	162,0		8,3		21,2		2,9		5,1		16,8		57,0	
NEST	Edy's Rocky road	100	143,0	113	8,4	98	15,0	141	2,5	114	4,2	121	-	-	29,5	193
USDA	ice cream and frozen desserts, regular (11% fat), neapolitan (chocolate, strawberry, and vanilla)	90	189,0		9,9		22,6		3,2		6,1		17,7		70,8	
TRENDY	Cassata tricolor	100	178,0	106	7,2	138	26,0	87	2,1	154	3,1	197	21,6	82	83,0	85
USDA	ice cream bar, regular, plain	90	299,7		19,6		28,8		3,5		12,9		23,2		57,6	
NEST	Helado paleta mega frambuesa	100	281,0	107	18,1	108	25,2	114	4,3	81	10,9	118	-	-	90,7	64
USDA	ice cream bar, regular, with crunch	100	321,6		21,4		31,2		3,4		10,9		22,2		64,6	
NEST	Helado paleta egocéntrico	100	295,0	109	22,2	96	92,0	34	2,0	172	5,2	210	-	-	73,0	89
USDA	sorbet, fruit	100	122,7		0,1		32,5		0,1		0,0		29,8		8,8	
PANDA	Helado de agua sabor piña	100	115,0	107	0,2	44	28,0	116	0,0	1400	-	-	24,7	121	29,0	30
USDA	sorbet, fruit	70	85,9		0,1		22,8		0,1		0,0		20,8		6,1	
NEST	Cassata savory de piña	100	80,0	107	0,0	616	20,0	114	0,0	1400	-	-	-	-	2,0	306
USDA	fast foods, McDonald's, desserts, sundaes, caramel, without nuts	110	205,3		4,9		37,4		3,8		2,8		28,9		106,2	
McDonald's	Coloso manjar	100	191,0	108	8,5	58	24,6	152	4,6	82	5,5	50	-	-	59,2	179
USDA	McDonald's, desserts, McFlurry, Oreo	100	188,7		5,9		30,3		4,2		2,9		19,0		100,5	
McDonald's	Mcflurry, Oreo con chocolate	100	212,0	89	8,9	66	27,4	111	4,8	87	5,8	50	-	-	113,0	89
USDA	McDonald's, desserts, McFlurry, M & M	100	215,0		7,2		33,5		4,2		4,4		23,7		63,3	
McDonald's	Mcflurry M & M con chocolate	100	217,0	99	10,0	72	28,0	120	4,3	98	6,5	68	-	-	55,5	114
USDA	McDonald's, desserts, McFlurry, M & M	50	107,5		3,6		16,8		2,1		2,2		11,8		31,7	
BRESLER	Helado m & m, helado de leche sabor vainilla con salsa sabor a chocolate y chocolates bañados en caramelo	100	115,0	93	4,3	83	17,8	94	1,4	149	2,2	100	17,3	68	38,0	83

Fuente	Alimento	Gramos o mililitro	Energia (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (G)	%	Proteína (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
Helado																
USDA	McDonald's, desserts, ice cream cones, twist - chocolate and vanilla	80	159,2		3,9		27,1		4,1		2,2		15,7		73,1	
McDonald's	Cono combinado	100	185,0	86	7,4	52	25,0	108	4,5	90	4,9	46	-	-	104,0	70
USDA	ice cream and frozen desserts, ice cream cone with ice cream	80	182,0		8,6		24,9		3,2		5,2		17,1		69,0	
McDonald's	Cono de chocolate	100	185,0	98	7,4	116	25,0	100	4,5	72	4,9	106	-	-	104,0	66
Barras de cereal																
USDA	granola bars, cereal bar, regular	100	346,6		8,1		68,0		5,4		1,3		32,4		297,2	
QUAKER	Barra de cereal, barra de cereal con trochitos frutales sabor frutilla con baño cobertura sabor yogur frutilla	100	362,0	96	8,5	95	65,0	105	5,5	98	4,0	33	22,0	147	105,0	283
USDA	granola bars, Quaker Chewy 90 Calorie Granola Bar - Chocolate Chunk	110	414,3		9,2		81,4		4,7		2,3		38,7		366,5	
JUMBO	Barra de granola con chips de chocolate	100	386,0	107	8,6	107	70,7	115	6,5	72	2,2	105	26,8	144	188,0	195
Galletas dulces																
USDA	cookies and bars, Stella D'Oro Breakfast Treats - Original	100	422,9		11,9		71,4		7,7		3,0		28,6		334,0	
TCH	Galleta vino	100	422,0	100	10,4	114	73,4	97	8,8	88	-	-	-	-	295,0	113
USDA	cookies and bars, oatmeal, plain, commercial package, regular	100	457,3		18,1		68,0		6,1		3,8		25,1		382,9	
MCKAY	Galletas con sabor a mantequilla	100	463,0	99	15,5	117	74,9	91	6,0	102	8,5	45	27,0	93	300,0	128
USDA	cookies and bars, Maria	100	408,5		5,0		82,7		7,7		1,2		24,2		551,2	
COSTA	Galletas dulces con baño de azúcar, palmeritas	100	422,0	97	9,0	56	79,9	104	5,3	144	4,2	29	37,4	65	401,0	137
Galletas de avena																
USDA	cookies and bars, oatmeal, with nuts, prepared from recipe	90	427,5		19,2		59,5		6,0		9,4		31,2		94,9	
QUAKER	Galletón tipo casero, almendras con avena	100	447,0	96	23,0	83	53,0	112	7,0	86	2,3	407	16,0	195	367,0	26
USDA	cookies and bars, oatmeal, with chocolate chips	100	469,4		0,0		69,4		5,8		12,0		39,9		214,9	
QUAKER	Galletón de avena con chips de chocolate	100	465,0	101	20,0	0	63,0	110	8,3	70	3,3	362	20,0	199	338,0	64
USDA	cookies and bars, oatmeal, with peanut butter and chocolate	110	438,9		17,8		66,3		7,9		3,9		44,2		158,7	
SELECCIÓN	Galletas De Avena Chocolate	100	436,0	101	21,5	83	63,0	105	6,8	116	7,7	51	32,7	135	434,0	37

Fuente	Alimento	Gramos o mililitro	Energia (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (G)	%	Proteína (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
Galletas de avena																
USDA	cookies and bars, oatmeal, with nuts, prepared from recipe	90	427,5		19,2		59,5		6,0		9,4		31,2		94,9	
QUAKER	Galletón tipo casero, almendras con avena	100	447,0	96	23,0	83	53,0	112	7,0	86	2,3	407	16,0	195	367,0	26
USDA	cookies and bars, oatmeal, with chocolate chips	100	469,4		0,0		69,4		5,8		12,0		39,9		214,9	
QUAKER	Galletón de avena con chips de chocolate	100	465,0	101	20,0	0	63,0	110	8,3	70	3,3	362	20,0	199	338,0	64
USDA	cookies and bars, oatmeal, with peanut butter and chocolate	110	438,9		17,8		66,3		7,9		3,9		44,2		158,7	
SELECCIÓN	Galletas De Avena Chocolate	100	436,0	101	21,5	83	63,0	105	6,8	116	7,7	51	32,7	135	434,0	37
USDA	cookies and bars, oatmeal, with raisins, commercial package	100	412,2		13,6		69,6		4,6		3,5		34,2		252,4	
QUAKER	Galleta de avena con pasas	100	430,0	96	16,0	85	63,0	110	7,3	63	1,7	203	-	-	263,0	96
USDA	cookies and bars, oatmeal, plain, commercial package, regular	100	457,3		18,1		6802,1		6,1		3,8		25,1		382,9	
TCH	Galletón de avena	100	394,0	116	10,0	181	67,8	10033	8,2	75	-	-	-	-	-	-
USDA	cookies and bars, oatmeal, plain, baked from mix or dough	100	472,9		21,0		65,5		6,5		5,8		25,7		324,8	
TCH	Galletón de avena	100	394,0	120	10,0	210	67,8	97	8,2	79	-	-	-	-	-	-
Galletas rellena																
USDA	cookies and bars, chocolate, wafer	140	606,2		19,9		101,4		9,2		5,9		40,3		966,0	
TCH	Galleta oblea	100	508,0	119	24,6	81	67,1	151	4,5	205	-	-	-	-	176,5	547
USDA	cookies and bars, sandwich, chocolate and vanilla cookies with filling	100	476,8		20,1		71,3		5,0		6,4		35,8		368,6	
TCH	Galleta tritón	100	468,0	102	18,3	110	68,3	104	7,4	68	6,1	104	-	-	277,0	133
USDA	cookies and bars, sandwich, chocolate cookies with filling, regular, regular	110	515,9		21,8		77,7		6,2		7,0		38,0		426,8	
TCH	Galleta tritón	100	468,0	110	18,3	119	68,3	114	7,4	83	6,1	115	-	-	277,0	154
USDA	cookies and bars, sandwich, chocolate cookies with filling, regular, regular	95	445,6		18,8		67,1		5,3		6,1		32,8		368,6	
MCKAY	Galleta de chocolate Tritón rellena con crema de lúcuma nuez	100	512,0	87	22,5	84	73,0	92	4,5	118	11,5	53	33,0	99	290,0	127
Galletas de chocolate																
USDA	cookies and bars, chocolate, plain, commercial package	100	425,2		0,0		72,3		5,0		6,5		38,1		360,0	
LIDER	Galleta de chocolate con relleno de crema sabor chocolate	100	433,0	98	18,7	0	60,5	120	5,6	89	8,9	73	-	-	117,0	308
USDA	cookies and bars, chocolate coated or striped, regular	100	497,2		22,6		70,5		5,6		12,9		31,3		273,3	
MCKAY	Galleta con cobertura de chocolate Morocha	100	495,0	100	21,0	108	71,2	99	5,3	105	15,0	86	37,2	84	170,0	161

Fuente	Alimento	Gramos o mililitro	Energía (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (G)	%	Proteína (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
Galletas de chocolate																
USDA	cookies and bars, vanilla, with caramel, coconut and chocolate coating	100	488,3		27,3		61,0		3,9		18,8		35,2		204,7	
Dos en uno	Galletas dulces con coco y chips de chocolate	100	504,0	97	26,0	105	61,0	100	6,3	62	15,0	125	25,0	141	174,0	118
USDA	cookies and bars, graham cracker, chocolate coated	90	454,5		23,5		60,3		4,5		13,5		32,5		251,1	
MCKAY	Galleta con cobertura de chocolate Morocha	100	495,0	92	21,0	112	71,2	85	5,3	85	15,0	90	37,2	87	170,0	148
USDA	cake, snack - prepackaged, Little Debbie Donut Sticks	120	583,2		35,8		63,1		4,1		8,3		37,9		402,8	
Fruna	Nonitas, galleta con cobertura sabor chocolate	100	500,0	117	23,7	151	66,6	95	5,1	81	17,1	48	29,1	130	178,0	226
USDA	cookies and bars, graham cracker, chocolate coated	100	505,1		26,1		67,0		5,0		15,0		36,1		279,0	
MERELLO	Donuts, galletas de chocolate bañadas en chocolate blanco	100	506,0	100	24,0	109	67,0	100	5,4	93	12,9	117	35,6	101	267,0	105
Dulces y caramelos de menta																
USDA	candy, other confections (non- chocolate), breath fresheners,	100	394,0		0,2		98,0		0,0		0,0		93,3		38,0	
AMBROSOLI	Mentitas	100	396,0	99	0,0	2000	99,0	99	0,0	100	-	-	99,0	94	4,1	927
USDA	candy, other confections (non- chocolate), mint candy, other	100	373,0		0,0		93,2		0,0		0,0		93,2		11,0	
AMBROSOLI	Caramelos sabor menta	100	396,0	94	0,0	100	99,0	94	0,0	100	0,0	100	70,0	133	100,0	11
Dulces y caramelos duros																
USDA	candy, other confections (non- chocolate), butterscotch, hard candy, regular	100	394,0		0,2		98,0		0,0		0,0		93,3		325,3	
AMBROSOLI	Caramelos surtidos	100	400,0	99	0,8	25	98,0	100	0,2	0	0,4	0	74,0	126	144,0	226
USDA	candy, other confections (non- chocolate), candy cane or sticks	100	394,0		0,2		98,0		0,0		0,0		93,3		38,0	
RORO	Porotitos, caramelo duro	100	391,0	101	0,0	2000	97,0	101	0,0	100	0,0	100	74,0	126	35,0	109
USDA	candy, other confections (non- chocolate), candy necklace	100	394,0		0,2		98,0		0,0		0,0		93,3		38,0	
TCH	Sustancia simple	100	349,0	113	0,5	40	84,1	117	2,1	0	-	-	-	-	40,0	95
USDA	candy, other confections (non- chocolate), lemon drops, regular	100	394,0		0,2		98,0		0,0		0,0		93,3		38,0	
MERELLA	Caramelos, gajitos limón y naranja	100	398,0	99	0,0	2000	99,0	99	0,0	100	-	-	66,0	141	35,0	109
USDA	candy, other confections (non- chocolate), sour balls	90	354,6		0,2		88,2		0,0		0,0		83,9		34,2	
FINI	Sour Tubes, confite sabor regaliz manzana verde, ácido	100	376,0	94	0,1	180	91,7	96	2,1	0	-	-	71,3	118	44,0	78

Fuente	Alimento	Gramos o mililitro	Energía (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (G)	%	Proteína (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
Dulces y caramelos duros																
USDA	candy, other confections (non-chocolate), suckers, regular	100	394,0		0,2		98,0		0,0		0,0		93,3		38,0	
RORO	Porotitos, caramelo duro	100	391,0	101	0,0	2000	97,0	101	0,0	100	0,0	100	74,0	126	35,0	109
USDA	lollipop, regular	100	394,0		0,2		98,0		0,0		0,0		93,3		38,0	
RORO	Porotitos, caramelo duro	100	391,0	101	0,0	2000	97,0	101	0,0	100	0,0	100	74,0	126	35,0	109
USDA	candy, other confections (non-chocolate), taffy - salt water, regular	100	349,9		6,0		79,4		0,0		0,9		79,4		39,7	
AMBROSOLI	Masticables, sabores frutales	100	396,0	88	4,2	142	89,0	89	0,5	0	2,6	33	68,0	117	75,0	53
Dulces y caramelos de toffee																
USDA	candy, other confections (non-chocolate), caramel, candy, plain, commercial, regular	100	382,0		8,1		77,0		4,6		2,5		66,2		245,0	
TAFI	Toffee con centro sabor a chocolate	100	368,0	104	9,0	90	69,0	112	3,3	139	5,5	45	43,0	154	112,0	219
USDA	candy, other confections (non-chocolate), toffee	100	423,2		24,4		52,6		0,9		15,4		51,4		131,7	
AMBROSOLI	Old england toffee choc, toffee blando cubierto con chocolate de leche	100	517,0	82	25,7	95	68,0	77	3,5	26	15,2	101	49,0	105	413,0	32
Chicles																
USDA	candy, other confections (non-chocolate), chewing gum, regular	100	247,0		0,3		66,1		0,1		0,0		63,6		1,0	
DOS EN UNO	Chicle grosso con sabores surtidos y con azúcar	100	293,0	84	0,0	3000	73,0	91	0,0	1300	-	-	66,0	96	10,0	10
USDA	candy, other confections (non-chocolate), chewing gum, sugar free	60	160,8		0,2		56,9		0,0		0,0		0,0		4,2	
ARCOR	BigTime, menta, sin azúcar, con polialcoholes	100	150,0	107	0,7	34	60,0	95	0,0	100	-	-	0,0	100	0,1	4200
Gomitas																
USDA	candy, other confections (non-chocolate), gum drops, regular	100	333,0		0,0		82,1		0,0		0,0		63,5		26,0	
AMBROSOLI	Frugelé, gomitas, sabores frutales	100	342,0	97	0,0	100	81,0	101	4,5	0	0,0	100	68,0	93	45,0	58
USDA	candy, other confections (non-chocolate), gummi bear, regular	100	322,6		0,1		79,9		5,0		0,0		78,4		39,9	
AMBROSOLI	Frugelé, gomitas, sabores frutales	100	342,0	94	0,0	100	81,0	99	4,5	111	0,0	100	68,0	115	45,0	89
USDA	candy, other confections (non-chocolate), jellied fruit slices	100	333,0		0,0		82,1		0,0		0,0		63,5		26,0	
AMBROSOLI	Frugelé, gomitas, sabores frutales	100	342,0	97	0,0	100	81,0	101	4,5	0	0,0	100	68,0	93	45,0	58
USDA	candy, other confections (non-chocolate), sour balls	80	315,2		0,2		78,4		0,0		0,0		74,6		30,4	
TROLLI	Sour glowworms, caramelos de goma en forma de gusanitos sabor ácido	100	316,0	100	0,0	1600	74,0	106	5,0	0	-	-	54,0	138	53,0	57

Fuente	Alimento	Gramos o mililitro	Energía (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (G)	%	Proteína (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
Dulces y caramelos con frutos secos																
USDA	candy, other confections (non-chocolate), almonds - coated, with candy	110	521,4		19,7		75,1		11,0		2,1		66,0		14,3	
RORO	Almendras confitadas	100	435,8	120	10,0	197	81,6	92	3,7	297	0,0	21428	79,0	84	3,3	433
USDA	candy, French Burnt Peanuts	90	420,0		19,6		60,0		10,3		2,7		51,0		21,5	
SURCO	Maní confitado	100	447,0	94	22,9	86	52,1	115	10,9	95	22,8	12	47,9	106	3,2	672
USDA	candy, other confections (non-chocolate), nougat, commercial	100	390,7		7,3		85,4		0,0		6,0		85,4		134,1	
AMBROSOLI	Turrón con maní	100	447,0	87	14,0	52	76,0	112	4,8	0	5,4	110	76,0	112	78,0	172
Pasteles, queques y biscochos																
USDA	cookies and bars, brownie, chocolate, regular, plain	90	411,9		23,6		50,6		5,2		8,8		36,1		23,4	
NUTRA BIEN	Brownie, bizcocho de chocolate, con nueces seleccionadas	100	447,0	92	26,0	91	46,5	109	6,0	86	3,0	293	31,0	117	241,0	10
USDA	cake, sponge, chocolate, not frosted or glazed	100	312,8		6,0		58,5		8,7		2,0		39,4		179,1	
TCH	Biscocho relleno	100	375,0	83	16,7	36	52,8	111	3,3	264	-	-	-	-	335,0	53
USDA	Alfajor (O6)	98,4	395,1		15,6		58,1		5,7		7,0		28,6		476,8	
NEVARES	Alfajor, relleno de dulce de leche con cobertura de chocolate	100	442,0	89	18,0	87	66,0	88	4,0	143	4,1	170	32,0	89	47,0	1014
USDA	cupcake (commercially packaged), regular	100	350,9		12,2		61,0		4,1		2,3		34,5		589,5	
GREAT VALUE	Muffin Arándano	100	381,0	92	14,2	86	57,5	106	3,5	116	2,7	84	28,3	122	248,0	238
USDA	cake, snack - prepackaged, Little Debbie Cupcakes - Chocolate	90	372,0		17,3		55,2		3,0		8,6		41,7		245,0	
MARINELA	Pinguinos, queque de chocolate con relleno de crema de vainilla	100	397,0	94	15,0	116	61,0	91	3,5	85	8,4	102	43,0	97	381,0	64
USDA	cake, snack - prepackaged, Little Debbie Dessert Cakes - Chocolate	100	380,2		15,5		60,2		4,7		7,3		37,9		275,3	
COSTA	Chocman, Bizcocho bañado en chocolate relleno con manjar	100	431,0	88	17,7	87	65,3	92	2,7	174	11,0	67	45,3	84	217,0	127
USDA	cake, snack - prepackaged, Little Debbie Devil Cremes	90	372,0		17,3		55,2		3,0		8,6		41,7		245,0	
MARINELA	Pinguinos, queque de chocolate con relleno de crema de vainilla	100	397,0	94	15,0	116	61,0	91	3,5	85	8,4	102	43,0	97	381,0	64
USDA	brioche	80	293,7		11,4		39,7		7,3		3,9		5,7		181,0	
TPI	Berlín	100	307,0	96	10,3	111	47,3	84	6,2	117	-	-	-	-	38,0	476
USDA	cake, snack - prepackaged, Little Debbie Cupcakes - Chocolate	100	413,3		19,3		61,4		3,3		9,5		46,3		272,2	
LIDER	Torta de hoja manjar chocolate	100	397,0	104	17,0	113	57,0	108	4,6	72	10,0	95	25,0	185	299,0	91
Chocolates en polvo																
USDA	cocoa or hot chocolate, dry mix - unprepared, regular - to be mixed with milk, sweetened	90	364,5		2,8		81,8		3,0		1,7		71,6		189,0	
TCH	Chocolate dulce en polvo	100	393,0	93	4,0	70	81,3	101	8,0	37	2,4	69	-	-	-	-

Fuente	Alimento	Gramos o mililitro	Energía (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (G)	%	Proteína (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
Chocolates con relleno de frutos secos																
USDA	candy, chocolate candy, chocolate coated or covered candy bar, peanut butter center, regular	100	515,0		30,5		55,4		10,2		10,7		46,4		357,0	
ICB	Reeses, chocolate de leche relleno con mantequilla de maní	100	555,0	93	31,0	98	57,1	97	11,9	86	10,7	100	50,0	93	357,0	100
USDA	candy, chocolate candy, chocolate coated or covered candy bar, caramel, peanuts and nougat	90	413,1		19,4		58,3		4,9		10,9		54,1		207,0	
MASTERFOOD	Snickers, chocolate con leche relleno con maní, caramelo y nougat	100	471,0	88	22,1	88	62,0	94	8,3	59	8,5	128	51,5	105	231,0	90
USDA	candy, chocolate candy, chocolate coated or covered pieces, toffee with nuts	100	530,5		39,8		44,4		4,7		21,2		38,6		305,0	
DOS EN UNO	Maní tifanys, máx., maní confitado cubierto con chocolate	100	538,0	99	35,0	114	46,0	96	9,6	48	22,0	96	44,0	88	56,0	545
Chocolates relleno de cereal																
USDA	candy, chocolate candy, chocolate candy bar, milk, with cereal, regular	100	501,0		25,1		68,3		4,6		15,9		52,8		137,0	
NEST	Negrita	100	488,0	103	22,2	113	68,0	101	4,3	106	14,0	114	-	-	118,0	116
USDA	candy, chocolate candy, chocolate pieces, milk, with cereal	100	501,0		25,1		68,3		4,6		15,9		52,8		137,0	
NEST	Super ocho	100	494,0	101	22,9	109	68,0	101	4,0	114	17,8	89	-	-	132,0	104
USDA	candy, Kit Kat	100	501,0		25,1		68,3		4,6		15,9		52,8		137,0	
Nestlé	Kit kat, oblea bañada en chocolate de leche	100	513,0	98	27,9	90	58,5	117	7,0	65	15,6	102	49,0	108	210,0	65
Chocolate con relleno de otros sabores																
USDA	candy, chocolate candy, chocolate coated or covered candy bar, caramel and nougat center	100	466,0		19,0		70,7		3,5		12,1		65,1		164,0	
MASTERFOOD	Milky way, chocolate con leche relleno con caramelo y nougat	100	459,0	102	17,9	106	70,5	100	4,0	86	12,9	94	80,3	81	141,0	116
USDA	candy, chocolate candy, chocolate coated or covered candy bar, coconut center	100	469,0		26,5		59,2		4,1		20,4		53,1		112,0	
NEST	Prestigio	100	475,0	99	27,4	97	53,0	112	4,2	97	22,3	92	-	-	132,0	85
USDA	candy, chocolate candy, chocolate coated or covered pieces, cream center	110	402,6		10,2		88,4		2,4		6,0		84,3		28,6	
AMBROSOLI	ORLY, chocolate relleno sabor menta	100	506,0	80	24,0	43	68,0	130	2,9	83	15,0	40	62,0	136	36,0	79

Fuente	Alimento	Gramos o mililitro	Energía (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (G)	%	Proteína (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
Chocolates con relleno de frutos secos																
USDA	candy, chocolate candy, chocolate coated or covered candy bar, peanut butter center, regular	100	515,0		30,5		55,4		10,2		10,7		46,4		357,0	
ICB	Reeses, chocolate de leche relleno con mantequilla de maní	100	555,0	93	31,0	98	57,1	97	11,9	86	10,7	100	50,0	93	357,0	100
USDA	candy, chocolate candy, chocolate coated or covered candy bar, caramel, peanuts and nougat	90	413,1		19,4		58,3		4,9		10,9		54,1		207,0	
MASTERFOOD	Snickers, chocolate con leche relleno con maní, caramelo y nougat	100	471,0	88	22,1	88	62,0	94	8,3	59	8,5	128	51,5	105	231,0	90
USDA	candy, chocolate candy, chocolate coated or covered pieces, toffee with nuts	100	530,5		39,8		44,4		4,7		21,2		38,6		305,0	
DOS EN UNO	Maní tifans, máx., maní confitado cubierto con chocolate	100	538,0	99	35,0	114	46,0	96	9,6	48	22,0	96	44,0	88	56,0	545
Chocolates relleno de cereal																
USDA	candy, chocolate candy, chocolate candy bar, milk, with cereal, regular	100	501,0		25,1		68,3		4,6		15,9		52,8		137,0	
NEST	Negrita	100	488,0	103	22,2	113	68,0	101	4,3	106	14,0	114	-	-	118,0	116
USDA	candy, chocolate candy, chocolate pieces, milk, with cereal	100	501,0		25,1		68,3		4,6		15,9		52,8		137,0	
NEST	Super ocho	100	494,0	101	22,9	109	68,0	101	4,0	114	17,8	89	-	-	132,0	104
USDA	candy, Kit Kat	100	501,0		25,1		68,3		4,6		15,9		52,8		137,0	
Nestlé	Kit kat, oblea bañada en chocolate de leche	100	513,0	98	27,9	90	58,5	117	7,0	65	15,6	102	49,0	108	210,0	65
Chocolate con relleno de otros sabores																
USDA	candy, chocolate candy, chocolate coated or covered candy bar, caramel and nougat center	100	466,0		19,0		70,7		3,5		12,1		65,1		164,0	
MASTERFOOD	Milky way, chocolate con leche relleno con caramelo y nougat	100	459,0	102	17,9	106	70,5	100	4,0	86	12,9	94	80,3	81	141,0	116
USDA	candy, chocolate candy, chocolate coated or covered candy bar, coconut center	100	469,0		26,5		59,2		4,1		20,4		53,1		112,0	
NEST	Prestigio	100	475,0	99	27,4	97	53,0	112	4,2	97	22,3	92	-	-	132,0	85
USDA	candy, chocolate candy, chocolate coated or covered pieces, cream center	110	402,6		10,2		88,4		2,4		6,0		84,3		28,6	
AMBROSOLI	ORLY, chocolate relleno sabor menta	100	506,0	80	24,0	43	68,0	130	2,9	83	15,0	40	62,0	136	36,0	79
USDA	candy, chocolate candy, chocolate coated or covered pieces, marshmallow center	110	421,4		9,9		82,2		3,9		6,2		70,4		87,7	
DE LA ROSA	Malvavisco cubierto de chocolate, paleta	100	375,0	112	8,3	120	70,8	116	4,0	98	4,0	154	54,0	130	58,0	151

Fuente	Alimento	Gramos o mililitro	Energia (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (G)	%	Proteína (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
Chocolate con relleno de otros sabores																
USDA	candy, chocolate candy, chocolate coated or covered pieces, mint center	110	402,6		10,2		88,4		2,4		6,0		84,3		28,6	
AMBROSOLI	ORLY, chocolate relleno sabor menta	100	506,0	80	24,0	43	68,0	130	2,9	83	15,0	40	62,0	136	36,0	79
USDA	candy, chocolate candy, chocolate coated or covered pieces, unknown center	100	366,0		9,3		80,4		2,2		5,5		76,6		26,0	
ENTRE LAGOS	Frutas de mazapán	100	442,0	83	14,8	63	74,2	108	6,2	35	1,1	496	72,0	106	1,0	2600
USDA	candy, chocolate candy, chocolate pieces, truffles, commercial, regular	100	501,6		27,8		55,7		7,2		17,4		44,1		74,1	
NEST	Chocolate capri de trufa	100	485,0	103	23,0	121	66,0	84	3,0	239	11,4	152	-	-	50,0	148
Chocolate con cobertura de caramelo																
USDA	candy, chocolate candy, chocolate pieces, candy coated, plain, unknown if milk or dark chocolate	100	492,0		21,1		71,2		4,3		13,1		57,8		61,0	
MARS	m&m's, chocolate con leche confitados	100	475,0	104	18,4	115	72,5	98	4,9	88	11,3	116	64,7	89	71,0	86
USDA	candy, chocolate candy, chocolate coated or covered candy bar, caramel and peanuts	100	451,0		21,6		64,7		3,9		9,8		60,0		196,0	
ARCOR	Rocklets maní, maní con chocolate confitado	100	500,0	90	25,0	86	59,0	110	9,2	43	11,0	89	56,0	107	40,0	490
USDA	candy, chocolate candy, chocolate pieces, candy coated, with peanuts, regular, unknown if milk or dark chocolate	110	566,5		28,7		66,5		10,5		11,2		57,0		55,0	
ARCOR	Rocklets maní, maní con chocolate confitado	100	500,0	113	25,0	115	59,0	113	9,2	114	11,0	102	56,0	102	40,0	138
USDA	candy, M & M's Dark Chocolate Peanut Candies	90	464,9		26,3		51,2		7,6		12,1		38,7		36,8	
ARCOR	Rocklets maní, maní con chocolate confitado	100	500,0	93	25,0	105	59,0	87	9,2	83	11,0	110	56,0	69	40,0	92
USDA	candy, chocolate candy, chocolate coated or covered pieces, peanuts, regular	100	519,0		33,5		49,7		13,1		14,6		37,9		41,0	
NEST	SUPER 8 maní	100	524,0	99	29,2	115	57,0	87	8,0	164	15,8	92	-	-	156,0	26
USDA	candy, other confections (non-chocolate), peanuts - coated, with candy	100	467,0		13,3		73,3		6,7		1,8		60,9		8,0	
ARCOR	Rocklets maní, maní con chocolate confitado	100	500,0	93	25,0	53	59,0	124	9,2	73	11,0	17	56,0	109	40,0	20

Fuente	Alimento	Gramos o mililitro	Energía (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (G)	%	Proteína (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
Chocolates en barra																
USDA	candy, chocolate candy, chocolate candy bar, dark, plain, regular, unknown type	100	546,0		31,3		61,2		4,9		18,5		47,3		24,0	
COSTA	Bitter cobertura	100	542,0	101	32,0	98	60,0	102	3,5	139	20,0	93	57,0	83	14,0	171
USDA	candy, chocolate candy, chocolate candy bar, milk, plain, regular	100	535,0		29,7		59,4		7,7		18,5		47,0		79,0	
TCH	Chocolate con leche de fantasía	100	515,0	104	25,7	115	61,7	96	9,3	82	15,6	119	-	-	94,0	84
USDA	candy, chocolate candy, chocolate pieces, milk, plain	100	535,0		29,7		59,4		7,7		18,5		47,0		79,0	
TCH	Chocolate con leche de fantasía	100	515,0	104	25,7	115	61,7	96	9,3	82	15,6	119	-	-	94,0	84
Chocolates en barra con frutos secos y otros																
USDA	candy, chocolate candy, chocolate candy bar, milk, with nuts other than almonds or peanuts	100	553,5		35,4		52,0		8,7		16,8		38,5		65,6	
NESTLÉ	Chocolate con leche con trocitos de almendras, pistachos y avellanas	100	594,0	93	36,2	98	58,9	88	8,3	105	18,6	90	57,0	68	84,0	78
USDA	candy, chocolate candy, chocolate candy bar, milk, with peanuts	100	510,0		34,7		53,1		10,2		14,3		34,5		133,0	
ARCOR	Bon o bon, chocolate con leche relleno con pasta de maní y cereal crocante	100	557,0	92	35,0	99	51,0	104	9,5	107	19,0	75	48,0	72	102,0	130
USDA	candy, chocolate candy, chocolate coated or covered pieces, nuts other than almonds or peanuts	85	495,0		38,2		33,0		9,5		12,6		20,0		35,9	
NESTLÉ	Chocolate con leche con trocitos de almendras, pistachos y avellanas	100	594,0	83	36,2	106	58,9	56	8,3	114	18,6	68	57,0	35	84,0	43
USDA	candy, chocolate candy, chocolate coated or covered pieces, raisins, regular, milk chocolate	150	585,0		22,2		102,6		6,2		15,4		63,4		54,0	
KARINA	Alpenrahm trauben nuss, chocolate con leche con uvas, pasas y avellanas picadas	100	516,0	113	30,1	74	55,0	187	6,2	99	17,7	87	53,7	118	100,0	54
USDA	candy, chocolate candy, chocolate coated or covered pieces, raisins, regular, unknown if milk or dark chocolate	150	585,0		22,2		102,6		6,2		15,4		63,4		54,0	
KARINA	Alpenrahm trauben nuss, chocolate con leche con uvas, pasas y avellanas picadas	100	516,0	113	30,1	74	55,0	187	6,2	99	17,7	87	53,7	118	100,0	54
USDA	candy, chocolate candy, chocolate pieces, milk, with almonds	100	526,0		34,4		53,4		9,0		17,7		42,3		74,0	
NEST	Chocolate sahn nuss	100	556,0	95	35,9	96	47,0	114	11,0	82	15,6	113	-	-	84,0	88

Fuente	Alimento	Gramos o mililitro	Energía (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (G)	%	Proteína (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
Salsas y coberturas																
USDA	chocolate sauce, hard coating-type	100	595,3		47,1		51,9		2,9		22,4		44,1		84,2	
GOURMET	Cobertura de chocolate, salsa	100	672,0	89	56,5	83	37,7	138	3,2	90	30,6	73	32,0	138	30,0	281
USDA	sauce, caramel, commercial (fat free)	120	302,4		0,1		79,1		1,8		0,2		76,5		418,8	
GOURMET	Salsa caramelo	100	280,0	108	0,0	0	70,0	113	0,0	18003	-	-	70,0	109	35,0	1197
USDA	sauce, strawberry or other flavored syrup	133,146	307,9		0,0		83,3		0,0		0,0		83,3		8,1	
ENTRE LAGOS	Salsa sabor chocolate	100	322,0	96	1,2	2	76,0	110	1,9	0	0,7	0	45,0	185	48,0	17
Otros																
USDA	popcorn, caramel or sugar coated, commercially prepared	100	430,1		12,8		78,4		5,8		3,1		65,3		209,2	
ACT II	Palomitas de maíz para microondas con sabor caramelo	100	464,0	93	18,4	69	70,4	111	3,6	160	5,6	55	36,4	180	235,0	89
USDA	candy, other confections (non-chocolate), marshmallow, regular	100	318,0		0,2		81,3		1,8		0,1		71,2		80,0	
Hospitality	Marshmallows	100	321,0	99	0,0	2000	78,6	103	3,6	50	-	-	67,9	105	89,0	90
USDA	crepe - plain	90	178,6		5,6		24,8		6,6		1,9		1,7		270,6	
NUTMN	Panqueques	100	203,0	88	14,5	39	12,0	206	6,0	109	3,0	63	-	-	68,9	393
USDA	ingredient, glaze, caramel or brown sugar	100	474,1		24,5		67,2		0,0		22,4		67,2		27,4	
GOURMET	Base instantánea en polvo para glaseado, sabor vainilla	100	399,0	119	0,0	-	98,7	68	0,0	100	0,0	-	92,9	72	7,0	391
USDA	dulce de leche (milk dessert or milk candy)	100	315,0		7,4		55,4		6,8		4,5		45,3		129,0	
NEST	Manjar	100	310,0	102	7,5	98	54,1	102	6,7	102	-	-	-	-	-	-
USDA	candy, chocolate candy, chocolate coated or covered candy bar, caramel and nougat center	100	466,0		19,0		70,7		3,5		12,1		65,1		164,0	
MERELLO	Cuchufli tradicional con cobertura de chocolate relleno con manjar	100	410,0	114	16,0	119	61,0	116	6,0	58	7,0	172	45,0	145	163,0	101

Anexo 10. Homologación del grupo “Snacks Salados”

Fuente	Alimento	Gramos o mililitro	Energía (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (G)	%	Proteínas (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
Galletas saladas																
USDA	crackers, saltine or soda, regular (white), regular, low sodium	110	463,1		9,7		81,8		10,5		2,2		1,7		217,8	
TCH	Galleta de agua sin sal	100	430,0	108	11,3	86	71,5	114	10,6	99	2,3	96	-	-	68,5	318
USDA	crackers, saltine or soda, regular (white), regular, low sodium	100	421,0		8,9		74,3		9,5		2,0		1,5		198,0	
SELZ	Galleta de agua light, baja en sodio	100	423,0	100	8,1	109	80,0	93	8,0	119	3,7	54	2,1	73	246,0	80
USDA	crackers, saltine or soda, regular (white), regular, regular	100	421,0		8,9		74,3		9,5		2,0		1,5		1021,0	
TCH	Galleta soda	100	429,0	98	12,9	69	67,3	110	10,9	87	-	-	-	-	662,0	154
USDA	crackers, saltine or soda, whole wheat	110	443,6		11,8		73,0		10,1		1,8		1,3		1335,3	
NESTLÉ	Galleta de trigo integral, fitness	100	446,0	99	14,0	84	69,3	105	8,8	115	4,6	40	8,0	16	583,0	229
USDA	crackers, wheat, reduced fat	90	393,9		12,1		64,8		7,0		1,9		14,5		698,6	
TCH	Galleta de salvado	100	405,0	97	10,2	118	70,2	92	8,1	86	-	-	-	-	-	-
USDA	crackers, wheat, regular, low sodium	100	462,2		20,7		65,5		7,4		3,3		14,1		190,1	
CAROZZI	Galletas con salvado y germen de trigo, VIVO, bajo en sodio	100	418,0	111	12,1	171	69,0	95	8,1	91	1,9	171	13,9	101	465,0	41
USDA	crackers, butter, regular, regular	100	505,9		25,7		61,4		7,3		4,9		7,3		747,9	
ARCOR	Galletas selz tradicional	100	492,0	103	25,0	103	60,0	102	5,6	130	7,1	70	6,8	108	1451,0	52
Snack salados																
USDA	snacks, cheese balls, puffs or twists, Cheetos Baked! Crunchy	100	459,8		17,6		67,3		6,9		2,7		0		846,0	
EVERCRIS	Cheetos palitos horneados de queso	100	431,0	107	16,0	110	64,0	105	6,8	101	2,4	114	3,2	0	492,0	172
USDA	snacks, cheese balls, puffs or twists, Cheetos Puffs	100	567,3		35,2		56,1		5,8		4,5		0		1272,4	
EVERCRIS	Ramitas sabor queso	100	531,0	107	30,0	117	57,0	98	8,2	71	4,2	108	3,8	0	651,0	195
USDA	snacks, cheese balls, puffs or twists, Cheetos Reduced Fat	100	459,8		17,6		67,3		6,9		2,7		0		846,0	
EVERCRIS	Cheetos palitos horneados de queso	100	431,0	107	16,0	110	64,0	105	6,8	101	2,4	114	3,2	0	492,0	172
USDA	chips - snack type, Doritos Natural Tortilla Chips	100	497,8		28,4		54,8		5,3		3,2		0		634,9	
EVERCRIS	Snack mix, cheetos, lays, ramitas saladas	100	492,0	101	25,0	114	60,0	91	6,4	83	2,8	114	1,2	0	456,0	139
USDA	nacho chips - plain, regular, salted, ingredient fat not known	100	496,5		24,4		62,3		5,9		3,4		0		354,7	
EVERCRIS	Doritos sabor queso	100	484,0	103	26,0	94	56,0	111	6,4	91	2,8	122	2,4	0	688,0	52

Fuente	Alimento	Gramos o mililitro	Energia (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (G)	%	Proteínas (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
Snack salados																
USDA	snacks, Pringles Potato Crisps - Original	100	566,2		38,3		525,3		4,6		7,0		0		598,8	
TCH	Hojuelas papas fritas saladas	100	541,0	105	36,4	105	47,4	1108	6,0	77	-	-	-	-	55,0	1089
USDA	chips - snack type, Bugles - Original	90	476,2		27,2		54,2		4,8		22,7		2,4		931,1	
EVECRIPS	Tostitos, nachos a base de maíz	100	400,0	119	26,0	105	37,0	147	5,6	85	3,2	709	0,0	-	492,0	189
USDA	chips - snack type, Lay's Baked! Potato Crisps - Original	110	448,9		7,8		89,2		7,2		1,1		7,3		698,1	
TCH	Ramitas saladas	100	503,0	89	25,6	30	59,4	150	8,7	83	-	-	-	-	754,0	93
USDA	chips - snack type, Lay's Potato Chips - Classic	110	600,3		38,8		60,0		5,8		4,1		0		771,8	
TCH	Hojuelas papas fritas saladas	100	541,0	111	36,4	107	47,4	127	6,0	96	-	-	-	-	55,0	1403
USDA	chips - snack type, Tostitos Baked! Tortilla Chips	100	422,5		10,1		76,1		6,8		1,3		0		529,9	
PEPSICO	Twistos, homeados, minitostaditas, sabor cuatro quesos	100	448,0	94	16,0	63	64,0	119	12,0	57	2,0	63	3,6	0	728,0	73
Otro																
USDA	soy sauce, regular	107,8	61,6		0,7		5,7		9,5		0,1		0		6381,6	
LIDER	Salsa de soya	100	56,0	110	0,01	6618	6,6	87	7,4	128	-	-	-	-	5350,0	119

Anexo 11. Homologación del grupo “Bebidas”

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energía (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (g)	%	Proteínas (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar añadida (g)	%	Sodio (mg)	%
Bebidas gaseosas con azúcar																
USDA	soda pop or soft drink, Sprite	80	32,0		0,0		8,1		0,0		0,0		8,1		7,2	
TCH	Sprite	100	35,0	91	0,0	100	10,1	80	0,0	100	-	-	-	-	6,0	120
USDA	soda pop or soft drink, lemon-lime or lemon sour, regular	104,2	41,7		0,0		10,6		0,1		0,0		10,6		9,4	
TCH	Limón soda	100	42,0	99	0,0	100	10,8	98	0,0	520	-	-	-	-	8,0	117
USDA	ginger ale, regular	100	41,3		0,0		10,5		0,1		0,0		10,5		9,3	
TCH	Ginger ale	100	34,0	121	0,0	100	8,9	118	0,0	520	-	-	8,9	118	10,0	93
USDA	soda pop or soft drink, fruit flavored, regular, caffeine free + sugar 50 + 5	55	45,0				11,4		0,0		0,0		11,4		6,2	
TCH	Fanta	100	42,0	107	0,0	100	10,8	106	0,0	100	-	-	10,8	106	6,0	104
USDA	cola, regular, with caffeine	100	37,0		0,0		9,6		0,1		0,0		9,6		4,0	
TCH	Coca cola	100	40,0	92	0,0	100	10,4	92	0,0	703	-	-	-	-	8,0	50
Bebidas gaseosas sin azúcar																
USDA	soda pop or soft drink, Sprite Zero	300	0,0		0,0		0,0		0,3		0,0		0,0		18,0	
COCA COLA	Sprite zero, aspartamo y acelsufamo de K	100	0,8	0	0,0	100	0,0	100	0,0	2997	-	-	0,0	100	18,0	100
USDA	soda pop or soft drink, Fanta Zero - fruit flavors	500	0,0		0,0		0,0		0,5		0,0		0,0		30,0	
COCA COLA	Fanta zero, sabor naranja	100	1,0	0	0,0	100	0,0	100	0,0	4995	-	-	0,0	100	28,0	107
USDA	cola, diet, with caffeine, sweetened with aspartame-acesulfame potassium blend	300	0,0		0,0		0,0		0,3		0,0		0,0		18,0	
COCA COLA	Coca cola light, aspartamo y acelsufamo de K	100	0,2	0	0,0	100	0,0	100	0,0	2997	-	-	0,0	100	18,0	100
Jugos en polvo con azúcar																
USDA	juice or flavored drink, dry mix - unprepared, fruit flavored drink, presweetened, with sugar	100	382,0		0,1		97,7		0,0		0,1		95,3		42,0	
TTM	Zuko manzana, mango, damasco, maracuya, pera	100	384,0	99	0,0	1000	91,0	107	0,0	100	-	-	-	-	260,0	16
Jugos en polvo sin azúcar																
USDA	fruit-flavored drink, dry powdered mix... + sea salt, fine grind	100 + 2	218,0		0,0		87,4		0,5		0,0				1244,0	
CAROZZI	VIVO sabor piña 0% azúcar, sucralosa	100	274,0	80	0,2	20	47,0	186	0,3	150	-	-	-	-	1246,0	100

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energía (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (g)	%	Proteínas (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar añadida (g)	%	Sodio (mg)	%
Jugos líquidos y nectares																
USDA	beverages, juice or flavored drink, fruit drinks or punches, purchased ready-to-drink, low calorie, unknown sweetener + sugar 100+ 1,5	101,5	7,5		0,0		1,8		0,0				1,5		0,6	
WATTS	Néctar tutifrutilla light, bajo en calorías, sucralosa y acelsufamo de K	100	9,0	84	0,0	100	1,7	108	0,0	100	-	-	1,7	88,2	11,0	6
USDA	beverages, juice or flavored drink, fruit drinks or punches, unknown type	105,67	27,4		0,0		7,0		0,0		0,0		6,8		7,0	
AQUARIUS	Jugo de pera, sin gas	100	25,0	110	0,0	100	5,9	119	0,0	100	-	-	5,9	116	35,0	20
USDA	beverages, juice or flavored drink, unknown fruit or flavor, unknown if juice, drink or nectar	120	56,4		0,0		14,4		0,0		0,0		14,1		40,8	
TCH	Néctar durazno	100	50,0	113	0,0	100	13,0	110	0,0	100	-	-	-	-	67,0	61
Aguas minerales con sabor																
USDA	sparkling or carbonated water, sweetened	90	36,0		0,0		9,1		0,0		0,0		9,1		8,1	
TCH	Jugo de piña gasificada	100	39,0	92	0,0	100	10,1	90	0,0	100	-	-	-	-	7,0	116
USDA	sparkling or carbonated water, artificially sweetened	100	0,1		0,0		0,0		0,0		0,0		0,0		19,1	
NEXT	Agua gasificada con sabor , 0% azúcar, libre de sodio	100	0,0	809	0,0	100	0,0	100	0,0	100	-	-	0,0	100	8,0	238
USDA	water - bottled, flavored water, unknown type of artificial sweetener	100	0,0		0,0		0,0		0,0		0,0		0,0		27,4	
CACHANTÚN	Agua más pera sin gas, bajo en calorías	100	4,0	0	0,0	100	1,0	0	0,0	100	-	-	0,8	0	9,0	305
Agua y aguas minerales sin sabor																
USDA	sparkling or carbonated water, unsweetened	100,09	0,0		0,0		0,0		0,0		0,0		0,0		0,0	
VITAL	Agua con gas	100	0,0	100	0,0	100	0,0	100	0,0	100	-	-	-	-	2,0	0
USDA	mineral water	100	0,0		0,0		0,0		0,0		0,0		0,0		2,0	
VITAL	Agua sin gas	100	0,0	100	0,0	100	0,0	100	0,0	100	-	-	-	-	2,0	100
USDA	tonic water, regular	90	37,1		0,0		9,4		0,0		0,0		9,4		8,4	
TCH	Agua tónica	100	32,0	116	0,0	100	8,3	113	0,0	100	-	-	8,3	113	8,0	104

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energía (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (g)	%	Proteínas (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar añadida (g)	%	Sodio (mg)	%
Bebidas energéticas y con vitaminas-minerales																
USDA	juice or flavored drink, Gatorade - ready-to-drink, all flavors	100	26,0		0,0		6,4		0,0		0,0		6,4		39,0	
GATORADE	Gatorade perform sabor naranja	100	24,0	108	0,0	100	6,0	107	0,0	100	-	-	6,0	107	49,0	80
USDA	juice or flavored drink, Gatorade - prepared from dry mix, all flavors	100	22,3		0,0		5,9		0,0		0,0		5,5		46,7	
ZUKO	Go zuko, bebida isotónica, en polvo, sabor naranja	100	22,4	100	0,0	100	5,3	111	0,0	100	-	-	5,3	104	49,2	95
USDA	special formulated products, drinks, Red Bull Sugar Free Energy Drink	60	3,1		0,0		0,4		0,2		0,0		0,0		48,9	
RED BULL	Red Bull Sugar Free	100	3,0	102	0,0	100	0,0	4278	0,0	1530	-	-	0,0	100	42,0	116
USDA	special formulated products, drinks, Red Bull Energy Drink	100	45,0		0,1		10,9		0,3		0,0		10,1		78,0	
RED BULL	Red Bull Energy Drink	100	46,0	98	0,0	798	11,0	99	0,0	2500	-	-	11,0	92	41,0	190
Infusiones sin azúcar																
USDA	tea, herbal	90	0,9		0,0		0,2		0,0		0,0		0,0		0,9	
SUPREMO	Hierba manzanilla, bolsa	100	0,8	113	0,0	100	0,2	90	0,0	100	-	-	0,2	0	0,8	113
Cafe																
USDA	cafe latte, regular, without flavored syrup + sugar, granulated 30+7	37	43,6		0,8		8,3		0,8		0,5		2,5		38,3	
MONTERREY	Café con leche, instantáneo, con azúcar	100	38,1	115	0,4	194	7,8	107	0,7	111	-	-	7,5	33	79,1	48
USDA	frappuccino, prepared from recipe or restaurant, regular + sugar, granulated 50+8	58	63,6		1,0		12,7		1,0		1,0		11,1		14,7	
Starbucks	Frappuccino	100	71,0	90	1,1	92	13,2	97	2,1	46	0,7	143	11,4	98	35,6	41
USDA	cappuccino, prepared from recipe or restaurant, regular, without flavored syrup	120	58,5		3,0		4,9		2,9		1,7		0,0		43,5	
DANONE	Cappuccino, líquido	100	61,0	96	2,7	112	5,5	89	3,6	81	1,5	116	0,0	100	56,0	78
USDA	coffee, decaffeinated, made from instant	80	2,8		0,0		0,6		0,1		0,0		0,0		0,0	
NESCAFE	Decaf, café sin cafeína, instantáneo	100	2,7	106	0,0	30	0,5	114	0,1	100	-	-	0,0	100	0,9	0
USDA	coffee, regular (caffeinated), made from instant	70	2,5		0,0		0,5		0,1		0,0		0,0		3,0	
NESCAFE	Café instantáneo, fina selección, con cafeína	100	2,5	98	0,0	86	0,5	114	0,2	53	-	-	0,0	100	0,5	564

Anexo 12. Homologación del grupo “Sopas”

Fuente	Alimento	Gramos o mililitro	Energía (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (G)	%	Proteína (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
Sopas de verdura																
USDA	ingredient, dehydrated soup mix - dry, vegetable, with noodles	108	412,6		8,5		65,9		19,1		1,4		9,5		4681,2	
MAGGI	Sopa de caracolos	100	344,0	120	3,5	244	68,5	96	9,8	195	1,0	137	10,6	90	5750,0	81
USDA	soup, tomato, plain or cream of tomato, prepared from dehydrated or instant mix	120	53,1		0,3		11,8		1,0		0,2		3,0		318,3	
NEST	Crema de tomates maggi, instantánea	100	56,0	95	0,7	48	11,5	103	1,0	104	-	-	4,8	63	282,2	113
USDA	soup, vegetable, plain (vegetables only), prepared from dehydrated or instant mix	100	23,7		0,1		5,4		0,6		0,0		1,1		486,1	
LIDER	Sopa de Esparrago Individual, instantánea	100	24,7	96	0,4	30	5,0	108	0,3	202	-	-	-	-	413,0	118
Sopas de legumbre																
USDA	soup, lentil, prepared from dehydrated or instant mix, regular	35	23,7		0,1		4,3		1,7		0,0		0,1		71,9	
NEST	Crema de lentejas con tocino Maggi, instantánea	100	29,8	80	0,7	18	4,6	95	1,4	122	-	-	-	-	-	-
Sopas de carne																
USDA	ingredient, dehydrated soup mix - dry, chicken with noodles, regular, regular	100	401,7		10,2		62,3		14,5		1,9		0,1		3683,9	
LIDER	Sopa de fideos con pollo	100	350,0	115	4,2	244	65,0	96	13,0	111	-	-	-	-	5300,0	70
Caldos concentrados																
USDA	soup, beef, broth, bouillon or consommé, prepared from condensed can	140	9,4		0,0		0,6		1,8		0,0		0,2		502,7	
MAGGI	Caldo deshidratado sabor carne, no reconstituído	100	4,3	218	0,2	0	0,6	106	0,1	1539	0,1	0	0,2	84	429,3	117

Anexo 13. Homologación del grupo “Comida Chatarra”

Fuente	Alimento	Gramos o mililitro	Energia (kcal)	%	Grasas (g)	%	Carbohidratos (G)	%	Proteína (g)	%	Grasas saturadas (g)	%	Azúcar agregada (g)	%	Sodio (mg)	%
Sandwiches de vacuno																
USDA	Big Mac	100	253,8		13,5		21,1		11,5		4,6		3,4		451,3	
McDonald's	Big Mac	100	245,0	104	12,4	108	20,6	103	13,4	86	5,1	89	-	-	440,0	103
USDA	McDonald's, lunch and dinner orders, cheeseburger	100	270,5		11,3		27,9		13,4		4,9		4,4		605,3	
McDonald's	Hamburguesa con queso	100	270,0	100	11,7	97	27,0	103	14,4	93	5,4	91	-	-	572,1	106
USDA	McDonald's, lunch and dinner orders,	110	268,0		10,8		30,9		11,0		1,7		2,8		615,5	
McDonald's	Mcpollo junior	100	263,0	102	13,2	82	27,2	114	9,6	114	2,1	81	-	-	559,6	110
USDA	McDonald's, lunch and dinner orders, Quarter Pounder, with cheese	100	262,7		13,6		19,6		14,7		6,1		3,6		544,6	
McDonald's	Cuarto de Libra	100	270,0	97	15,3	89	17,8	110	15,8	93	7,4	82	-	-	523,8	104
USDA	McDonald's, lunch and dinner orders, hamburger	100	257,1		8,6		31,2		12,7		3,1		5,0		490,2	
McDonald's	Hamburguesa	100	257,0	100	9,0	96	29,9	104	14,4	88	3,6	86	-	-	444,3	110
Sandwiches de pollo																
USDA	Fast foods, Subway, lunch and dinner orders, sandwiches (with lettuce, tomato, onion, green pepper and cucumber), oven roasted chicken breast, regular	100	138,4		2,2		19,4		10,3		0,5		2,9		276,8	
SUBWAY	Pechuga de pollo	100	146,0	95	1,7	127	23,9	81	8,9	116	-	-	-	-	277,2	100
USDA	Subway, lunch and dinner orders, sandwiches (with lettuce, tomato, onion, green pepper and cucumber), turkey breast, regular	100	130,8		1,7		20,2		8,6		0,4		2,2		371,9	
SUBWAY	Jamón de pavo	100	152,0	86	3,2	54	22,9	88	8,0	108	-	-	-	-	317,2	117
Papas fritas																
USDA	French fries, cooked from frozen, fried	80	245,2		11,8		33,2		2,8		1,9		0		168,0	
TE	Papas fritas en casa	100	230,0	107	10,6	111	30,1	110	3,3	86	16,6	11	-	-	11,7	1436
USDA	McDonald's, lunch and dinner orders, French fries	100	319,0		16,2		41,0		3,5		2,0		0		230,9	
McDonald's	Papas fritas chicas	100	282,0	113	15,1	108	34,2	120	4,0	88	1,4	141	-	-	302,7	76
Nuggets																
USDA	McDonald's, lunch and dinner orders, Chicken McNuggets	95	281,2		17,5		17,5		13,1		2,4		0		526,3	
McDonald's	Mcnuggets 10 unidades	100	257,0	109	14,5	120	16,9	104	14,5	91	3,0	79	-	-	545,8	96

Anexo 14. Cereales afectos a la Ley 20.606

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energía (kcal)	Grasas (g)	Carbohidrat os (g)	Proteínas (g)	Grasas saturadas (g)	Azúcar añadida (g)	Sodio (mg)	Calorías 350 kcal o 100 kcal		Azúcar 22,5 g o 6 g		Sodio 800 mg o 100 mg	
										Kcal	%	g	%	mg	%
Harinas y otros cereales en polvo															
MONDELEZ	Polvos de hornear royal	100	116,0	0,0	29,0	0,0	0,0	0,0	8028,0					7228,0	904%
NESTLÉ	Polvos de hornear imperial	100	190,0	0,0	47,3	0,2	-	0,3	7800,0					7000,0	875%
Otros cereales															
OLD EL PASO	Tortillas	100	326,0	8,7	50,0	6,5	2,2	2,2	891,0					91,0	11%
Cereales avena y granola															
FITNESS	Cereal miel y almendras con Fe y	100	376,0	5,6	72,8	8,6	1,2	24,5	251,0	26,0	7%	2,0	9%		
Quaker	Granola avena, miel y almendras	100	441,0	12,0	74,0	11,0	1,2	20,0	50,0	91,0	26%				
Cereales chocolate															
NEST	Chocapic con stevia	100	372,0	5,1	71,8	9,8	1,9	16,4	324,0	22,0	6%				
LID	Cereal chocolatado	100	361,0	2,6	75,4	8,9	1,1	-	112,0	11,0	3%				
NEST	Chocapic	100	369,0	5,5	70,2	9,6	2,0	15,8	322,0	19,0	5%				
NESTLÉ	MILO	100	362,0	3,3	72,3	10,8	1,3	29,9	102,0	12,0	3%	7,4	33%		
COSTA	Mono choc	100	384,0	3,8	80,2	7,2	1,6	20,3	215,0	34,0	10%				
Cereales Azucarados															
Kelloggs	Froot loops	100	374,0	2,6	82,0	5,8	1,3	39,0	411,0	24,0	7%	16,5	73%		
NESTLÉ	MultiCheerios 4 cereales bajopen grasa y 0% colesterol	100	381,0	4,3	79,0	6,6	1,8	20,5	426,0	31,0	9%				
NESTLÉ	Cereal Trix	100	380,0	5,3	78,3	4,7	1,8	29,9	280,0	30,0	9%	7,4	33%		
Kelloggs	Zucaritas	100	362,0	0,3	86,0	4,1	0,1	40,0	587,0	12,0	3%	17,5	78%		
NEST	Gold cereal	100	385,0	1,9	88,0	3,9	0,7	-	472,0	35,0	10%				
NESTLÉ	Zucosos	100	365,0	2,2	81,3	5,1	0,5	29,9	426,0	15,0	4%	7,4	33%		
LIDER	Cereal de arroz y miel, inflado	100	378,0	0,5	87,8	5,5	-	23,7	7,0	28,0	8%	1,2	5%		
Natur	Cereal de arroz	100	388,0	0,6	91,3	4,4	-	35,0	30,0	38,0	11%	12,5	56%		
Cereales Cornflakes															
NEST	Cornflakes cereal	100	378,0	1,6	84,8	6,2	0,4	-	695,0	28,0	8%				

Anexo 15. Lácteos afectos a la Ley 20.606

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energía (kcal)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas saturadas (g)	Azúcar añadida (g)	Sodio (mg)	Calorías 350 kcal o 100 kcal		Azúcar 22,5 g o 6 g		AGS 6 g o 3 g		Sodio 800 mg o 100 mg	
Leche										Kcal	%	g	%	g	%	mg	%
Lonco	Leche en polvo extra calcio descremada instantánea	100	339,0	0,8	50,0	33,0	0,5	50	490,0			28	122%				
Nest.	Svelty descremada en polvo	100	362,0	1,5	56,2	31,0		53,5	455,0	12	3%	31	138%				
Ensoy	Leche de soya sabor vainilla	100	62,5	1,3	9,5	2,9	0,0	6,7	37,6			0,7	12%				
Quesos																	
Santa	Queso de cabra tradicional	100	331,0	27,0	1,4	21,0	17,0	0,5	514,0					11,0	183%		
Santa	Queso gauda	100	356,0	27,4	2,7	24,6	18,3		666,0	6	2%			12,3	205%		
TCH	Queso gauda	100	351,0	25,6	5,2	24,9	17,6	-	695,0	1	0%			11,6	193%		
TCH	Queso reggianito parmesano	100	460,0	33,9	7,7	31,1	19,0	-	1861,0	110	31%			13,0	217%	1061	133%
TCH	Queso cheddar	100	393,0	28,9	7,2	26,1	18,5	-	646,0	43	12%			12,5	208%		
Dos	Queso cheddar	100	428,0	36,8	1,1	23,2	27,7	-	591,0	78	22%			21,7	362%		
Colun	Queso chanco mantecoso	100	356,0	38,9	1,4	22,6	17,6	-	646,0	6	2%			11,6	193%		
TPI	Queso crema	100	349,0	34,9	2,7	7,5	22,0	-	295,0					16,0	38%		
Philadelph	Queso crema	100	336,0	33,0	3,0	6,0	20,0	3	368,0					14,0	38%		
Mondelez	Philadelphia light	100	189,0	15,5	3,6	8,0	10,0	3,6	510,0					4	67%		
Otros																	
Leche Sur	Leche condensada	100	303,0	4,1	59,0	7,5	-	59,0	117,0			36,5	162%				
TCH	Postre budín de chocolate (polvo)	100	396,0	1,1	95,0	1,6	-	-	7,0	46	13%						

Anexo 16. Carnes afectas a la Ley 20.606

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energía (kcal)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas saturadas (g)	Azúcar añadida (g)	Sodio (mg)	Calorías 350 kcal		AGS 6 g		Sodio 800 mg	
Vienesas										Kcal	%	g	%	mg	%
TCH	Salchicha vienesa cruda	100	322,0	29,7	1,0	12,5	12,6	-	989,0			7	110%	189	24%
TCH	Vienesa de pavo cruda	100	224,0	17,7	1,5	14,3	5,9	-	1424,0					624	78%
SAN JORGE	Vienesas de pollo (25%, con carne de pavo)	100	235,0	19,9	2,1	12,0	6,4	0,5	778,0			0	7%		
TCH	Salchicha vienesa cruda	100	322,0	29,7	1,0	12,5	12,6	-	989,0			7	110%	189	24%
SAN JORGE	Vienesas de pollo (25%, con carne de pavo)	100	235,0	19,9	2,1	12,0	6,4	0,5	778,0			0	7%		
RECETAS DEL ABUELO	Salchichas premium, carne de cerdo (con carne de vacuno)	100	284,0	24,5	1,0	15,0	9,6	0,5	712,0			4	60%		
LIDER	Salchicha tipo sureña	100	210,0	17,0	2,0	14,0	5,0	0,5	1241,0					441	55%
Paté															
PF	Paté de jamón	100	363,0	33,5	2,4	12,4	2,1	-	920,0	13,0				120	15%
Otros embutidos															
TCH	Longaniza	100	431,0	38,8	7,1	13,4	13,4	-	1293,0	81	23%	7	123%	493	62%
LIDER	Prieta chilena	100	327,0	30,3	0,3	13,2	10,4	-	507,0			4	73%		
La preferida	Tocino de cerdo sazonado y ahumado	100	365,0	33,9	0,5	14,4	13,4	0,5	1660,0	15,0		7	123%	860	108%
PF	Panceta de cerdo ahumada	100	316,0	23,1	1,8	15,1	8,6	1,5	2170,0			3	43%	1370	171%
Llanquihue	Tocino ahumado, panceta de cerdo	100	231,0	18,6	0,9	14,9	6,2	0	1116,0			0	3%	316	40%
TCH	Salame	100	435,0	37,9	2,1	21,3	13,5	-	1860,0	85,0		8	125%	1060	133%
Jamones															
TCH	Jamón de pavo	100	128,0	5,1	0,4	18,9	1,7	-	995,0					195	24%
LID	Jamón de pavo cocido	100	92,0	1,1	2,0	18,7	-	-	1148,0					348	44%
TCH	Mortadela	100	253,0	19,8	3,6	15,1	8,4	-	994,0			2	40%	194	24%
La preferida	Salchichón cerveza	100	261,0	22,2	0,5	14,6	8,1	0,5	1080,0			2	35%	280	35%
BRESLAUER	Mortadela, carne de cerdo, carne de vacuno	100	223,0	19,6	0,0	11,6	7,1	0	1082,0			1	18%	282	35%
Hamburguesas / nugget															
PF	Hamburguesa vacuno light cruda corregida + 30%	100	213,2	13,0	0,5	25,6	6,2	0,1	621,4			0	3%		
SAN JORGE	Hamburguesa, extra vacuno, extra grande cruda corregida + 30%	100	373,1	31,2	0,8	20,3	14,7	-	676,0	23	7%	9	145%		
JUMBO	Hamburguesa receta casera, vacuno cruda corregida + 30%	100	288,6	23,4	0,1	19,5	12,1	0,1	520,0			6	102%		
LA PREFERIDA	Hamburguesa con carne angus cruda corregida + 30%	100	321,1	26,4	2,4	18,3	12,3	0	1028,3			6	105%	228	28,5
PF	Hamburguesa vacuno light cruda corregida + 30%	100	213,2	13,0	0,5	25,6	6,2	0,1	621,4			0	3%		
JUMBO	Hamburguesa receta casera, vacuno cruda corregida + 30%	100	288,6	23,4	0,1	19,5	12,1	0,1	520,0			6	102%		

Anexo 17. Aceites, grasas y ARL afectos a la Ley 20.606

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energía (kcal)	Grasas (g)	Carbohidrat os (g)	Proteína s (g)	Grasas saturadas (g)	Azúcar añadida (g)	Sodio (mg)	Calorías 350 kcal o 100 kcal		Azúcar 22,5 o 6 g		AGS 6 g o 3 g		Sodio 800 mg o 100 mg	
Frutos secos										Kcal	%	g	%	g	%	mg	%
Sabu	Mix Cocktail Frutos Secos (maní, almendras y pasas)	100	488,0	28,7	42,5	14,9	9,9	21,2	292,0	138,0	39%			3,9	65%		
TPI	Almendras saladas	100	587,0	51,6	24,2	16,3	4,9	-	780,0	237,0	68%						
TPI	Maní salado	100	570,0	49,6	15,8	26,2	7,7	-	813,0	220,0	63%			1,7	28%	13,0	2%
Alimento rico en lipido																	
TPI	Aceituna	100	116,0	16,2	1,3	1,4	3,8	-	2400,0							1600,0	200%
Margarinas																	
SOPROLE	Margarina vegetal de mesa con leche, aceite de soya	100	566,0	62,0	2,0	0,0	24,9	2,0	680,0	216,0	62%			18,9	315%		
Mantequilla																	
COLUN	Mantequilla sin sal	100	744,0	82,0	0,9	0,7	52,5	0,9	9,0	394,0	113%			46,5	775%		
CALO	Mantequilla light, con sal, 25% menos de grasa	100	515,0	57,0	0,3	0,3	38,7	0,3	493,0	165,0	47%			32,7	545%		
TCH	Mantequilla	100	746,0	82,9	0,1	0,9	50,7	-	826,0	396,0	113%			44,7	745%	26,0	3%
Cremas																	
COLÚN	Crema para batir	100	317,0	33,0	3,0	2,0	21,1	-	35,0	217,0	62%			15,1	252%		
LONCO LECHE	Crema light, 10% MG	100	116,0	10,0	4,0	2,6	6,0	3,9	72,0	16,0	5%			3,0	100%		
Salsas																	
JB	Ketchup	100	105,0	0,1	24,9	1,2	.	24,5	1191,0			2,0	9%			391,0	49%
JB	Mostaza	100	99,0	1,5	19,0	2,2	-	13,9	1230,0							430,0	54%
Hellmann's	Mayonesa light	100	213,0	19,4	9,3	0,5	2,4	4,7	1015,0							215,0	27%
TPI	Mayonesa	100	626,0	64,8	9,5	1,3	11,8	-	568,0	276,0	79%			5,8	97%		

Anexo 18. Azúcares afectos a la Ley 20.606

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energí a (kcal)	Grasas (g)	Carbohidrato s (g)	Proteína s (g)	Grasas saturada s (g)	Azúcar agregada (g)	Sodio (mg)	Calorías 350 kcal o 100 kcal		Azúcar 22,5 g o 6 g		AGS 6 g o 3 g		Sodio 800 mg o 100 mg	
Mermelada										Kcal	%	g	%	g	%	mg	%
MALLOA	Mermelada de damasco reducida en azúcar, light	100	159,0	0,2	38,8	0,6	-	38,8	17,0			16,3	72%				
WASIL	Mermelada de frutilla light, liviana en calorías, aspartamo	100	117,0	0,1	28,7	0,2	-	28,4	14,0			5,9	26%				
Helado																	
NEST	Edy´s Rocky road	100	143,0	8,4	15,0	2,5	4,2		29,5	43,0	43%			1,2	40%		
TRENDY	Cassata tricolor	100	178,0	7,2	26,0	2,1	3,1	21,6	83,0	78,0	78%	15,6	260%	0,1	3%		
NEST	Helado paleta mega frambuesa	100	281,0	18,1	25,2	4,3	10,9		90,7	181,0	181%			7,9	263%		
NEST	Helado paleta egocéntrico	100	295,0	22,2	92,0	2,0	5,2		73,0	195,0	195%			2,2	73%		
PANDA	Helado de agua sabor piña	100	115,0	0,2	28,0	0,0	-	24,7	29,0	15,0	15%	18,7	312%				
McDonald´s	Coloso manjar	100	191,0	8,5	24,6	4,6	5,5		59,2	91,0	91%			2,5	83%		
McDonald´s	Mcflurry, Oreo con chocolate	100	212,0	8,9	27,4	4,8	5,8		113,0	112,0	112%			2,8	93%	13,0	13%
BRESLER	Helado Oreo, helado de leche sabor vainilla con trozo de galleta	100	106,0	4,2	15,7	1,5	1,8	13,5	58,0	6,0	6%	7,5	125%				
McDonald´s	Mcflurry M & M con chocolate	100	217,0	10,0	28,0	4,3	6,5		55,5	117,0	117%			3,5	117%		
BRESLER	Helado m & m, helado de leche sabor vainilla con salsa sabor a chocolate y chocolates bañados en caramelo	100	115,0	4,3	17,8	1,4	2,2	17,3	38,0	15,0	15%	11,3	188%				
McDonald´s	Cono combinado	100	185,0	7,4	25,0	4,5	4,9		104,0	85,0	85%			1,9	63%	4,0	4%
McDonald´s	Cono de chocolate	100	185,0	7,4	25,0	4,5	4,9		104,0	85,0	85%			1,9	63%	4,0	4%
Barras de cereal																	
QUAKER	Barra de cereal, barra de cereal con trocitos frutales sabor frutilla con baño cobertura sabor yogur frutilla	100	362,0	8,5	65,0	5,5	4,0	22,0	105,0	12,0	3%						
JUMBO	Barra de granola con chips de chocolate	100	386,0	8,6	70,7	6,5	2,2	26,8	188,0	36,0	10%	4,3	19%				
FERRERO	Kinder bueno, waffer de chocolate con leche con relleno cremoso a base d eleche y avellanas	100	571,0	37,3	49,5	9,2	17,3	41,3	107,0	221,0	63%	18,8	84%	11,3	188%		
QUAKER	Barra de cereal con chispas sabor chocolate	100	356,0	5,7	67,0	5,3	2,0	19,0	162,0	6,0	2%						
PER BAR	Fiber one 90 calorie chewy bars, chocolate	100	391,0	8,7	52,2	4,4	4,4	21,7	348,0	41,0	12%						

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energí a (kcal)	Grasas (g)	Carbohidrato s (g)	Proteína s (g)	Grasas saturada s (g)	Azúcar agregada (g)	Sodio (mg)	Calorías 350 kcal o 100 kcal		Azúcar 22,5 g o 6 g		AGS 6 g o 3 g		Sodio 800 mg o 100 mg	
Galletas dulces										Kcal	%	g	%	g	%	mg	%
TCH	Galleta vino	100	422,0	10,4	73,4	8,8	-		295,0	72,0	21%						
COSTA	Galleta de vino	100	450,0	14,0	75,4	5,6	6,9	23,3	305,0	100,0	29%	0,8	4%				
MCKAY	Galletas con sabor a mantequilla	100	463,0	15,5	74,9	6,0	8,5	27,0	300,0	113,0	32%	4,5	20%				
COSTA	Galletas dulces con baño de azúcar, palmeritas	100	422,0	9,0	79,9	5,3	4,2	37,4	401,0	72,0	21%	14,9	66%				
Galletas de avena																	
QUAKER	Galletón tipo casero, almendras con avena	100	447,0	23,0	53,0	7,0	2,3	16,0	367,0	97,0	28%						
QUAKER	Galletón de avena con chips de chocolate	100	465,0	20,0	63,0	8,3	3,3	20,0	338,0	115,0	33%						
SELECCIÓN	Galletas De Avena Chocolate	100	436,0	21,5	63,0	6,8	7,7	32,7	434,0	86,0	25%	10,2	45%	1,7	28%		
QUAKER	Galleta de avena con pasas	100	430,0	16,0	63,0	7,3	1,7		263,0	80,0	23%						
TCH	Galletón de avena	100	394,0	10,0	67,8	8,2	-	-	-	44,0	13%						
SELECCIÓN	Galleta de Avena Manzana Canela	100	413,0	18,0	61,0	6,1	7,6	29,2	400,0	63,0	18%	6,7	30%	1,6	27%		
Galletas rellena																	
TCH	Galleta oblea	100	508,0	24,6	67,1	4,5	-		176,5	158,0	45%						
MCKAY	Galletas obleas rellenas con crema sabor a bocado, alteza	100	514,0	23,5	71,0	3,8	12,0	36,7	160,0	164,0	47%	14,2	63%	6,0	100%		
MCKAY	Galleta de chocolate Tritón rellena con crema de lúcum nuez	100	512,0	22,5	73,0	4,5	11,5	33,0	290,0	162,0	46%	10,5	47%	5,5	92%		
TCH	Galleta tritón	100	468,0	18,3	68,3	7,4	6,1		277,0	118,0	34%			0,1	2%		
Galletas de chocolate																	
LIDER	Galleta de chocolate con relleno de crema sabor chocolate	100	433,0	18,7	60,5	5,6	8,9		117,0	83,0	24%			2,9	48%		
Dos en uno	Galletas dulces con coco y chips de chocolate	100	504,0	26,0	61,0	6,3	15,0	25,0	174,0	154,0	44%	2,5	11%	9,0	150%		
MCKAY	Galleta con cobertura de chocolate Morocha	100	495,0	21,0	71,2	5,3	15,0	37,2	170,0	145,0	41%	14,7	65%	9,0	150%		
Fruna	Nonitas, galleta con cobertura sabor chocolate	100	500,0	23,7	66,6	5,1	17,1	29,1	178,0	150,0	43%	6,6	29%	11,1	185%		
MERELLO	Donuts, galletas de chocolate bañadas en chocolate blanco	100	506,0	24,0	67,0	5,4	12,9	35,6	267,0	156,0	45%						

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energí a (kcal)	Grasas (g)	Carbohidrato s (g)	Proteína s (g)	Grasas saturada s (g)	Azúcar agregada (g)	Sodio (mg)	Calorías 350 kcal o 100 kcal		Azúcar 22,5 g o 6 g		AGS 6 g o 3 g		Sodio 800 mg o 100 mg	
Dulces y caramelos de menta										Kcal	%	g	%	g	%	mg	%
AMBROSOLI	Mentitas		396,0	0,0	99,0	0,0	-	99,0	4,1	46,0	13%	76,5	340%				
AMBROSOLI	Caramelos sabor menta		396,0	0,0	99,0	0,0	0,0	70,0	100,0	46,0	13%	47,5	211%				
Dulces y caramelos duros										Kcal	%	g	%	g	%	mg	%
RORO	Porotitos, caramelo duro	100	391,0	0,0	97,0	0,0	0,0	74,0	35,0	41,0	12%	51,5	229%				
AMBROSOLI	Pin pop, cereza extrema con chicle	100	356,0	0,0	89,0	0,0	-	72,0	44,0	6,0	2%	49,5	220%				
AMBROSOLI	Caramelos surtidos	100	400,0	0,8	98,0	0,2	0,4	74,0	144,0	50,0	14%	51,5	229%				
FINI	Tubes, confite sabor regaliz	100	375,0	0,1	91,1	2,3	-	66,6	56,0	25,0	7%	44,1	196%				
MERELLA	Caramelos, gajitos limón y naranja	100	398,0	0,0	99,0	0,0	-	66,0	35,0	48,0	14%	43,5	193%				
MERELLA	Porotitos de caramelo	100	391,0	0,0	97,0	0,0	-	72,0	35,0	41,0	12%	49,5	220%				
FINI	Tubes, confite sabor regaliz	100	375,0	0,1	91,1	2,3	-	66,6	56,0	25,0	7%	44,1	196%				
FINI	Sour Tubes, confite sabor regaliz manzana verde, ácido	100	376,0	0,1	91,7	2,1	-	71,3	44,0	26,0	7%	48,8	217%				
TROLLI	Sour glowworms, caramelos de goma en forma de gusanitos sabor ácido	100	316,0	0,0	74,0	5,0	-	54,0	53,0			31,5	140%				
AMBROSOLI	Masticables, sabores frutales	100	396,0	4,2	89,0	0,5	2,6	68,0	75,0	46,0	13%	45,5	202%				
Dulces y caramelos de toffee										Kcal	%	g	%	g	%	mg	%
CALAF	Suny caluga con sabor a manjar	100	409,0	7,5	82,0	3,3	-	71,0	398,0	59,0	17%	48,5	216%				
TAFI	Toffee con centro sabor a chocolate	100	368,0	9,0	69,0	3,3	5,5	43,0	112,0	18,0	5%	20,5	91%				
ARCOR	Butter Toffee, surtido assorted, caramelos con leche y caramelos con leche rellenos sabor chocolate, café y dulce de leche	100	467,0	21,0	68,0	2,1	16,0	50,0	242,0	117,0	33%	27,5	122%	10,0	167%		
AMBROSOLI	Old england toffee choc, toffee blando cubierto con chocolate de leche	100	517,0	25,7	68,0	3,5	15,2	49,0	413,0	167,0	48%	26,5	118%	9,2	153%		
Chicles										Kcal	%	g	%	g	%	mg	%
DOS EN UNO	Chicle grosso con sabores surtidos y con azúcar	100	293,0	0,0	73,0	0,0	-	66,0	10,0			43,5	193%				
Gomitas										Kcal	%	g	%	g	%	mg	%
AMBROSOLI	Frugelé, gomitas, sabores frutales	100	342,0	0,0	81,0	4,5	0,0	68,0	45,0			45,5	202%				
TROLLI	Sour glowworms, caramelos de goma en forma de gusanitos sabor ácido	100	316,0	0,0	74,0	5,0	-	54,0	53,0			31,5	140%				

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energía (kcal)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas saturadas (g)	Azúcar agregada (g)	Sodio (mg)	Calorías 350 kcal o 100 kcal		Azúcar 22,5 g o 6 g		AGS 6 g o 3 g		Sodio 800 mg o 100 mg	
Dulces y caramelos con frutos secos										Kcal	%	g	%	g	%	mg	%
RORO	Almendras confitadas	100	435,8	10,0	81,6	3,7	0,0	79,0	3,3	85,8	25%	56,5	251%				
MERELLA	Huevititos de almendras, almendras confitadas	100	434,0	8,0	87,0	3,0	-	74,0	35,0	84,0	24%	51,5	229%				
SURCO	Maní confitado	100	447,0	22,9	52,1	10,9	22,8	47,9	3,2	97,0	28%	25,4	113%	16,8	280%		
MARCO POLO	Maní confitado	100	467,0	46,0	53,9	25,2	8,7	51,9	2,0	117,0	33%	29,4	131%	2,7	44%		
AMBROSOLI	Turrón con maní	100	447,0	14,0	76,0	4,8	5,4	76,0	78,0	97,0	28%	53,5	238%				
Pasteles, queques y biscochos										Kcal	%	g	%	g	%	mg	%
NUTRA BIEN	Brownie, bizcocho de chocolate, con nueces seleccionadas	100	447,0	26,0	46,5	6,0	3,0	31,0	241,0	97,0	28%	8,5	38%				
TCH	Biscocho relleno	100	375,0	16,7	52,8	3,3	-	-	335,0	25,0	7%						
MARINELA	Rayita, pastelito relleno con crema de vainilla	100	372,0	11,0	65,0	4,5	5,0	43,0	335,0	22,0	6%	20,5	91%				
NEVARES	Alfajor, relleno de dulce de leche con cobertura de chocolate	100	442,0	18,0	66,0	4,0	4,1	32,0	47,0	92,0	26%	9,5	42%				
MARINELA	Alfi, alfajor relleno de manjar con cobertura de chocolate de leche	100	466,0	22,0	64,0	4,0	19,0	56,0	110,0	116,0	33%	33,5	149%	13,0	217%		
GREAT VALUE	Muffin Arándano	100	381,0	14,2	57,5	3,5	2,7	28,3	248,0	31,0	9%	5,8	26%				
MARINELA	Pinguinos, queque de chocolate con relleno de crema de vainilla	100	397,0	15,0	61,0	3,5	8,4	43,0	381,0	47,0	13%	20,5	91%	2,4	40%		
COSTA	Chocman, Bizcocho bañado en chocolate relleno con manjar	100	431,0	17,7	65,3	2,7	11,0	45,3	217,0	81,0	23%	22,8	101%	5,0	83%		
LIDER	Torta de hoja manjar chocolate	100	397,0	17,0	57,0	4,6	10,0	25,0	299,0	47,0	13%	2,5	11%	4,0	67%		
Chocolates en polvo										Kcal	%	g	%	g	%	mg	%
TCH	Chocolate dulce en polvo	100	393,0	4,0	81,3	8,0	2,4		-	43,0	12%						
NEST	Milo actigen E	100	406,0	10,0	68,0	11,0	5,7		-	56,0	16%						
Chocolates con relleno de frutos secos										Kcal	%	g	%	g	%	mg	%
ARCOR	Bon o bon, chocolate con leche relleno con pasta de maní y cereal crocante	100	557,0	35,0	51,0	9,5	19,0	48,0	102,0	207,0	59%	25,5	113%	13,0	217%		
ICB	Reeses, chocolate de leche relleno con mantequilla de maní	100	555,0	31,0	57,1	11,9	10,7	50,0	357,0	205,0	59%	27,5	122%	4,7	78%		
MASTERFOOD	Snickers, chocolate con leche relleno con maní, caramelo y nougat	100	471,0	22,1	62,0	8,3	8,5	51,5	231,0	121,0	35%	29,0	129%	2,5	42%		

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energía (kcal)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas saturadas (g)	Azúcar agregada (g)	Sodio (mg)	Calorías 350 kcal o 100 kcal		Azúcar 22,5 g o 6 g		AGS 6 g o 3 g		Sodio 800 mg o 100 mg	
Chocolates con relleno de frutos secos										Kcal	%	g	%	g	%	mg	%
MASTERFOOD	Milky way, chocolate con leche relleno con caramelo y nougat	100	459,0	17,9	70,5	4,0	12,9	80,3	141,0	109,0	31%	57,8	257%	6,9	115%		
DOS EN UNO	Maní tifany's, máx., maní confitado cubierto con chocolate	100	538,0	35,0	46,0	9,6	22,0	44,0	56,0	188,0	54%	21,5	96%	16,0	267%		
FERRERO	Kinder bueno, waffer de chocolate con leche con relleno cremoso a base de leche y avellanas	100	571,0	37,3	49,5	9,2	17,3	41,3	107,0	221,0	63%	18,8	84%	11,3	188%		
ARCOR	Rocklets maní, maní con chocolate confitado	100	500,0	25,0	59,0	9,2	11,0	56,0	40,0	150,0	43%	33,5	149%	5,0	83%		
Chocolates relleno de cereal																	
MASTERFOOD	Twix, galleta con caramelo bañada en chocolate de leche	100	494,0	23,4	66,3	4,6	13,7	48,0	202,0	144,0	41%	25,5	113%	7,7	128%		
NEST	Super ocho	100	494,0	22,9	68,0	4,0	17,8		132,0	144,0	41%			11,8	197%		
NEST	Negrita	100	488,0	22,2	68,0	4,3	14,0		118,0	138,0	39%			8,0	133%		
Nestlé	Kit kat, oblea bañada en chocolate de leche	100	513,0	27,9	58,5	7,0	15,6	49,0	210,0	163,0	47%	26,5	118%	9,6	160%		
Chocolate con relleno de otros sabores																	
MASTERFOOD	Milky way, chocolate con leche relleno con caramelo y nougat	100	459,0	17,9	70,5	4,0	12,9	80,3	141,0	109,0	31%	57,8	257%	6,9	115%		
COSTA	Chocman, Bizcocho bañado en chocolate relleno con manjar	100	431,0	17,7	65,3	2,7	11,0	45,3	217,0	81,0	23%	22,8	101%	5,0	83%		
MARINELA	Alfajor relleno de manjar y bañado con cobertura de chocolate	100	466,0	22,0	64,0	4,0	19,0	56,0	110,0	116,0	33%	33,5	149%	13,0	217%		
ARCOR	Golpe, oblea rellena, cubierta con caramelo y cereal crocante, con cobertura de chocolate	100	488,0	24,0	64,0	3,8	14,0	45,0	140,0	138,0	39%	22,5	100%	8,0	133%		
NEST	Prestigio	100	475,0	27,4	53,0	4,2	22,3		132,0	125,0	36%			16,3	272%		
DE LA ROSA	Malvasisco cubierto de chocolate, paleta	100	375,0	8,3	70,8	4,0	4,0	54,0	58,0	25,0	7%	31,5	140%				
ARCOR	Marshmallows con relleno bon o bon, marshmallows con cubierta de chocolate crocante y caramelo blando	100	497,0	27,0	55,0	7,4	14,0	51,0	103,0	147,0	42%	28,5	127%	8,0	133%		
MAXIMUSS	Marshmallows bañados en chocolate de leche	100	451,0	17,0	70,0	4,6	10,6	61,0	177,0	101,0	29%	38,5	171%	4,6	77%		
AMBROSOLI	ORLY, chocolate relleno sabor menta	100	506,0	24,0	68,0	2,9	15,0	62,0	36,0	156,0	45%	39,5	176%	9,0	150%		

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energía (kcal)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas saturadas (g)	Azúcar agregada (g)	Sodio (mg)	Calorías 350 kcal o 100 kcal		Azúcar 22,5 g o 6 g		AGS 6 g o 3 g		Sodio 800 mg o 100 mg	
Chocolate con relleno de otros sabores										Kcal	%	g	%	g	%	mg	%
ENTRE LAGOS	Frutas de mazapán	100	442,0	14,8	74,2	6,2	1,1	72,0	1,0	92,0	26%	49,5	220%				
COSTA	Chocolate relleno con sabor menta, cacao 62%	100	516,0	29,1	59,0	4,5	18,2	54,0	44,0	166,0	47%	31,5	140%	12,2	203%		
NEST	Chocolate capri de trufa	100	485,0	23,0	66,0	3,0	11,4		50,0	135,0	39%			5,4	90%		
AMBROSOLI	ORLY, chocolate relleno con sabor a trufa	100	518,0	25,9	67,0	4,1	15,9	60,0	175,0	168,0	48%	37,5	167%	9,9	165%		
Chocolate con cobertura de caramelo																	
ARCOR	Rocklets chocolate, chocolate confitado	100	490,0	21,0	69,0	4,9	13,0	67,0	56,0	140,0	40%	44,5	198%	7,0	117%		
MARS	m&m's, chocolate con leche confitados	100	475,0	18,4	72,5	4,9	11,3	64,7	71,0	125,0	36%	42,2	188%	5,3	88%		
ARCOR	Chubi, confite sabor a chocolate cubierto con caramelo	100	477,0	20,0	71,0	2,7	13,0	70,0	28,0	127,0	36%	47,5	211%	7,0	117%		
ARCOR	Rocklets maní, maní con chocolate confitado	100	500,0	25,0	59,0	9,2	11,0	56,0	40,0	150,0	43%	33,5	149%	5,0	83%		
DOS EN UNO	Maní tifany's, máx., maní confitado cubierto con chocolate	100	538,0	35,0	46,0	9,6	22,0	44,0	56,0	188,0	54%	21,5	96%	16,0	267%		
NEST	SUPER 8 maní	100	524,0	29,2	57,0	8,0	15,8		156,0	174,0	50%			9,8	163%		
ARCOR	Bon o bon, chocolate con leche relleno con pasta de maní y cereal crocante	100	557,0	35,0	51,0	9,5	19,0	48,0	102,0	207,0	59%	25,5	113%	13,0	217%		
Chocolates en barra																	
COSTA	Bitter cobertura	100	542,0	32,0	60,0	3,5	20,0	57,0	14,0	192,0	55%	34,5	153%	14,0	233%		
NEST	Chocolate bitter	100	548,0	32,0	57,0	6,0	-		-	198,0	57%						
TCH	Chocolate con leche en barra	100	546,0	31,1	53,8	12,6	18,8		94,0	196,0	56%			12,8	213%		
TCH	Chocolate con leche de fantasía	100	515,0	25,7	61,7	9,3	15,6		94,0	165,0	47%			9,6	160%		
NEST	Chocolate de leche	100	538,0	30,6	59,0	7,0	18,8		88,0	188,0	54%			12,8	213%		
NEST	Chocolate trencito	100	536,0	31,4	55,0	8,0	19,0		108,0	186,0	53%			13,0	217%		
Chocolates en barra con frutos secos y otros																	
NESTLÉ	Chocolate con leche con trocitos de almendras, pistachos y avellanas	100	594,0	36,2	58,9	8,3	18,6	57,0	84,0	244,0	70%	34,5	153%	12,6	210%		
ARCOR	Bon o bon, chocolate con leche relleno con pasta de maní y cereal crocante	100	557,0	35,0	51,0	9,5	19,0	48,0	102,0	207,0	59%	25,5	113%	13,0	217%		

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energí a (kcal)	Grasas (g)	Carbohidrato s (g)	Proteína s (g)	Grasas saturada s (g)	Azúcar agregada (g)	Sodio (mg)	Calorías 350 kcal o 100 kcal		Azúcar 22,5 g o 6 g		AGS 6 g o 3 g		Sodio 800 mg o 100 mg	
Chocolates en barra con frutos secos y otros										Kcal	%	g	%	g	%	mg	%
NESTLÉ	Chocolate con leche con trocitos de almendras, pistachos y avellanas	100	594,0	36,2	58,9	8,3	18,6	57,0	84,0	244,0	70%	34,5	153%	12,6	210%		
ARCOR	Bon o bon, chocolate con leche relleno con pasta de maní y cereal crocante	100	557,0	35,0	51,0	9,5	19,0	48,0	102,0	207,0	59%	25,5	113%	13,0	217%		
KARINA	Alpenrahm trauben nuss, chocolate con leche con uvas, pasas y avellanas picadas	100	516,0	30,1	55,0	6,2	17,7	53,7	100,0	166,0	47%	31,2	139%	11,7	195%		
NEST	Chocolate sahn nuss	100	556,0	35,9	47,0	11,0	15,6		84,0	206,0	59%			9,6	160%		
ARCOR	Chocolate con leche y almendras	100	567,0	36,0	49,0	11,0	17,0	45,0	86,0	217,0	62%	22,5	100%	11,0	183%		
Salsas y coberturas																	
GOURMET	Cobertura de chocolate, salsa	100	672,0	56,5	37,7	3,2	30,6	32,0	30,0	322,0	92%	9,5	42%	24,6	410%		
GOURMET	Salsa caramelo	100	280,0	0,0	70,0	0,0	-	70,0	35,0	180,0	180%	64,0	1067%				
ENTRE LAGOS	Salsa sabor chocolate	100	322,0	1,2	76,0	1,9	0,7	45,0	48,0	222,0	222%	39,0	650%				
Otros																	
ACT II	Palomitas de maíz para microondas con sabor caramelo	100	464,0	18,4	70,4	3,6	5,6	36,4	235,0	114,0	33%	13,9	62%				
Hospitality	Marshmallows	100	321,0	0,0	78,6	3,6	-	67,9	89,0			45,4	202%				
NUTMN	Panqueques	100	203,0	14,5	12,0	6,0	3,0		68,9								
GOURMET	Base instantánea en polvo para glaseado, sabor vainilla	100	399,0	0,0	98,7	0,0	0,0	92,9	7,0	49,0	14%	70,4	313%				
NEST	Manjar	100	310,0	7,5	54,1	6,7	-		-								
MERELLO	Cuchufli tradicional con cobertura de chocolate relleno con manjar	100	410,0	16,0	61,0	6,0	7,0	45,0	163,0	60,0	17%	22,5	100%	1,0	17%		

Anexo 19. Snacks Salados afectos a la Ley 20.606

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energía (kcal)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas saturadas (g)	Azúcar añadida (g)	Sodio (mg)	Calorías 350 kcal o 100 kcal		Azúcar 22,5 g o 6 g		AGS 6 g o 3 g		Sodio 800 mg o 100 mg	
Galleta salada										Kcal	%	g	%	g	%	mg	%
TCH	Galleta de agua sin sal	100	430,0	11,3	71,5	10,6	2,3	-	68,5	80	22,9%						
SELZ	Galleta de agua light, baja en sodio	100	423,0	8,1	80,0	8,0	3,7	2,1	246,0	73	21%						
TCH	Galleta soda	100	429,0	12,9	67,3	10,9	-	-	662,0	79	23%						
COSTA	Galleta de soda, normal	100	415,0	8,6	74,9	9,6	4,2	3,8	750,0	65	19%						
NESTLÉ	Galleta de trigo integral, fitness	100	446,0	14,0	69,3	8,8	4,6	8,0	583,0	96	27%						
TCH	Galleta de salvado	100	405,0	10,2	70,2	8,1	-	-	-	55	16%						
BAGLEY	Galleta de salvado	100	422,0	14,0	63,0	11,0	1,2	4,9	594,0	72	21%						
CAROZZI	Galletas con salvado y germen de trigo, VIVO, bajo en sodio	100	418,0	12,1	69,0	8,1	1,9	13,9	465,0	68	19%						
ARCOR	Galletas selz tradicional	100	492,0	25,0	60,0	5,6	7,1	6,8	1451,0	142	41%			1	18%	651	81%
MCKAY	Galletas con sabor a mantequilla	100	463,0	15,5	74,9	6,0	8,5	27,0	300,0	113	32%	5	20%	3	42%		
Snack salado																	
EVERCRISP	Cheetos palitos horneados de queso	100	431,0	16,0	64,0	6,8	2,4	3,2	492,0	79	23%						
EVERCRISP	Ramitas sabor queso	100	531,0	30,0	57,0	8,2	4,2	3,8	651,0	181	52%						
EVERCRISP	Cheetos palitos horneados de queso	100	431,0	16,0	64,0	6,8	2,4	3,2	492,0	79	23%						
EVERCRISP	Snack mix, cheetos, lays, ramitas saladas	100	492,0	25,0	60,0	6,4	2,8	1,2	456,0	142	41%						
EVERCRISP	Doritos sabor queso	100	484,0	26,0	56,0	6,4	2,8	2,4	688,0	134	38%						
TCH	Hojuelas papas fritas saladas	100	541,0	36,4	47,4	6,0	-	-	55,0	191	55%						
LAYS	Papas fritas Lays corte americano	100	536,0	33,0	52,0	7,2	4,0	0	640,0	186	53%						
EVECRIPS	Tostitos, nachos a base de maiz	100	400,0	26,0	37,0	5,6	3,2	0,0	492,0	50	14%						
TCH	Ramitas saladas	100	503,0	25,6	59,4	8,7	-	-	754,0	153	44%						
EVERCRISP	Ramitas saladas	100	519,0	6,5	15,5	1,3	0,9	0,2	160,0	169	48%						
TCH	Hojuelas papas fritas saladas	100	541,0	36,4	47,4	6,0	-	-	55,0	191	55%						
LAYS	Papas fritas Lays corte americano	100	536,0	33,0	52,0	7,2	4,0	0	640,0	186	53%						
PEPSICO	Twistos, horneados, minitostaditas, sabor cuatro quesos	100	448,0	16,0	64,0	12,0	2,0	3,6	728,0	98	28%						
Otro																	
LIDER	Salsa de soya	100	56,0	0	6,6	7,4	-	-	5350,0							5250,0	656%

Anexo 20. Bebidas afectas a la Ley 20.606

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energía (kcal)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas saturadas (g)	Sodio (mg)	Azúcar añadida (g)	Calorías 350 kcal o 100 kcal	Azúcar 22,5 g o 6 g	Sodio 800 mg o 100 mg
Bebidas gaseosas con azúcar										Kcal %	g %	mg %
TCH	Ginger ale	100	34,0	0,0	8,9	0,0	-	10,0	8,9		2,9 48%	
TCH	Fanta	100	42,0	0,0	10,8	0,0	-	6,0	10,8		4,8 80%	
Jugos en polvo con azúcar												
TTM	Zuko manzana, mango, damasco, maracuya, pera	100	384,0	0,0	91,0	0,0	-	260,0	-	34,0 34%		
Jugos en polvo sin azúcar												
CAROZZI	VIVO sabor piña 0% azúcar, sucralosa	100	274,0	0,2	47,0	0,3	-	1246,0	-			446,0 446%
Agua y aguas minerales sin sabor												
TCH	Agua tónica	100	32,0	0,0	8,3	0,0	-	8,0	8,3		2,3 38%	
Bebidas energéticas y con vitaminas-minerales												
RED BULL	Red Bull Energy Drink	100	46,0	0,0	11,0	0,0	-	41,0	11,0		5,0 83%	
Cafe												
Starbucks	Frappuccino	100	71,0	1,1	13,2	2,1	0,7	35,6	11,4		5,4 90%	

Anexo 21. Sopas afectas a la Ley 20.606

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energía (kcal)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas saturadas (g)	Azúcar añadida (g)	Sodio (mg)	Sodio 800 mg o 100 mg
										mg %
MAGGI	Sopa de caracolititos	100	344,0	3,5	68,5	9,8	1,0	10,6	5750,0	4950 618,8%
LIDER	Sopa de fideos con pollo	100	350,0	4,2	65,0	13,0	-	-	5300,0	4500 562,5%

Anexo 22. Comida Chatarra afecta a la Ley 20.606

Fuente	Alimento	Gramos o mililitros	Energía (kcal)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas saturadas (g)	Azúcar añadida (g)	Sodio (mg)	AGS 6 g
										g %
McDonald's	Cuarto de Libra	100	270,0	15,3	17,8	15,8	7,4	-	523,8	1,4 23,3%
TE	Papas fritas en casa	100	230,0	10,6	30,1	3,3	16,6	-	11,7	10,6 176,7%

