

# #ProbáSaludable

Comer rico y sano tiene onda.

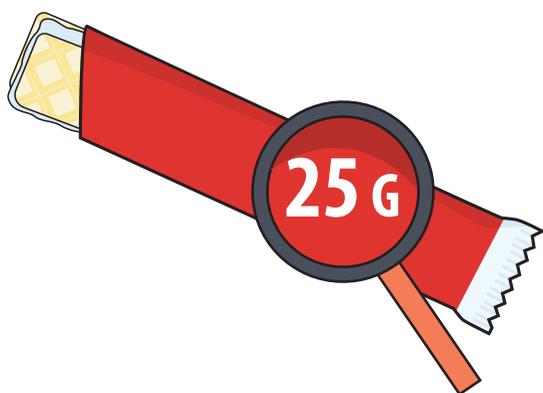
## Oferta de alimentos y bebidas

### ¿Qué productos pueden ofrecerse en el kiosco saludable?

- Alimentos y bebidas incluidos en la GABS.
- Alimentos sin TACC.
- Alimentos y bebidas que no superen las 220 kcal por envase.
- Bebidas con edulcorante no nutritivo en envases hasta 500 ml o cm<sup>3</sup>.

### ¿Cómo averiguar en 4 pasos qué alimentos contienen menos de 200 kcal?

**1** Identificar cuántos gramos contiene el envase.



**2** Buscar en la información nutricional las kilocalorías y gramos por porción.

#### Información Nutricional

Turrón de maní (25 g)		% VD (*)
Valor Energético	<b>121 Kcal = 507 kJ</b>	6
Carbohidratos	20 g	7
Azúcares	9,9g	**
Proteínas	1,8 g	2
Grasas Totales	3,8 g	7
Grasas Saturadas	1,5 g	7
Grasas Trans	0 g	**
Fibra Alimentaria	0 g	0
Colesterol mg	0,3 mg	0
Sodio	40 mg	2

\* % valores diarios con base a una dieta de 2000 Kcal u 8.400 KJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

\*\* Valores diarios no establecidos.



/educacionBA

buenosaires.gov.ar/educacion



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires

# #ProbáSaludable

Comer rico y sano tiene onda.



## Oferta de alimentos y bebidas

3 Comparar si coinciden los gramos de la porción con los gramos del envase.

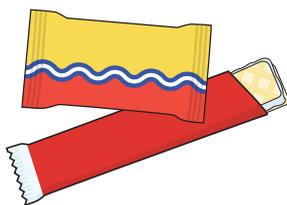
### Si coincide

- Observar cuántas kilocalorías contiene.

Gramos por porción = Gramos del envase

- ✓ Si es menor a 200 kcal, se puede vender:

25 g  
↓  
99 kcal



- ✗ Si es mayor a 200 kcal, NO se puede vender:

50 g  
↓  
259 kcal



### Si no coincide

- Calcular cuántas kilocalorías contiene el envase con la siguiente fórmula:

Gramos por porción → kcal por porción

Gramos del envase → kcal del envase

- ✓ Si es menor a 200 kcal, se puede vender:

25 g porción → 135 kcal  
30 g envase → x= 162 kcal



- ✗ Si es mayor a 200 kcal, NO se puede vender:

30 g porción → 117 kcal  
165 g envase → x= 640 kcal



4 Identificar los alimentos que se pueden vender en el kiosco saludable (menos de 200 kcal por envase).



  /educacionBA [buenosaires.gov.ar/educacion](https://www.buenosaires.gov.ar/educacion)



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires