TABLA DE COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

DE PRODUCTOS LECHE GLORIA S. A.

2024-2025

Gerencia Corporativa de Nutrición y Proyección Social

CALENDARIO 2025

01 ENERO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

02 FEBRERO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

03 MARZO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

04 ABRIL

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

05 MAYO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

06 JUNIO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

07 JULIO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

08 AGOSTO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

09 SETIEMBRE

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

10 OCTUBRE

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11 NOVIEMBRE

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12 DICIEMBRE

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

CALENDARIO 2026

01 ENERO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

02 FEBRERO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

03 MARZO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

04 ABRIL

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

05 MAYO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

06 JUNIO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

07 JULIO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

08 AGOSTO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

09 SETIEMBRE

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

10 OCTUBRE

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11 NOVIEMBRE

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12 DICIEMBRE

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

LECHE Y DERIVADOS

LECHE Y DERIVADOS

PRODUCTO	CANTIDAD	Energía Kcal	Grasa Total g	Grasa Saturada g	Grasa Monoinsaturada g	Grasa Poliinsaturada g	Grasas trans g	Ácido Docosahexaenóico (DHA) mg	Colesterol mg	Sodio mg	Carbohidratos Totales g	Fibra Dietaria g	Azúcares Totales g	Azúcares Añadidos g	Lactosa g	Proteínas g	Vitamina A µg	Vitamina D µg	Vitamina E mg	Vitamina C mg	Vitamina B1 mg	Vitamina B3 mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Ácido Fólico µg	Biotina µg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Zinc mg
LECHE EVAPORADA																														
GLORIA																														
Leche evaporada entera enriquecida con vitaminas A y D (Gloria Morada)	100 mL diluido	61	3.3	2.2	-	-	0.1	-	-	66	4.9	-	4.9	0	-	3	120	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	105	90	-	-
	100 g	122	6.5	4.4	-	-	0.3	-	-	132	9.9	-	9.9	0	-	6	240	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	210	180	-	-
LECHE RECONSTITUIDA																														
Leche reconstituida enriquecida con vitaminas A y D (Gloria Azul)	100 mL diluido	66	3.8	2.6	-	-	0.1	-	-	66	4.9	-	4.9	0	-	3	120	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	105	90	-	-
	100 g	131	7.5	5.1	-	-	0.3	-	-	132	9.9	-	9.9	0	-	6	240	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	210	180	-	-
Leche parcialmente descremada reconstituida enriquecida con vitaminas A y D (Gloria Light)	100 mL diluido	50	1.9	1.4	-	-	0.1	-	-	58	4.9	0.8	4.9	0	-	3	120	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	105	80	-	-
	100 g	99	3.7	2.8	-	-	0.1	-	-	116	9.9	1.5	9.9	0	-	6	240	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	210	160	-	-
Leche reconstituida endulzada y enriquecida con DHA, zinc y vitaminas. (Gloria niños)	100 mL diluido	59	3	2	0.8	0.1	0.1	11	10	66	5.2	0.7	4.9	1.1	-	2.7	50	1.1	0.7	-	0	0.6	0.1	0.1	8	1.8	90	75	-	0.8
	100 g	118	6	3.9	1.6	0.2	0.2	22	19	132	10.4	1.3	9.9	2.2	-	5.4	100	2.3	1.4	-	0.1	1.2	0.2	0.2	16	3.6	180	150	-	1.5
Leche ultrafiltrada parcialmente descremada sin lactosa (Gloria zero lacto)	100 mL diluido	46	2.7	2	-	-	0.1	-	-	60	1.8	0.9	1.8	0	0	3.3	120	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	85	62.5	-	-
	100 g	92	5.5	3.9	-	-	0.1	-	-	120	3.7	1.8	3.7	0	0	6.5	240	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	170	125	-	-
LECHE UHT																														
GLORIA																														
Leche entera UHT con vitaminas A y D.	100 mL	59	3.1	1.9	-	-	0.1	-	-	66	4.8	-	4.8	0	-	2.9	88	0.6	-	-	-	-	-	-	-	-	105	88	-	-
	Porción 200 mL	118	6.3	3.8	-	-	0.2	-	-	132	9.6	-	9.6	0	-	5.8	176	1.2	-	-	-	-	-	-	-	-	210	175	-	-
Leche parcialmente descremada UHT con vitaminas A y D (Gloria light)	100 ml	40	1	0.6	-	-	0	-	-	77	4.8	-	4.8	0	-	2.9	88	0.6	-	-	-	-	-	-	-	-	105	77	-	-
	Porción 200 ml	80	2	1.2	-	-	0	-	-	154	9.7	-	9.7	0	-	5.8	176	1.2	-	-	-	-	-	-	-	-	210	154	-	-

LECHE Y DERIVADOS

PRODUCTO	CANTIDAD	Energía Kcal	Grasa Total g	Grasa Saturada g	Grasa Monoinsaturada g	Grasa Polinsaturada g	Grasas trans g	Ácido Docosahexaenóico (DHA) mg	Colesterol mg	Sodio mg	Carbohidratos Totales g	Fibra Dietaria g	Azúcares Totales g	Azúcares Añadidos g	Lactosa g	Proteínas g	Vitamina A µg	Vitamina D µg	Vitamina E mg	Vitamina C mg	Vitamina B1 mg	Vitamina B3 mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Ácido Fólico µg	Biotina µg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Zinc mg
LECHE UHT																														
GLORIA																														
Leche parcialmente descremada UHT sabor Chocolate.	100 ml	57	2.5	1.7	-	-	0.1	-	-	93	5.7	-	4.9	0	-	2.9	120	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	105	102	-	-
	Porción 200 ml	113	5	3.3	-	-	0.2	-	-	186	11.4	-	9.8	0	-	5.8	241	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	211	204	-	-
Leche parcialmente descremada UHT sin lactosa (Gloria ZERO LACTO)	100 ml	45	1.4	0.9	-	-	0.1	-	-	73	4.8	-	4.8	0	0	3.1	134	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	107	106	-	-
	Porción 200 ml	89	2.9	1.7	-	-	0.1	-	-	147	9.5	-	9.5	0	0	6.1	269	1.6	-	-	-	-	-	-	-	-	213	212	-	-
Leche descremada UHT sin lactosa (Slim triple Zero)	100 ml	32	0	0	-	-	0	-	-	85	4.9	-	4.9	0	0	3	60	0.6	1.3	-	-	-	-	-	-	-	100	88	-	-
	Porción 200 ml	64	0	0	-	-	0	-	-	170	9.9	-	9.9	0	0	6	121	1.2	2.7	-	-	-	-	-	-	-	201	177	-	-
Leche parcialmente descremada UHT, enrriquecida con DHA, Zinc y Vitaminas (Gloria Niños)	100 ml	58	2.9	1.9	0.9	0.1	0.1	10	10	82	4.9	-	4.9	0.1	-	2.9	60	1.1	1.1	6.2	0.1	1	0.1	0.1	10	2.1	115	95	-	0.7
	Porción 200 ml	115	5.8	3.7	1.7	0.2	0.2	21	20	165	9.9	-	9.9	0.2	-	5.8	120	2.2	2.1	12.4	0.1	2	0.2	0.2	20	4.2	229	190	-	1.4
Leche parcialmente descremada UHT, enrriquecida con DHA, Zinc y Vitaminas. sabor Vainilla (Gloria Niños)	100 mL	51	2.8	1.9	0.8	0.1	0.1	10	10	82	4.9	-	4.9	0.1	-	2.9	58	1.1	1.1	-	0.1	1	0.1	0.1	10	2	107	92	-	0.7
	Por porción de 180 mL	101	5	3.4	1.4	0.2	0.2	18	18	147.6	8.8	-	8.8	0.1	-	5.2	104	2	2	-	0.1	1.7	0.2	0.2	17	3.7	193	166	-	1.3
SHAKE																														
Leche parcialmente descremada reconstituida con café, UHT sin lactosa sabor chocolate - Mocaccino	100ml	50	1.6	1.3	-	-	0.1	-	-	77	5.8	1.3	4.9	0	0	2.8	37	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	100	80	-	-
	Por envase de 320 ml	159	5	4.2	-	-	0.3	-	-	246	18.6	4.2	15.8	0	0	9.1	118	0.6	-	-	-	-	-	-	-	-	320	256	-	-
Leche parcialmente descremada con café UHT sin lactosa - Capuchino	100 ml	53	1.6	1.1	-	-	0	-	6	77	8	1.6	4.8	0	0	2.9	37	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	97	88	-	-
	Por envase de 320 ml	171	5.1	3.4	-	-	0.1	-	20	247	25.7	5	15.4	0	0	9.2	117	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	311	282	-	-
Leche parcialmente descremada UHT sin lactosa sabor galletas y crema - Cookies & Cream	100 ml	47	1.6	1.1	-	-	0	-	-	77	6.5	1.6	4.9	0	0	2.9	37	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	97	89	-	-
	Por envase de 320 ml	150	5	3.7	-	-	0.1	-	-	247	20.7	5	16	0	0	9.3	118	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	311	283	-	-

LECHE Y DERIVADOS

PRODUCTO	CANTIDAD	Energía Kcal	Grasa Total g	Grasa Saturada g	Grasa Monoinsaturada g	Grasa Polinsaturada g	Grasas trans g	Ácido Docosahexaenóico (DHA) mg	Colesterol mg	Sodio mg	Carbohidratos Totales g	Fibra Dietaria g	Azúcares Totales g	Azúcares Añadidos g	Lactosa g	Proteínas g	Vitamina A µg	Vitamina D µg	Vitamina E mg	Vitamina C mg	Vitamina B1 mg	Vitamina B3 mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Ácido Fólico µg	Biotina µg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Zinc mg
LECHE EN POLVO																														
GLORIA																														
Leche entera en polvo instantánea enriquecida con vitaminas A y D.	100 ml	59	3.1	1.9	-	-	0.1	-	-	48	4.6	-	4.6	0	-	3	99	1.2	-	1.2	-	-	-	-	-	-	110	84	-	-
	Porción (24g) 2 cdas para 200 ml	117	6.2	3.8	-	-	0.2	-	-	96	9.2	-	9.2	0	-	6	198	2.4	-	2.4	-	-	-	-	-	-	220	168	-	-
YOGURES																														
GLORIA ENTEROS																														
Yogurt parcialmente descremado fresa	100g	69	2	1.5	-	-	0.1	-	-	60	9.9	-	9.7	4.9	-	2.9	120	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	100	81	-	1.2
	Envase de 180g	125	3.6	2.7	-	-	0.2	-	-	108	17.8	-	17.5	8.9	-	5.2	216	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	180	145	-	2.1
	Porción 200g	138	4	3	-	-	0.2	-	-	120	19.8	-	19.4	9.8	-	5.8	240	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	200	161	-	2.4
Yogurt parcialmente descremado durazno	100g	69	2	1.5	-	-	0.1	-	-	60	9.9	-	9.7	4.9	-	2.9	120	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	100	81	-	1.2
	Envase de 180g	125	3.6	2.7	-	-	0.2	-	-	108	17.8	-	17.5	8.9	-	5.2	216	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	180	145	-	2.1
	Porción 200g	138	4	3	-	-	0.2	-	-	120	19.8	-	19.4	9.8	-	5.8	240	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	200	161	-	2.4
Yogurt parcialmente descremado lúcuma	100g	69	2	1.5	-	-	0.1	-	8	60	9.9	-	9.7	4.9	-	2.9	120	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	100	81	-	1.2
	Envase de 180g	131	4.3	3.1	-	-	0.2	-	14	108	18.2	-	17.8	9.4	-	4.9	216	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	180	145	-	2.1
	Porción 200g	138	4	3	-	-	0.2	-	-	120	19.8	-	19.4	9.8	-	5.8	240	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	200	161	-	2.4
Yogurt parcialmente descremado sabor vainilla	100g	69	2.4	1.5	-	-	0.1	-	-	60	9.9	-	9.5	4.8	-	2.9	120	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	100	81	-	1.2
	Envase de 180g	125	3.6	2.7	-	-	0.2	-	-	108	17.8	-	17.1	8.8	-	5.2	216	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	180	145	-	2.1
	Porción 200g	138	4	3	-	-	0.2	-	-	120	19.8	-	19	9.8	-	5.8	240	1.5									200	161		2.4

LECHE Y DERIVADOS

PRODUCTO	CANTIDAD	Energía Kcal	Grasa Total g	Grasa Saturada g	Grasa Monoinsaturada g	Grasa Polinsaturada g	Grasas trans g	Ácido Docosahexaenóico (DHA) mg	Colesterol mg	Sodio mg	Carbohidratos Totales g	Fibra Dietaria g	Azúcares Totales g	Azúcares Añadidos g	Lactosa g	Proteínas g	Vitamina A µg	Vitamina D µg	Vitamina E mg	Vitamina C mg	Vitamina B1 mg	Vitamina B3 mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Ácido Fólico µg	Biotina µg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Zinc mg
YOGURES																														
GLORIA ENTEROS																														
Yogurt parcialmente descremado sabor natural	100g	58	2.5	1.6	-	-	0.1	-	8	60	5.9	-	4.9	0.1	-	2.9	120	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	100	88	-	1.2
	Porción 200g	115	5	3.2	-	-	0.2	-	15	120	11.8	-	9.8	0.2	-	5.8	240	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	200	175	-	2.4
Yogurt parcialmente descremado fresa y sabor a plátano	100g	69	2	1.5	-	-	0.1	-	-	60	9.9	-	9.5	5	-	2.9	120	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	100	81	-	1.2
	Envase de 180g	125	3.6	2.7	-	-	0.2	-	-	108	17.8	-	17.1	9	-	5.2	216	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	180	146	-	2.2
	Porción 200g	138	4	3	-	-	0.2	-	-	120	19.8	-	19	10	-	5.8	240	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	200	162	-	2.4
Yogurt parcialmente descremado guanábana	100g	69	2	1.5	-	-	0.1	-	-	60	9.9	-	9.7	4.9	-	2.9	120	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	100	81	-	1.2
	Porción 200g	138	4	3	-	-	0.2	-	-	120	19.8	-	19.4	9.8	-	5.8	240	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	200	161	-	2.4
Yogurt parcialmente descremado Mezcla de Frutas: durazno, fresa, manzana y piña.	100g	69	2	1.5	-	-	0.1	-	-	60	9.9	-	9.7	4.9	-	2.9	120	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	100	81	-	1.2
	Porción 200g	138	4	3	-	-	0.2	-	-	120	19.8	-	19.4	9.8	-	5.8	240	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	200	161	-	2.4
GLORIA FRUTADO																														
Yogurt frutado fresa	100 g	51	2.7	2	-	-	0.1	-	10	60	11.5	-	9.6	3.9	-	3.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	120	80	-	-
	Por porción de 120 g	101	3.2	2.4	-	-	0.1	-	12	72	13.8	-	11.5	4.7	-	4.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	144	96	-	-
Yogurt frutado Durazno	100 g	49	2.7	2	-	-	0.1	-	10	60	10.8	-	9.6	3.9	-	3.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	120	80	-	-
	Por porción de 120 g	98	3.2	2.4	-	-	0.1	-	12	72	13	-	11.5	4.7	-	4.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	144	96	-	-
GLORIA ACTIBIO																														
Yogurt descremado edulcorado, con linaza en almíbar con sabor a fresa	100g	51	0.4	0.1	-	-	0	-	-	60	8	1.4	7.6	2.5	-	3.4	80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	120	85	-	-
	Envase de 180g	91	0.7	0.2	-	-	0	-	-	108	14.4	2.5	13.7	4.5	-	6.1	144	-	-	-	-	-	-	-	-	-	216	153	-	-
	Porción 200g	101	0.8	0.2	-	-	0	-	-	120	16	2.8	15.2	5	-	6.8	160	-	-	-	-	-	-	-	-	-	240	170	-	-

LECHE Y DERIVADOS

PRODUCTO	CANTIDAD	Energía Kcal	Grasa Total g	Grasa Saturada g	Grasa Monoinsaturada g	Grasa Polinsaturada g	Grasas trans g	Ácido Docosahexaenóico (DHA) mg	Colesterol mg	Sodio mg	Carbohidratos Totales g	Fibra Dietaria g	Azúcares Totales g	Azúcares Añadidos g	Lactosa g	Proteínas g	Vitamina A µg	Vitamina D µg	Vitamina E mg	Vitamina C mg	Vitamina B1 mg	Vitamina B3 mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Ácido Fólico µg	Biotina µg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Zinc mg
YOGURES																														
GLORIA ACTIBIO																														
Yogurt descremado edulcorado con linaza en almíbar y sabor a higo, guindón y pasas	100g	51	0.4	0.1	-	-	0	-	-	60	8	1.4	7.6	2.5	-	3.4	80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	120	85	-	-
	Envase de 180g	91	0.7	0.2	-	-	0	-	-	108	14.4	2.5	13.7	4.5	-	6.1	144	-	-	-	-	-	-	-	-	-	216	153	-	-
	Porción 200g	101	0.8	0.2	-	-	0	-	-	120	16	2.8	15.2	5	-	6.8	160	-	-	-	-	-	-	-	-	-	240	170	-	-
Yogurt descremado edulcorado con linaza en almíbar, sabor a pitahaya, mango y arándano	100g	51	0.4	0.1	-	-	0	-	-	60	8	1.4	7.6	2.5	-	3.4	80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	120	85	-	-
	Porción 200g	101	0.8	0.2	-	-	0	-	-	120	16	2.8	15.2	5	-	6.8	160	-	-	-	-	-	-	-	-	-	240	170	-	-
Yogurt descremado edulcorado con linaza en almíbar, sabor a vainilla	100g	51	0.4	0.1	-	-	0	-	-	60	8	1.4	7.6	2.5	-	3.4	80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	120	85	-	-
	Envase de 180g	91	0.7	0.2	-	-	0	-	-	108	14.4	2.5	13.7	4.5	-	6.1	144	-	-	-	-	-	-	-	-	-	216	153	-	-
	Porción 200g	101	0.8	0.2	-	-	0	-	-	120	16	2.8	15.2	5	-	6.8	160	-	-	-	-	-	-	-	-	-	240	170	-	-
GLORIA SLIM TRIPLE ZERO																														
Yogurt descremado edulcorado sabor a Frutos rojos	100g	35	0	0	-	-	0	-	-	65	5.2	-	4.8	0	-	3.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100	81	-	-
	Por porción 180 g	63	0	0	-	-	0	-	-	117	9.4	-	8.6	0	-	6.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	180	146	-	-
	Porción 200g	70	0	0	-	-	0	-	-	130	10.4	-	9.6	0	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	162	-	-
Yogurt descremado edulcorado sabor a Maracuyá	100g	35	0	0	-	-	0	-	-	65	5.2	-	4.8	0	-	3.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100	81	-	-
	Por porción 120 g.	60	0	0	-	-	0	-	-	78	9.8	-	6.9	0	-	5.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	144	120	-	-
	Porción 200g	70	0	0	-	-	0	-	-	130	10.4	-	9.6	0	-	7	-	-	-	-	-	-		-	-	-	200	162	-	-
Yogurt descremado edulcorado sabor Durazno	100g	35	0	0	-	-	0	-	-	65	5.2	-	4.8	0	-	3.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100	81	-	-
	Porción 200g	70	0	0	-	-	0	-	-	130	10.4	-	9.6	0	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	162	-	-

LECHE Y DERIVADOS

PRODUCTO	CANTIDAD	Energía Kcal	Grasa Total g	Grasa Saturada g	Grasa Monoinsaturada g	Grasa Poliinsaturada g	Grasas trans g	Ácido Docosahexaenóico (DHA) mg	Colesterol mg	Sodio mg	Carbohidratos Totales g	Fibra Dietaria g	Azúcares Totales g	Azúcares Añadidos g	Lactosa g	Proteínas g	Vitamina A µg	Vitamina D µg	Vitamina E mg	Vitamina C mg	Vitamina B1 mg	Vitamina B3 mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Ácido Fólico µg	Biotina µg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Zinc mg
YOGURES																														
GLORIA SLIM TRIPLE ZERO																														
Yogurt descremado edulcorado sabor Vainilla	100g	35	0	0	-	-	0	-	-	65	5.2	-	4.8	0	-	3.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100	81	-	-
	Porción 200g	70	0	0	-	-	0	-	-	130	10.4	-	9.6	0	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	162	-	-
Yogurt descremado edulcorado sabor Mango	100g	35	0	0	-	-	0	-	-	65	5.2	-	4.8	0	-	3.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100	81	-	-
	Porción 200g	70	0	0	-	-	0	-	-	130	10.4	-	9.6	0	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	162	-	-
Yogurt descremado edulcorado sabor a Fresa	100g	35	0	0	-	-	0	-	-	65	5.2	-	4.8	0	-	3.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100	81	-	-
	Por porcióon 120 g	60	0	0	-	-	0	-	-	78	9.8	-	6.9	0	-	5.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	144	120	-	-
	Porción 200g	70	0	0	-	-	0	-	-	130	10.4	-	9.6	0	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	162	-	-
GLORIA GRIEGO																														
Yogurt sabor maracuya	100g	96	3.9	3	-	-	0.1	-	-	65	10.1	-	9.5	3.7	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	160	100	-	-
	Envase de: 120 g	115	4.7	3.6	-	-	0.1	-	-	78	12.1	-	11.4	4.4	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	192	120	-	-
	Bolsa: Porción de 200 g	191	7.8	6	-	-	0.2	-	-	130	20.2	-	19	7.4	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	320	200	-	-
Yogurt con miel	100g	95	3	2.3	-	-	0.1	-	-	65	9.8	-	9	3	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	130	100	-	-
	Envase de 120g	114	4.7	3.2	-	-	0.2	-	-	78	12	-	10.7	3.6	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	192	156	-	-
	Botella: Porción de 200 g	172	6	4.6	-	-	0.2	-	-	130	19.6	-	18	6	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	260	200	-	-
	Bolsa: Porción de 200 g	190	7.8	5.4	-	-	0.3	-	-	130	19.9	-	17.8	6	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	320	260	-	-
Yogurt sabor natural	100g	80	3.9	3	-	-	0.1	-	-	65	6.4	-	5.8	0	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	160	100	-	-
	Envase de: 120 g	97	4.7	3.6	-	-	0.1	-	-	78	7.7	-	7	0	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	192	120	-	-
	Botella: Porción de 200 g	161	7.8	6	-	-	0.2	-	-	130	12.8	-	11.6	0	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	320	200	-	-

LECHE Y DERIVADOS

PRODUCTO	CANTIDAD	Energía Kcal	Grasa Total g	Grasa Saturada g	Grasa Monoinsaturada g	Grasa Polinsaturada g	Grasas trans g	Ácido Docosahexaenóico (DHA) mg	Colesterol mg	Sodio mg	Carbohidratos Totales g	Fibra Dietaria g	Azúcares Totales g	Azúcares Añadidos g	Lactosa g	Proteínas g	Vitamina A µg	Vitamina D µg	Vitamina E mg	Vitamina C mg	Vitamina B1 mg	Vitamina B3 mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Ácido Fólico µg	Biotina µg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Zinc mg
YOGURES																														
GLORIA GRIEGO																														
Yogurt sabor mango	100g	96	3.9	3	-	-	0.1	-	-	65	10.1	-	9.5	3.7	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	160	100	-	-
	Envase de: 120 g	115	4.7	3.6	-	-	0.1	-	-	78	12.1	-	11.4	4.4	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	192	120	-	-
	Bolsa: Porción de 200 g	191	7.8	6	-	-	0.2	-	-	130	20.2	-	19	7.4	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	320	200	-	-
Yogurt sabor a frutos rojos (fresa y arándano)	100g	96	3.9	2.7	-	-	0.2	-	-	65	9.8	-	9.5	3.6	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	150	100	-	-
	Envase de: 120 g	115	4.7	3.2	-	-	0.2	-	-	78	12.2	-	11.4	4.3	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	180	144	-	-
	Botella: Porción de 200 g	172	6	4.6	-	-	0.2	-	-	130	19.6	-	18	7.4	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	260	200	-	-
	Bolsa: Porción de 200 g	192	7.8	5.4	-	-	0.3	-	-	130	20.4	-	19	7.1	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	300	240	-	-
GLORIA BATTI-MIX																														
Yogurt batido parcialmente decremado sabor a vainilla con arroz extruido bañado en chocolate con leche	Por 100g (85,6g yogurt mas 14,4g arroz extruido bañado en chocolate con leche)	95	5.5	3.9	-	-	0.1	-	7	76	16.9	-	9.9	1.8	-	3.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	146	91	-	-
	Por envase 146g (125g yogurt mas 21g arroz extruido bañado en chocolate con leche)	190	8	5.7	-	-	0.1	-	11	111	24.7	-	14.5	2.6	-	4.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	213	133	-	-
Yogurt batido parcialmente descremado sabor a vainilla con hojuelas de maiz	Por 100g (86.8g yogurt mas 13.2g de hojuelas de maíz)	80	2	1.2	-	-	0.1	-	-	120	19.5	-	7.2	2.4	-	3.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	104	78	-	-
	Por envase 144g (125g yogurt mas 19g de hojuelas de maíz)	160	2.9	1.7	-	-	0.1	-	-	172	28	-	10.4	3.4	-	5.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	150	113	-	-

LECHE Y DERIVADOS

PRODUCTO	CANTIDAD	Energía Kcal	Grasa Total g	Grasa Saturada g	Grasa Monoinsaturada g	Grasa Polinsaturada g	Grasas trans g	Ácido Docosahexaenóico (DHA) mg	Colesterol mg	Sodio mg	Carbohidratos Totales g	Fibra Dietaria g	Azúcares Totales g	Azúcares Añadidos g	Lactosa g	Proteínas g	Vitamina A µg	Vitamina D µg	Vitamina E mg	Vitamina C mg	Vitamina B1 mg	Vitamina B3 mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Ácido Fólico µg	Biotina µg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Zinc mg
YOGURES																														
GLORIA BATTI-MIX																														
Yogurt batido parcialmente descremado sabor a vainilla con galletas sabor a chocolate	Por 100g (90,6g yogurt mas 9,4g galletas sabor a chocolate)	70	3.1	2	-	-	0.1	-	-	106	14.6	-	9.9	4.7	-	3.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	129	92	-	-
	Por envase 138g (125g yogurt mas 13g galletas sabor a chocolate)	140	4.3	2.8	-	-	0.1	-	-	147	20.1	-	13.7	6.5	-	5.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	178	127	-	-
Yogurt batido parcialmente descremado sabor a fresa con arroz extruido bañado en chocolate con leche	Por 100g (85,6g yogurt mas 14,4g arroz extruido bañado en chocolate con leche)	95	5.5	3.9	-	-	0.1	-	7	76	16.9	-	9.9	1.8	-	3.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	146	91	-	-
	Por envase 146g (125g yogurt mas 21g arroz extruido bañado en chocolate con leche)	190	8	5.7	-	-	0.1	-	11	111	24.7	-	14.5	2.6	-	4.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	213	133	-	-
GLORIA BATTISHAKE																														
Yogurt entero batido sabor a Vainilla	100g	83	3	2.5	-	-	0.1	-	8	70	9.9	-	9.8	4.2	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	125	110	-	-
	Por envase de 120g	99	3.6	3	-	-	0.1	-	10	84	11.9	-	11.8	5	-	4.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	150	132	-	-
Yogurt entero batido sabor a Fresa	100g	83	3	2	-	-	0.1	-	8	70	9.9	-	9.8	4.2	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	125	110	-	0.4
	Por envase de 120g	99	3.6	2.4	-	-	0.1	-	10	84	11.9	-	11.8	5	-	4.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	150	132	-	0.5

LECHE Y DERIVADOS

PRODUCTO	CANTIDAD	Energía Kcal	Grasa Total g	Grasa Saturada g	Grasa Monoinsaturada g	Grasa Poliinsaturada g	Grasas trans g	Ácido Docosahexaenóico (DHA) mg	Colesterol mg	Sodio mg	Carbohidratos Totales g	Fibra Dietaria g	Azúcares Totales g	Azúcares Añadidos g	Lactosa g	Proteínas g	Vitamina A µg	Vitamina D µg	Vitamina E mg	Vitamina C mg	Vitamina B1 mg	Vitamina B3 mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Ácido Fólico µg	Biotina µg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Zinc mg
YOGURES																														
ZERO LACTO																														
Yogurt parcialmente descremado sin lactosa sabor a Vainilla	100 g	68	1.5	1.2	-	-	0.1	-	-	60	10.1	0.4	9.9	4	0	3.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100	85	-	-
	Envase de 180 g	122	2.7	2.2	-	-	0.1	-	-	108	18.2	0.7	17.8	7.2	0	5.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	180	153	-	-
	Porción de 200 g	135	3	2.4	-	-	0.1		-	120	20.2	0.8	19.8	8	0	6.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	170	-	-
Yogurt parcialmente descremado sin lactosa sabor a Fresa	100 g	69	1.5	1.2	-	-	0.1	-	-	60	10.4	0.4	9.9	4.6	0	3.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100	85	-	-
	Envase de 180 g	124	2.7	2.2	-	-	0.1	-	-	108	18.7	0.7	17.8	8.2	0	5.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	180	153	-	-
	Porción de 200 g	137	3	2.4	-	-	0.1	-	-	120	20.8	0.8	19.8	9.2	0	6.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	170	-	-
Yogurt parcialmente descremado sin lactosa sabor a Durazno	100 g	69	1.5	1.2	-	-	0.1	-	-	60	10.5	0.4	9.9	4.6	0	3.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100	85	-	-
	Porción de 200 g	138	3	2.4	-	-	0.1	-	-	120	21	0.8	19.8	9.1	0	6.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	170	-	-
MILKITO																														
Yogurt parcialmente descremado fresa	100g	71	2.4	1.6	-	-	0.1	-	8	60	9.6	-	9.5	5.3	-	2.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100	81	-	-
	Porción 200g	142	4.8	3.2	-	-	0.2	-	16	120	19.2	-	19	10.5	-	5.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	161	-	-
Yogurt parcialmente descremado sabor vainilla	100g	73	2.4	1.5	-	-	0.1	-	8	60	10	-	9.9	4.8	-	2.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100	81	-	-
	Porción 200g	145	4.8	3	-	-	0.2	-	16	120	20	-	19.8	9.6	-	5.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	161	-	-
YOFRESH																														
Leche fermentada tratada térmicamente sabor a fresa	100g	73	2.2	1.5	-	-	0.1	-	-	75	10.6	-	9.9	4.9	-	2.6	125	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	95	70	-	1.6
	Porción 200g	145	4.4	3	-	-	0.2	-	-	150	21.2	-	19.8	9.9	-	5.2	250	1.6	-	-	-	-	-	-	-	-	190	140	-	3.2
	Envase 320g	232	7	4.8	-	-	0.3	-	-	240	33.9	-	31.7	15.8	-	8.3	400	2.6	-	-	-	-	-	-	-	-	304	224	-	5.1

LECHE Y DERIVADOS

PRODUCTO	CANTIDAD	Energía Kcal	Grasa Total g	Grasa Saturada g	Grasa Monoinsaturada g	Grasa Poliinsaturada g	Grasas trans g	Ácido Docosahexaenóico (DHA) mg	Colesterol mg	Sodio mg	Carbohidratos Totales g	Fibra Dietaria g	Azúcares Totales g	Azúcares Añadidos g	Lactosa g	Proteínas g	Vitamina A µg	Vitamina D µg	Vitamina E mg	Vitamina C mg	Vitamina B1 mg	Vitamina B3 mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Ácido Fólico µg	Biotina µg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Zinc mg
YOGURES																														
YOFRESH																														
Leche fermentada tratada térmicamente sabor a vainilla	100g	73	2.2	1.5	-	-	0.1	-	-	75	10.6	-	9.9	4.9	-	2.6	125	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	95	70	-	1.6
	Porción 200g	145	4.4	3	-	-	0.2	-	-	150	21.2	-	19.8	9.9	-	5.2	250	1.6	-	-	-	-	-	-	-	-	190	140	-	3.2
	Envase 320g	232	7	4.8	-	-	0.3	-	-	240	33.9	-	31.7	15.8	-	8.3	400	2.6	-	-	-	-	-	-	-	-	304	224	-	5.1
Leche fermentada tratada térmicamente sabor a lucuma	100g	73	2.2	1.5	-	-	0.1	-	-	75	10.6	-	9.9	4.9	-	2.6	125	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	95	70	-	1.6
	Porción 200g	145	4.4	3	-	-	0.2	-	-	150	21.2	-	19.8	9.9	-	5.2	250	1.6	-	-	-	-	-	-	-	-	190	140	-	3.2
	Envase 320g	232	7	4.8	-	-	0.3	-	-	240	33.9	-	31.7	15.8	-	8.3	400	2.6	-	-	-	-	-	-	-	-	304	224	-	5.1
Leche fermentada tratada térmicamente sabor a durazno	100g	73	2.2	1.5	-	-	0.1	-	-	75	10.6	-	9.9	4.9	-	2.6	125	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	95	70	-	1.6
	Porción 200g	145	4.4	3	-	-	0.2	-	-	150	21.2	-	19.8	9.9	-	5.2	250	1.6	-	-	-	-	-	-	-	-	190	140	-	3.2
	Envase 320g	232	7	4.8	-	-	0.3	-	-	240	33.9	-	31.7	15.8	-	8.3	400	2.6	-	-	-	-	-	-	-	-	304	224	-	5.1
BONLÉ																														
Yogurt parcialmente descremado sabor a fresa	100g	68	1.9	1.4	-	-	0.1	-	7	60	9.9	-	9.8	5.2	-	2.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	90	70	-	-
	Porción 200g	135	3.8	2.8	-	-	0.2	-	14	120	19.8	-	19.6	10.3	-	5.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	180	140	-	-
YOGUITO																														
Alimento lácteo fermentado con probióticos sabor vainilla	Porción 80 g	26	0.1	0.1	-	-	0.1	-	3	48	4.3	-	4	0	-	2.1	120	4.5	-	-	-	-	-	-	-	-	72	64	-	1.5
	100 g	33	0.1	0.1	-	-	0.1	-	4	60	5.4	-	5	0	-	2.6	150	5.6	-	-	-	-	-	-	-	-	90	80	-	1.9
Alimento lácteo fermentado con probióticos sabor Fresa	Porción 80 g	26	0.1	0.1	-	-	0.1	-	3	48	4.3	-	4	0	-	2.1	120	4.5	-	-	-	-	-	-	-	-	72	64	-	1.5
	100 g	33	0.1	0.1	-	-	0.1	-	4	60	5.4	-	5	0	-	2.6	150	5.6	-	-	-	-	-	-	-	-	90	80	-	1.9

LECHE Y DERIVADOS

PRODUCTO	CANTIDAD	Energía Kcal	Grasa Total g	Grasa Saturada g	Grasa Monoinsaturada g	Grasa Polinsaturada g	Grasas trans g	Ácido Docosahexaenóico (DHA) mg	Colesterol mg	Sodio mg	Carbohidratos Totales g	Fibra Dietaria g	Azúcares Totales g	Azúcares Añadidos g	Lactosa g	Proteínas g	Vitamina A µg	Vitamina D µg	Vitamina E mg	Vitamina C mg	Vitamina B1 mg	Vitamina B3 mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Ácido Fólico µg	Biotina µg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Zinc mg
QUESOS																														
GLORIA																														
Queso crema	100g	331	33.3	21	9.8	1.1	1.2	-	108.1	341	5.5	-	4.5	-	-	5.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	98	-	-	-
	Porción 30g	99	10	6.3	2.9	0.3	0.4	-	32	102	1.7	-	1.4	-	-	1.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	29	-	-	-
Queso fresco	100g	221	16	10.2	-	-	0.5	-	62	274	0	-	-	-	-	19.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	561	304	-	-
	Porción 30g	66	4.8	3.1	-	-	0.2	-	19	82	0	-	-	-	-	5.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	168	91	-	-
Queso fresco parcialmente descremada light - Slim	100g	158	8.3	5.2	-	-	0.2	-	16	210	2.4	-	2.4	0	-	18.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	713	378	-	-
	Porción 30g	47	2.5	1.6	-	-	0	-	5	63	0.7	-	0.7	0	-	5.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	214	113	-	-
Queso zero lacto	100g	190	11	7.4	2.9	0.3	0.4	-	40	550	5.8	-	-	-	0	17	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	600	390	-	-
	Porción 30g	57	3.3	2.2	0.9	0.1	0.1	-	12	165	1.7	-	-	-	0	5.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	180	117	-	-
Queso Edam en tajadas	100g	343	26	15.4	7.5	0.7	0.6	-	53	534	0	-	0	-	-	27.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	847	-	-	-
	Porción 30g	103	7.8	4.6	2.3	0.2	0.2	-	16	160	0	-	0	-	-	8.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	254	-	-	-
Queso mozzarella en tajadas	100g	296	20	12.9	6	0.9	1	-	71	566	2.5	-	2.5	0	-	26.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	704	-	-	-
	Porción 30g	89	6	3.9	1.8	0.3	0.3	-	21	170	0.8	-	0.8	0	-	7.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	211	-	-	-
BONLÉ																														
Edam en molde	100g	330	25	17.1	6.3	0.7	0.6	-	75	698	1.5	-	1.5	-	-	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	769	-	-	-
	Porción 30g	99	7.5	5.1	1.9	0.2	0.2	-	23	209	0.5	-	0.5	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	231	-	-	-

Altos en nutrientes criticos (sodio , grasas saturadas , azúcares totales y/o grasas trans) según la Ley 30021.

La grasa proviene naturalmente de la leche

LECHE Y DERIVADOS

PRODUCTO	CANTIDAD	Energía Kcal	Grasa Total g	Grasa Saturada g	Grasa Monoinsaturada g	Grasa Poliinsaturada g	Grasas trans g	Ácido Docosahexaenóico (DHA) mg	Colesterol mg	Sodio mg	Carbohidratos Totales g	Fibra Dietaria g	Azúcares Totales g	Azúcares Añadidos g	Lactosa g	Proteínas g	Vitamina A µg	Vitamina D µg	Vitamina E mg	Vitamina C mg	Vitamina B1 mg	Vitamina B3 mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Ácido Fólico µg	Biotina µg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Zinc mg
QUESOS																														
BONLÉ																														
Edam en tajadas	100g	337	26	17.7	7.6	0.3	0.4	-	72	692	0.7	-	0.7	-	-	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1056	-	-	-
	Porción 30g	101	7.8	5.3	2.3	0.1	0.1	-	22	208	0.2	-	0.2	-	-	7.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	317	-	-	-
Mozzarella en molde	100g	310	23	14.4	-	-	1.1	-	71	410	0	0	0	0	-	26	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	717	-	-	-
	Porción 30g	93	6.9	4.3	-	-	0.3	-	21	123	0	0	0	0	-	7.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	215	-	-	-
Queso Paria	100g	347	27	14.3	8	0.7	1.4	-	80	860	1.1	-	1.1	-	-	24.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	798	-	-	-
	Porción 30g	104	8.1	4.3	2.4	0.2	0.4	-	24	258	0.3	-	0.3	-	-	7.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	239	-	-	-
Queso Gouda	100g	350	27	15.5	7.3	1	1.7	-	62	523	2.2	-	2.2	-	-	24.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	856	-	-	-
	Porción 30g	105	8.1	4.7	2.2	0.3	0.5	-	19	157	0.7	-	0.7	-	-	7.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	257	-	-	-
Queso fundido untable sabor natural	100g	240	22	14.3	4.7	0.5	0.8	-	80	791	2	-	2	-	-	8.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	74	-	-	-
	Porción 30g	72	6.6	4.3	1.4	0.2	0.2	-	24	237	0.6	-	0.6	-	-	2.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	22.2	-	-	-
Queso fundido en tajadas sabor natural	100g	241	18	13.4	-	-	1	-	46	1300	1.9	-	1.9	0	-	18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	600	900	-	-
	Porción 17g	41	3.1	2.3	-	-	0.2	-	8	221	0.3	-	0.3	0	-	3.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	102	153	-	-
Queso fundido untable sabor jamon	Porción 30 g	74	6.6	4.8	-	-	0.5	-	14	264	0.9	-	-	-	-	2.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	90	105	-	-
	100 g	246	22	16	-	-	1.6	-	45	880	3	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	300	350	-	-
Queso fundido en tajadas sabor a cheddar	100g	241	18	10.9	5.3	0.5	0.4	-	37	1170	1.2	-	1.2	-	-	18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	669	978	-	-
	Porción 17g	41	3.1	1.8	0.9	0.1	0.1	-	6	199	0.2	-	0.2	-	-	3.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	114	166	-	-

Altos en nutrientes criticos (sodio , grasas saturadas , azúcares totales y/o grasas trans) según la Ley 30021.

La grasa proviene naturalmente de la leche

LECHE Y DERIVADOS

PRODUCTO	CANTIDAD	Energía Kcal	Grasa Total g	Grasa Saturada g	Grasa Monoinsaturada g	Grasa Polinsaturada g	Grasas trans g	Ácido Docosahexaenóico (DHA) mg	Colesterol mg	Sodio mg	Carbohidratos Totales g	Fibra Dietaria g	Azúcares Totales g	Azúcares Añadidos g	Lactosa g	Proteínas g	Vitamina A µg	Vitamina D µg	Vitamina E mg	Vitamina C mg	Vitamina B1 mg	Vitamina B3 mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Ácido Fólico µg	Biotina µg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Zinc mg
QUESOS																														
BONLÉ																														
Parmesano en molde	100g	352	25.5	15	7.2	0.7	0.9	-	58	900	1.7	-	1.7	0	-	31	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1100	1065	-	-
	Porción 5g	18	1.3	0.8	0.4	0	0	-	3	45	0.1	-	0.1	0	-	1.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	55	53	-	-
Parmesano rallado	100g	480	35	25	-	-	1.6	-	-	900	1.7	-	1.7	0	-	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1500	900	-	-
	Porción 5g	24	1.8	1.3	-	-	0.1	-	-	45	0.1	-	0.1	0	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	75	45	-	-
Queso fresco	Porción 30g	69	4.8	3.3	-	-	0.2	-	14	210	1	-	-	-	-	5.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	181	104	-	-
	100g	230	16	11	-	-	0.5	-	46	700	3.2	-	-	-	-	18.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	602	345	-	-
Queso fresco parcialmente descremado	100g	158	8.3	5.2	-	-	0.2	-	16	399	2.4	-	-	-	-	18.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	713	378	-	-
	Porción 30g	47	2.5	1.6	-	-	0	-	5	120	0.7	-	-	-	-	5.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	214	113	-	-
MANTEQUILLAS																														
GLORIA																														
Mantequilla con sal	100g	723	80	53	21.3	2.4	2.1	-	233	731	0	-	0	-	-	0.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Porción 15g	108	12	8	3.2	0.4	0.3	-	35	110	0	-	0	-	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Mantequilla sin sal	100g	740	82	51.8	21.9	2.4	2.2	-	241	11	0	-	0	-	-	0.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Porción 15g	111	12.3	7.8	3.3	0.4	0.3	-	36	2	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Altos en nutrientes criticos (sodio , grasas saturadas , azúcares totales y/o grasas trans) según la Ley 30021.

La grasa proviene naturalmente de la leche

LECHE Y DERIVADOS

PRODUCTO	CANTIDAD	Energía Kcal	Grasa Total g	Grasa Saturada g	Grasa Monoinsaturada g	Grasa Poliinsaturada g	Grasas trans g	Ácido Docosahexaenóico (DHA) mg	Colesterol mg	Sodio mg	Carbohidratos Totales g	Fibra Dietaria g	Azúcares Totales g	Azúcares Añadidos g	Lactosa g	Proteínas g	Vitamina A µg	Vitamina D µg	Vitamina E mg	Vitamina C mg	Vitamina B1 mg	Vitamina B3 mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Ácido Fólico µg	Biotina µg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Zinc mg
OTROS DERIVADOS LÁCTEOS																														
GLORIA																														
Leche condensada parcialmente descremada.	100g	390	4	2.5	-	-	0.2	-	-	120	59.5	-	59.5	47.1	-	6.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	250	-	-	-
	Porción 39g	117	1.6	1	-	-	0.1	-	-	47	23.2	-	23.2	18.4	-	2.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	98	-	-	-
Crema de Leche UHT	100 ml	347	36	23.7	10.3	1.5	1	-	76	76	3.9	-	3.9	0	-	1.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Porción 15ml	52	5.4	3.6	1.5	0.2	0.2	-	11	11	0.6	-	0.6	0	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Base para helados sabor vainilla	100mL	149	3.8	2.7	-	-	0.1	-	-	120	25.4	-	25.4	18.1	-	3.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	115	123	-	-
	Porcion de 200mL	298	7.6	5.4	-	-	0.2	-	-	240	50.8	-	50.8	36	-	6.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	230	245	-	-
Base para helados sabor chocolate	100mL	152	3.8	2.7	-	-	0.1	-	-	120	26.2	-	24	17	-	3.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	115	130	-	-
	Porcion de 200mL	304	7.6	5.4	-	-	0.2	-	-	240	52.4	-	48	34	-	6.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	229	259	-	-
Dulce de Leche.	100 g	310	5	3.5	-	-	0.1	-	-	180	59.4	-	59.4	47.1	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	250	217	-	-
	Porción 39g	121	2	1.4	-	-	0	-	-	70	23.2	-	23.2	18.4	-	2.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	98	85	-	-
BONLÉ																														
Manjarblanco	100g	260	4	3.4	-	-	0.2	-	-	189	50.3	-	45.1	17.8	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	357	258	-	-
	Porción 30g	78	1.2	1	-	-	0.1	-	-	56.8	15.1	-	13.5	5.3	-	1.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	107	78	-	-
Alimento azucarado con leche y grasa vegetal	100g	315	7	3.7	-	-	0	-	-	98	58	-	58	47.4	-	5.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	195	-	-	-
	Porcion 39g	123	2.7	1.4	-	-	0	-	-	38	22.6	-	22.6	18.5	-	2.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	76	-	-	-

Altos en nutrientes criticos (sodio , grasas saturadas , azúcares totales y/o grasas trans) según la Ley 30021.

EQUIVALENCIAS LÁCTEAS

100 g/200 ml
DE LECHE

6 g de proteínas
7.5 g de grasas
210 mg de calcio
131 kcal

200 g
DE YOGURT

5.8 g de proteínas
4 g de grasas
200 mg de calcio
138 kcal

30 g de
QUESO FRESCO

5.8 g de proteínas
4.8 g de grasas
168 mg de calcio
66 kcal

MEZCLAS LÁCTEAS COMPUESTAS

MEZCLAS LÁCTEAS COMPUESTAS

PRODUCTO	CANTIDAD	Energía Kcal	Grasa Total g	Grasa láctea	Grasa vegetal	Grasa Saturada g	Grasas Trans g	Colesterol mg	Sodio mg	Carbohidratos Totales g	Fibra Dietaria g	Azúcares Totales g	Azúcares Añadidos g	Lactosa g	Proteínas g	Vitamina A µg	Vitamina D µg	Vitamina E mg	Vitamina K µg	Vitamina C mg	Vitamina B1 mg	Vitamina B3 mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Ácido Fólico µg	Biotina µg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Zinc mg
MEZCLAS LÁCTEAS COMPUESTAS EVAPORADAS																														
PURA VIDA																														
Mezcla láctea compuesta con aceite vegetal y maltodextrina	100ml diluido	59	3	-	-	1.4	0.1	-	55	5.8	-	3.5	0	-	2.1	120	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	75	65	1.7	1.1
	100g Porción diluída 200 ml	117	6	-	-	2.8	0.1	-	110	11.6	-	7.1	0	-	4.2	240	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	150	130	3.3	2.1
BONLÉ																														
Mezcla láctea compuesta con aceite vegetal - Cremosa	100ml diluido	66	4	-	-	1.5	0.1	-	50	4.6	-	4.6	0	-	2.8	120	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100	80	-	-
	100g Porción diluída 200 ml	131	8	-	-	3	0.1	-	100	9.2	-	9.2	0	-	5.6	240	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	160	-	-
Mezcla láctea compuesta deslactosada con maltodextrina y aceite vegetal, esterilizada - Sin lactosa	100ml diluido	47	1.5	-	-	0.7	0.1	-	55	6.4	-	3.8	0	0	2	120	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	65	55	-	-
	100g Porción diluída 200 ml	94	3	-	-	1.3	0.1	-	110	12.8	-	7.6	0	0	4	240	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	130	110	-	-
Mezcla láctea compuesta con aceite vegetal y maltodextrina, esterilizada - Familiar	100ml diluido	59	3	-	-	0.9	0	-	56	6.1	-	4.1	0	-	2	120	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	65	55	-	-
	100g Porción diluída 200 ml	118	6	-	-	1.8	0.1	-	111	12.1	-	8.2	0	-	4	240	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	130	110	-	-
Mezcla láctea compuesta con maltodextrina y aceite vegetal, esterilizada - Baja en grasa	100ml diluido	47	1.5	-	-	0.7	0.1	-	55	6.4	-	3.8	0	-	2	120	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	65	55	-	-
	100g Porción diluída 200 ml	94	3	-	-	1.3	0.1	-	110	12.8	-	7.6	0	-	4	240	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	130	110	-	-
Mezclá láctea compuesta con maltodextrina y aceite vegetal enriquecida con vitaminas y minerales - Bonlé Punche	100ml diluido	64	3.5	-	-	1.9	0.1	-	54	5.9	-	3.5	0	-	2.1	120	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	77	70	1.7	1.1
	100g Porción diluída 200 ml	127	7	-	-	3.8	0.1	-	107	11.7	-	7	0	-	4.2	240	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	153	139	3.3	2.1

MEZCLAS LÁCTEAS COMPUESTAS

PRODUCTO	CANTIDAD	Energía Kcal	Grasa Total g	Grasa láctea	Grasa vegetal	Grasa Saturada g	Grasas Trans g	Colesterol mg	Sodio mg	Carbohidratos Totales g	Fibra Dietaria g	Azúcares Totales g	Azúcares Añadidos g	Lactosa g	Proteínas g	Vitamina A µg	Vitamina D µg	Vitamina E mg	Vitamina K µg	Vitamina C mg	Vitamina B1 mg	Vitamina B3 mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Ácido Fólico µg	Biotina µg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Zinc mg
MEZCLAS LÁCTEAS COMPUESTAS EN POLVO																														
BONLÉ																														
Mezcla láctea compuesta en polvo instantánea con aceite vegetal de soya, maltodextrina, vitaminas A y D"	100 ml	53	2.9	-	-	1.4	0	-	47	4.5	-	3.3	0	-	2.2	56	0.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	82	-	-	-
	Porcion 22 g para 200ml	105	5.7	-	-	2.9	0.1	-	94	9.0	-	6.6	0	-	4.4	113	1.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	164	-	-	-
MEZCLAS LÁCTEAS UHT																														
BONLÉ																														
Mezcla láctea compuesta con maltodextrina, aceite vegetal y aislado proteico de soya, UHT	100 mL	61	3.1	-	-	1.8	0.1	-	87	5.4	-	4.1	0.3	-	2.8	60	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	80	63	1.7	1
	Porción 200 mL	121	6.2	-	-	3.5	0.1	-	175	10.8	-	8.2	0.6	-	5.6	120	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	160	126	3.3	2.1
OTRAS MEZCLAS LÁCTEAS																														
Mezcla láctea compuesta fermentada con grasa vegetal sabor a fresa "Pura Vida" - Batidito	Porción 80 gr	58	1.5	-	-	1.3	0.1	-	56	8.7	-	7.8	3.4	-	2.3	96	0.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	80	70	-	1.7
	100 g	73	1.9	-	-	1.6	0.1	-	70	10.9	-	9.8	4.3	-	2.9	120	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100	88	-	2.1

Una mezcla láctea compuesta contiene un mínimo de **60% de leche** e ingredientes que sustituyen parcialmente algún componente de la leche.*

Las mezclas lácteas también pueden estar fortificadas con nutrientes esenciales en las diferentes etapas de vida, como el **hierro** y **zinc**.

*Decreto Supremo que aprueba el Reglamento de la Leche y Productos Lácteos, Decreto Supremo nro 007-2017-Minagri

Una mezcla láctea fortificada con hierro y zinc mejora los niveles de hemoglobina en niños de 2 a 10 años en una comunidad andina en Perú:

ENSAYO CONTROLADO ALEATORIZADO, DOBLE CIEGO

Autores: Youmi Paz Olivas, Felipe L. Ignacio Cconchoy, Paola C.Meza Flores, Alexandra Acosta Claros de Postigo y Vicente A. Benites Zapata

REVISTA DEL CUERPO MÉDICO HOSPITAL NACIONAL ALMANZOR AGUINAGA ASENJO

Objetivo: Investigaciones anteriores coinciden en que el enriquecimiento de alimentos es la mejor estrategia a largo plazo en la prevención de la deficiencia de hierro. Nuestro objetivo es evaluar el efecto de una mezcla láctea fortificada con hierro y zinc sobre los niveles de hemoglobina en niños de 2 a 10 años.

Material y métodos

Se realizó un ensayo clínico aleatorizado, doble ciego, controlado en una comunidad ubicada a 2.590 metros sobre el nivel del mar. Se incluyeron niños con niveles normales de hemoglobina o anemia leve. Asignamos a los participantes que recibieran la mezcla láctea fortificada con hierro y zinc o una mezcla láctea no fortificada. El suplemento se administró cinco días a la semana durante 24 semanas. Nuestro resultado principal fue el nivel de hemoglobina corregida tomando en cuenta la altura sobre el nivel del mar y los índices antropométricos se evaluaron como resultado secundario. La magnitud de la diferencia observada entre los grupos se estimó mediante la prueba t de Student. Todos los análisis se realizaron por intención de tratar.

Resultados: Se asignaron al azar 67 niños, intervención: n=32 y control: n=35. La edad media fue de 5,8 años; 30 eran mujeres. La hemoglobina al final del seguimiento fue 13,1 gr/dL (0,9) en el grupo experimental mientras que, en el grupo control, fue de 12,1 gr/dL (0,8); p <0,001. Asimismo, se evidenció una diferencia positiva en los indicadores antropométricos en el grupo experimental.

Conclusión: La mezcla láctea fortificada con hierro y zinc aumenta los niveles de hemoglobina y los índices antropométricos en niños de 2 a 10 años.

BEBIDAS

GLORIA
LIMONADA
CON MIEL DE ABEJA
Y KION
BEBIDAS
CASERA
CITRUS PUNCH
Tampico
Agua de mesa
PURA VIDA
Sin Gas
GLORIA
BEBIDA DE
DURAZNO
ENVASE 100% RECICLABLE
ALTO EN VITAMINA C
5.00
PRO
TRIPLEZERO
20g
PRO
BATIDO CON PROTEÍNAS
20g
Soy VIDA
Soya
BONLÉ
DEFENSIS
BONLÉ
DEFENSIS
Sabor a
Fresa
970 g

BEBIDAS

PRODUCTO	CANTIDAD	Energía Kcal	Grasa Total g	Grasa Saturada g	Ac. Grasos Monoinsaturados g	Ac. Grasos poliinsaturados g	Grasas Trans g	Colesterol mg	Sodio mg	Carbohidratos Totales g	Fibra Dietaria g	Azúcares Totales g	Azúcares Añadidos g	Lactosa g	Proteínas g	Vitamina A µg	Vitamina D µg	Vitamina E mg	Vitamina C mg	Vitamina B1 mg	Vitamina B3 mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Ácido Fólico µg	Ácido pantoténico mg	Biotina µg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Zinc mg	Potasio mg
BEBIDAS LÁCTEAS																															
BONLÉ																															
Bebida a base de suero lácteo, leche descremada con grasa vegetal UHT, sabor chocolate.	100 ml	58	2,3	1,2	-	-	0,1	-	98	7,7	-	4,9	1,1	-	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	56	-	-	-	-
	Por envase de 180 ml	103	4,1	2,2	-	-	0,1	-	177	13,9	-	8,8	2,0	-	2,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	101	-	-	-	-
	Porción 200 ml	115	4,6	2.5	-	-	0.1	-	197	15,4	-	9.7	2.3	-	3,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	112	-	-	-	-
ACTIAVENA																															
Bebida con leche sin lactosa con avena, sabor canela	100 ml	56	2.2	1.6	-	-	0.1	-	82	7	-	4.9	1.9	0	2.1	-	0.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	66	53	-	1.1	-
	Por porción de 200 ml	111	4.3	3.3	-	-	0.2	-	164	13.9	-	9.8	3.8	0	4.2	-	1.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	132	105	-	2.1	-
CHICOLAC																															
Bebida a base de suero lácteo, leche descremeda con grasa vegetal UHT, sabor Chocolate.	100ml	57	2.3	1.2	-	-	0.1	-	98	7.7	-	4.9	-	-	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	56	-	-	-	-
	Por envase de 180ml	103	4.1	2.2	-	-	0.1	-	177	13.9	-	8.8	-	-	2.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	101	-	-	-	-
PRO																															
Bebida láctea alta en proteínas, sin lactosa chocolatado.	100 ml	65	1.6	1	-	-	0	5	78	7.8	1.9	4.9	1.6	0	6.3	45	0.2	0.4	-	0.1	0.9	0.1	0.1	19	0.3	1.8	121	134	1	0.7	74
	Por envase de 320ml	209	5.1	3.1	-	-	0	17	250	25.1	6	15.7	5	0	20.3	145	0.6	1.3	-	0.3	3	0.4	0.4	61	1.1	5.8	387	429	3.1	2.3	237
PRO TRIPLE ZERO																															
Bebida láctea alta en proteínas UHT, sin lactosa sabor chocolate	100ml	49	0.5	0.4	-	-	-	-	78	4.3	1.3	3.8	0	0	6.4	38	0.2	0.4	-	0.1	0.9	0.1	0.1	18	-	1.8	126	140	1	0.7	74
	Por envase de 320ml	156	1.7	1.3	-	-	-	-	251	13.8	4	12.2	0	0	20.6	120	0.6	1.3	-	0.3	3	0.3	0.3	57	-	5.8	405	448	3.2	2.2	237

BEBIDAS

PRODUCTO	CANTIDAD	Energía Kcal	Grasa Total g	Grasa Saturada g	Ac. Grasos Monoinsaturados g	Ac. Grasos poliinsaturados g	Grasas Trans g	Colesterol mg	Sodio mg	Carbohidratos Totales g	Fibra Dietaria g	Azúcares Totales g	Azúcares Añadidos g	Lactosa g	Proteínas g	Vitamina A µg	Vitamina D µg	Vitamina E mg	Vitamina C mg	Vitamina B1 mg	Vitamina B3 mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Ácido Fólico µg	Ácido pantoténico mg	Biotina µg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Zinc mg	Potasio mg
BEBIDAS A BASE DE SOYA																															
SOY VIDA																															
Bebida de soya concentrada	100ml diluido	61	3	0.5	0.7	1.8	0	0	33	6	0	3.6	2.6	-	2.6	120	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	87	68	-	-	-
	100g porción diluída 200ml	122	6	1	1.3	3.5	0	0	66	11.9	0	7.3	5.3	-	5.2	240	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	173	135	-	-	-
Bebida de soya UHT	100 ml	50	1.9	0,4	0,3	1,2	0	0	80	5.3	0	4.9	3.1	-	2.9	100	0.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	45	60	-	-	-
	Porción diluída 200 ml	100	3,8	0,8	0,6	2,4	0	0	160	10.6	0	9.8	6.2	-	5.8	200	1.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	90	120	-	-	-
BEBIDAS OTROS LÁCTEOS																															
BONLÉ BEFENSÍS																															
Bebida concentrada a base de extracto de soya y leche, con aceite vegetal	100 ml diluido	54	3.3	0.9	-	-	0.1	-	50	4.2	-	3.2	0.5	-	2	120	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	48	50	-	-	-
	100g porción diluída 200ml	108	6.5	1.7	-	-	0.1	-	100	8.3	-	6.3	1	-	4	240	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	95	100	-	-	-
Alimento fermentado a base de suero de lácteo, con leche, pasteurizado sabor a Fresa	100 g	56	0.4	0.3	-	-	0.1	-	90	11.9	-	9.9	5	-	1	120	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40	40	-	1.2	-
	Porción 200 g	111	0.8	0.6	-	-	0.2	-	180	23.9	-	19.8	9.9	-	2	240	1.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	80	80	-	2.4	-
	Porción 320 g	177	1.3	1	-	-	0.3	-	288	38.2	-	31.7	15.9	-	3.2	384	2.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	128	128	-	3.8	-
BEBIDAS DE FRUTA																															
ALIMENTO LIQUIDO FORTIFICADO																															
Alimento liquido fortificado con hierro, zinc, y vitaminas a base de puré concentrado de durazno	100 ml	21	0.1	0	-	-	-	-	11	4.8	-	3.7	3.5	-	0	-	-	-	6	-	-	0.1	0.2	24	-	-	-	-	2.5	0.8	-
	Porción 145 ml	29	0.1	0	-	-	-	-	16	7	-	5.4	5.1	-	0.1	-	-	-	8.5	-	-	0.1	0.3	35	-	-	-	-	3.6	1.2	-
	Porción 200 ml	41	0.2	0	-	-	-	-	22	9.6	-	7.4	7	-	0.1	-	-	-	12.5	-	-	0.2	0.4	48	-	-	-	-	5	1.5	-

BEBIDAS

PRODUCTO	CANTIDAD	Energía Kcal	Grasa Total g	Grasa Saturada g	Ac. Grasos Monoinsaturados g	Ac. Grasos poliinsaturados g	Grasas Trans g	Colesterol mg	Sodio mg	Carbohidratos Totales g	Fibra Dietaria g	Azúcares Totales g	Azúcares Añadidos g	Lactosa g	Proteínas g	Vitamina A µg	Vitamina D µg	Vitamina E mg	Vitamina C mg	Vitamina B1 mg	Vitamina B3 mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Ácido Fólico µg	Ácido pantoténico mg	Biotina µg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Zinc mg	Potasio mg
BEBIDAS DE FRUTA GLORIA																															
Bebida de naranja	100ml	19	0.1	0	-	-	-	-	22	4.6	-	4	2.6	-	0	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Porción de 200 ml	38	0.1	0	-	-	-	-	44	9.2	-	8	5.2	-	0	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Bebida de mango	100ml	20	0	0	-	-	-	-	2	4.9	-	4.3	3.5	-	0	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Porción de 200 ml	40	0	0	-	-	-	-	4	9.8	-	8.7	7.1	-	0.1	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Bebida de maracuyá	100ml	20	0	0	-	-	-	-	13	5	-	4.3	3.7	-	0.1	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Porción de 200 ml	40	0	0	-	-	-	-	26	10	-	8.6	7.4	-	0.1	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Bebida de piña	100ml	21	0.1	0	-	-	-	-	10	5	-	4.5	2.8	-	0	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Porción de 200 ml	41	0.1	0	-	-	-	-	20	10	-	9	5.6	-	0	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Bebida de durazno.	100ml	20	0	0	-	-	-	-	11	4.7	-	3.8	3.1	-	0	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Porción de 200 ml	39	0	0	-	-	-	-	22	9.4	-	7.6	6.2	-	0.1	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BEBIDAS REFRESCO																															
CHICHA MORADA																															
Bebida de maíz morado y frutas (piña, manzana, membrillo)	100 ml	36	0	-	-	-	-	-	11.5	4.5	-	3.3	-	-	0	-	-	-	7.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Porción 200 ml	72	0	-	-	-	-	-	23	9	-	6.6	-	-	0	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BEBIDAS REFRESCO																															
ARUBA																															
Refresco sabor a granadilla, maracuyá, mango y piña	100 ml	19	0	-	-	-	-	-	6	3	-	3	-	-	0	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Porción 200 ml	37	0	-	-	-	-	-	12	6	-	6	-	-	0	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

BEBIDAS

PRODUCTO	CANTIDAD	Energía Kcal	Grasa Total g	Grasa Saturada g	Ac. Grasos Monoinsaturados g	Ac. Grasos poliinsaturados g	Grasas Trans g	Colesterol mg	Sodio mg	Carbohidratos Totales g	Fibra Dietaria g	Azúcares Totales g	Azúcares Añadidos g	Lactosa g	Proteínas g	Vitamina A µg	Vitamina D µg	Vitamina E mg	Vitamina C mg	Vitamina B1 mg	Vitamina B3 mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Ácido Fólico µg	Ácido pantoténico mg	Biotina µg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Zinc mg	Potasio mg
BEBIDAS REFRESCO																															
ARUBA																															
Refresco sabor a frutas citricas naranja, mandarina y limón	100 ml	19	0	-	-	-	-	-	31	4.4	0	3.6	-	-	0	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Porción 200 ml	38	0	-	-	-	-	-	62	8.8	0	7.2	-	-	0	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
TAMPICO																															
Bebida de naranja, mandarina y limón. - CITRUS PUNCH	100 ml	12	0	0	-	-	-	-	14	2.9	-	2	2	-	0	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Porción 200 ml	24	0	0	-	-	-	-	28	5.9	-	5	5	-	0	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BEBIDAS CASERAS																															
Bebida con concentrado de Miel de Abeja, Jugo de Limón y Kion - Limonada	100 ml	19	0	0	-	-	-	-	2.6	4.6	-	3.8	3.4	-	0	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Por envase 200 ml	38	0.1	0	-	-	-	-	5.1	9.1	-	7.7	6.8	-	0	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Por envase 320 mL	62	0	0	-	-	-	-	13	16	-	14	14	-	0	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Bebida a base de concentrado de cebada y hierbas aromáticas - Emoliente	100 ml	19	0	0	-	-	-	-	9	4.6	-	4.2	4	-	0	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Por envase 200 ml	37	0	0	-	-	-	-	18	9.2	-	8.4	7.9	-	0	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Por envase 320 mL	60	0	0	-	-	-	-	29	15	-	14	14	-	0	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Bebida a base de concentrado de maíz morado y frutas (piña, membrillo y manzana)	100 ml	20	0	0					12	4,9		4,7	4,4		0				25												
	Por envase 320 mL	63	0	0					38	16		15	14		0				80												
BELLA HOLANDESA																															
YOMOST																															
Bebida de leche fermentada tratada térmicamente fresa	Porción 180 ml	131	1.8	1.1	-	-	0	5.3	61.7	25.1	0	24.3	17.9	-	3.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	140	124	-	-	-

Altos en nutrientes criticos (sodio , grasas saturadas , azúcares totales y/o grasas trans) según la Ley 30021.

El *agua* es esencial para la *vida* y desempeña un papel crucial en casi todas las funciones del *cuerpo humano*.

Aproximadamente el

60%

del cuerpo está **compuesto de agua**, y este líquido vital es fundamental para mantener la **temperatura corporal**, facilitar la **digestión** y **absorber nutrientes**.

Sin una hidratación adecuada

El cuerpo puede experimentar **fatiga**, **dolores de cabeza** y una **disminución** en el rendimiento **físico y mental**.

Además, el agua ayuda a:

Eliminar toxinas del organismo a través de la orina y el sudor.
Este proceso de desintoxicación es vital para la salud renal, ya que los riñones dependen de una ingesta adecuada de líquidos para funcionar de manera eficiente.

Una adecuada hidratación también contribuye a la **salud de la piel,** manteniéndola hidratada y ayudando en su regeneración.

Por último, el consumo regular de agua

Puede influir en el control del peso.
Muchas veces, la sensación de hambre puede confundirse con la sed, lo que lleva a un consumo innecesario de calorías. **Beber agua antes de las comidas** puede ayudar a **reducir la ingesta calórica total**.
En resumen, mantener una adecuada hidratación es fundamental para el bienestar general y la salud a largo plazo.

CONSERVA DE PESCADO

CONSERVA DE PESCADO

PRODUCTO	CANTIDAD	Energía Kcal	Grasa Total g	Grasa Saturada g	Grasa monoinsaturada g	Grasa polinsaturada g	Ácido Eicosapentaenóico (EPA) mg	Ácido Linolénico mg	Ácido Docosahexaenóico (DHA) mg	Grasas Trans g	Colesterol mg	Sodio mg	Carbohidratos Totales g	Azúcare totales g	Proteínas g
GLORIA															
CONSERVAS EN ACEITE VEGETAL															
Filete de atún en aceite vegetal	Porción escurrida 100g	138	3.6	0.9	1	1.6	10	140	50	0	56	524	0	0	26.4
Trozos de atún en aceite vegetal	Porción escurrida 100g	135	4.1	1	1.1	2	10	180	90	0	45	549	0	0	24.6
Grated de atún en aceite vegetal y sal	En 100g	143	8.2	1.7	2.8	3.8	160	260	40	0	33	710	0	-	17.2
	Porción escurrida 120g	171	9.8	2	3.3	4.5	192	312	48	0	40	852	0	-	20.6
CONSERVAS EN AGUA Y SAL															
Filete de atún en agua y sal	Porción escurrida 100g	113	0.9	0.5	0.3	0.1	10	10	70	0	54	249	0	0.0	26.3
LA MESA															
CONSERVAS EN AGUA Y SAL															
Grated de sardina peruana en agua y sal	En 100g	124	4.3	1.4	-	-	690	10	580	<0.01	86	360	0	-	21.4
	Porción escurrida 120g	149	5.2	1.7	-	-	828	12	696	<0.01	103	432	0	-	25.7

Altos en nutrientes criticos (sodio , grasas saturadas , azúcares totales y/o grasas trans) según la Ley 30021.

La **función normal del corazón**, basado en la ingesta diaria combinada de **250 mg**.

A la mantención de la **presión arterial normal**, basado en una ingesta diaria de **3 g**

En la mantención de los **niveles normales de triglicéridos** en la sangre, basado en una ingesta diaria combinada de **2 g**

Fuente: European Food Safety Authority

ALIMENTOS NO LÁCTEOS

ALIMENTOS NO LÁCTEOS

PRODUCTO	CANTIDAD	Energía Kcal	Grasa Total g	Grasa Saturada g	Grasas Trans g	Ácidos grasos monoinsaturados g	Ácidos grasos poliinsaturados g	Colesterol mg	Sodio mg	Carbohidratos Totales mg	Fibra Dietaria g	Azúcares Totales g	Azúcares Añadidos g	Lactosa g	Proteínas g	Vitamina C mg	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Vitamina B3 mg	Vitamina B5 mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Ácido Fólico µg	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
MERMELADAS																										
Mermelada de fresa	100 g	233	0.3	-	-	-	-	-	20	58.2	1.9	55.1	47.9	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Por porción de 15 g	35	0	-	-	-	-	-	3	8.7	0.3	8.3	7.2	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PANETÓN																										
Panetón con pasas y frutas confitadas - Gloria	100 g	380	16	8.6	0	-	-	71	169	52.6	3.8	17.4	12	-	6.4	-	-	-	-	-	-	-	-	82.8	4.5	-
	Por porción de 80 g	304	12.8	6.9	0	-	-	57	135	42.1	3	13.9	9.4	-	5.1	-	-	-	-	-	-	-	-	66.3	3.6	-
Panetón con chispas sabor a chocolate "Mini"	100 g	371	14.9	2.2	0	-	-	61	202	49.8	2	5.2	4.1	-	9.5	-	-	-	-	-	-	-	-	58.3	3	-
	Por porción de 90 g	334	13.4	2	0	-	-	55	182	44.8	1.8	4.7	3.7	-	8.5	-	-	-	-	-	-	-	-	52.5	2.7	-
Panetón sabor algarrobina con chispas sabor a chocolate "Pasión"	100 g	403	18.4	11.6	0.6	-	-	81.6	259	51.7	3.1	21	13	-	7.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2.7	-
	Por porción de 80 g	322	14.8	9.3	0.5	-	-	65.3	207	41.4	2.5	17	11	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2.2	-
Panetón con crema de avellana y chispas sabor a chocolate "Pasión"	100 g	400	17.6	4.4	0.12	-	-	82	188	52	1.6	17.5	14	-	8.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
	Por porción de 80 g	320	14.1	3.5	0.1	-	-	65.6	150	41.6	1.3	14	11.2	-	6.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.6	-
Panetón con chispas sabor a chocolate "Pasión"	100 g	400	17.2	11.3	0.7	-	-	69.7	255	53.5	2.3	25.5	12.7	-	7.7	-	-	-	-	-	-	-	-	125	6.9	-
	Por porción de 80 g	320	13.7	9	0.5	-	-	55.7	204	42.8	1.8	20.4	10.1	-	6.2	-	-	-	-	-	-	-	-	99.6	5.5	-
PANETÓN - DOLCE																										
Panetón con pasas y frutas confitadas	100 g	340	9.4	4.2	0.1	3.3	1	33	197	56	1.3	25.9	12.6	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	62.4	3.9	-
	Por porción de 80 g	272	7.5	3.4	0.1	2.7	0.8	26	158	44.8	1	20.7	10.1	-	6.4	-	-	-	-	-	-	-	-	50	3.2	-

Altos en nutrientes criticos (sodio , grasas saturadas , azúcares totales y/o grasas trans) según la Ley 30021.