



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL HIPERTENSIÓN



HIPERTENSIÓN **DÍA 1**

KCAL TOTALES = 1413 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS HC= 153.4 g / PT = 29.9 g / LS= 78.1 g / FIBRA= 25 g

AL DESPERTAR	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción 100 (ml)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	44
Grasas totales (g)	5
Grasa poliinsaturada (g)	0.4
Grasa monoinsaturada (g)	3.7
Vitamina E (mg)	0.7

JUGO 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	38
Hidratos de carbono (g)	9.6
Fibra dietética (g)	1
Sodio	1
Vitamina C (mg)	61
Calcio (mg)	4
Magnesio (mg)	6
Potasio (mg)	216
Fósforo (mg)	17

COMIDA 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	466
Hidratos de carbono (g)	55.2
Azúcares totales (mg)	8.5
Fibra dietética (g)	8.4
Proteínas (g)	14.5
Grasas totales (g)	23.9
Grasa poliinsaturada (g)	2.3
Grasa monoinsaturada (g)	11.5
Sodio	548.5
Vitamina A (mg)	3.1
Vitamina B3 (mg)	2.5
Vitamina B5 (mg)	1.4
Vitamina B9 (mg)	107
Vitamina B12 (mg)	0.00042
Vitamina C (mg)	53.1
Vitamina E (mg)	2
Vitamina K (mg)	28.6
Hierro (mg)	3.1
Calcio (mg)	217.5
Zinc (mg)	0.6
Cobre (mg)	0.2
Magnesio (mg)	36
Potasio (mg)	995
Fósforo (mg)	104
Manganeso (mg)	0.2



HIPERTENSIÓN **DÍA 1**

KCAL TOTALES = 1413 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS HC= 153.4 g/ PT = 29.9 g/ LS= 78.1 g/ I FIBRA= 25 g

JUGO 2

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	41
Hidratos de carbono (g)	9.6
Azúcares totales (mg)	4.7
Sodio	69
Vitamina A (mg)	5.01
Vitamina B3 (mg)	1
Vitamina C (mg)	5.9
Vitamina K (mg)	0.1
Calcio (mg)	33
Potasio (mg)	320
Fósforo (mg)	35
Manganeso (mg)	12

COMIDA 2

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	685
Hidratos de carbono (g)	46
Fibra dietética (g)	12
Proteínas (g)	15
Grasas totales (g)	49
Grasa poliinsaturada (g)	18
Grasa monoinsaturada (g)	28
Sodio	420
Vitamina A (mg)	0.1
Vitamina B9 (mg)	14.2
Vitamina E (mg)	0.4
Hierro (mg)	5.6
Calcio (mg)	112
Zinc (mg)	2.6

COMIDA 3

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	139
Hidratos de carbono (g)	33
Azúcares totales (mg)	22.5
Fibra dietética (g)	3.6
Proteínas (g)	0.4
Grasas totales (g)	0.2
Sodio	58.2
Vitamina B9 (mg)	0.8
Vitamina C (mg)	4.4
Calcio (mg)	12.6
Magnesio (mg)	6
Potasio (mg)	123
Fósforo (mg)	22

Fuentes:

- Ana Bertha Pérez. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 5ta edición.
- Central de datos de alimentos. Departamento de agricultura de EE.UU. (USDA). <https://fdc.nal.usda.gov/>
- Fundación Española de la Nutrición. Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (Ejemplo GARBANZOS nota: cada alimento tiene su PDF, pongo uno de ejemplo). <https://fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/garbanzos.pdf>
- <http://www.todoalimentos.org>

HIPERTENSIÓN **DÍA 2**

HIPERTENSIÓN DÍA 2 / KCAL TOTALES= 1432 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 197.8 g / PT = 38 g / LS= 87.6 g / I FIBRA= 24.7 g

AL DESPERTAR	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción 100 (ml)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	44
Grasas totales (g)	5
Grasa poliinsaturada (g)	0.4
Grasa monoinsaturada (g)	3.7
Vitamina E (mg)	0.7

JUGO 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	38
Hidratos de carbono (g)	9.6
Fibra dietética (g)	1
Sodio	1
Vitamina C (mg)	61
Calcio (mg)	4
Magnesio (mg)	6
Potasio (mg)	216
Fósforo (mg)	17

COMIDA 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	466
Hidratos de carbono (g)	55.2
Azúcares totales (mg)	8.5
Fibra dietética (g)	8.4
Proteínas (g)	14.5
Grasas totales (g)	23.9
Grasa poliinsaturada (g)	2.3
Grasa monoinsaturada (g)	11.5
Sodio	548.5
Vitamina A (mg)	3.1
Vitamina B3 (mg)	2.5
Vitamina B5 (mg)	1.4
Vitamina B9 (mg)	107
Vitamina B12 (mg)	0.00042
Vitamina C (mg)	53.1
Vitamina E (mg)	2
Vitamina K (mg)	28.6
Hierro (mg)	3.1
Calcio (mg)	217.5
Zinc (mg)	0.6
Cobre (mg)	0.2
Magnesio (mg)	36
Potasio (mg)	995
Fósforo (mg)	104
Manganeso (mg)	0.2



HIPERTENSIÓN **DÍA 2**

HIPERTENSIÓN DÍA 2 / KCAL TOTALES= 1432 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 197.8 g / PT = 38 g / LS= 87.6 g / I FIBRA= 24.7 g

JUGO 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	41
Hidratos de carbono (g)	9.6
Azúcares totales (mg)	4.7
Sodio	69
Vitamina A (mg)	5.01
Vitamina B3 (mg)	1
Vitamina C (mg)	5.9
Vitamina K (mg)	0.1
Calcio (mg)	33
Potasio (mg)	320
Fósforo (mg)	35
Manganeso (mg)	12

COMIDA 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	685
Hidratos de carbono (g)	46
Fibra dietética (g)	12
Proteínas (g)	15
Grasas totales (g)	49
Grasa poliinsaturada (g)	18
Grasa monoinsaturada (g)	28
Sodio	420
Vitamina A (mg)	0.1
Vitamina B9 (mg)	14.2
Vitamina E (mg)	0.4
Hierro (mg)	5.6
Calcio (mg)	112
Zinc (mg)	2.6

COMIDA 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	139
Hidratos de carbono (g)	33
Azúcares totales (mg)	22.5
Fibra dietética (g)	3.6
Proteínas (g)	0.4
Grasas totales (g)	0.2
Sodio	58.2
Vitamina B9 (mg)	0.8
Vitamina C (mg)	4.4
Calcio (mg)	12.6
Magnesio (mg)	6
Potasio (mg)	123
Fósforo (mg)	22



Fuentes:

- Ana Bertha Pérez. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 5ta edición.
- Central de datos de alimentos. Departamento de agricultura de EE.UU. (USDA). <https://fdc.nal.usda.gov/>
- Fundación Española de la Nutrición. Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (Ejemplo GARBANZOS nota: cada alimento tiene su PDF, pongo uno de ejemplo). <https://fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/garbanzos.pdf>
- <http://www.todoalimentos.org>

HIPERTENSIÓN **DÍA 3**

KCAL TOTALES= 1357 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 170 g / PT = 39.2 g / LS= 65.6 g / I FIBRA= 38.4 g

AL DESPERTAR	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción 100 (ml)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	44
Grasas totales (g)	5
Grasa poliinsaturada (g)	0.4
Grasa monoinsaturada (g)	3.7
Vitamina E (mg)	0.7

JUGO 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	38
Hidratos de carbono (g)	9.6
Fibra dietética (g)	1
Sodio	1
Vitamina C (mg)	61
Calcio (mg)	4
Magnesio (mg)	6
Potasio (mg)	216
Fósforo (mg)	17

COMIDA 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	496
Hidratos de carbono (g)	88.5
Azúcares totales (mg)	35.6
Fibra dietética (g)	15.5
Proteínas (g)	18.8
Grasas totales (g)	15.5
Grasa poliinsaturada (g)	6
Grasa monoinsaturada (g)	5.7
Sodio	158.7
Vitamina A (mg)	0.34
Vitamina B3 (mg)	1
Vitamina B6 (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	12.4
Vitamina B12 (mg)	0.05
Vitamina C (mg)	23.3
Vitamina K (mg)	0.4
Hierro (mg)	2.5
Calcio (mg)	577.8
Cobre (mg)	0.1
Magnesio (mg)	72.8
Potasio (mg)	754
Fósforo (mg)	160.9
Manganeso (mg)	0.2



HIPERTENSIÓN **DÍA 3**

KCAL TOTALES= 1357 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 170 g / PT = 39.2 g / LS= 65.6 g / I FIBRA= 38.4 g

JUGO 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	41
Hidratos de carbono (g)	9.6
Azúcares totales (mg)	4.7
Sodio	69
Vitamina A (mg)	5.01
Vitamina B3 (mg)	1
Vitamina C (mg)	5.9
Vitamina K (mg)	0.1
Calcio (mg)	33
Potasio (mg)	320
Fósforo (mg)	35
Manganeso (mg)	12

COMIDA 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	594
Hidratos de carbono (g)	30
Fibra dietética (g)	16
Proteínas (g)	17.5
Grasas totales (g)	44.9
Grasa poliinsaturada (g)	14.8
Grasa monoinsaturada (g)	20.9
Sodio	502
Vitamina A (mg)	0.1
Vitamina B9 (mg)	0.2
Hierro (mg)	7
Calcio (mg)	179
Zinc (mg)	3.7

COMIDA 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	144
Hidratos de carbono (g)	32.3
Azúcares totales (mg)	21.8
Fibra dietética (g)	5.9
Proteínas (g)	2.9
Grasas totales (g)	0.2
Sodio	59.2
Vitamina A (mg)	0.1
Vitamina B3 (mg)	1.1
Vitamina B9 (mg)	0.8
Vitamina C (mg)	288.3
Calcio (mg)	21.6
Magnesio (mg)	22
Potasio (mg)	439
Fósforo (mg)	51



Fuentes:

- Ana Bertha Pérez. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 5ta edición.
- Central de datos de alimentos. Departamento de agricultura de EE.UU. (USDA). <https://fdc.nal.usda.gov/>
- Fundación Española de la Nutrición. Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (Ejemplo GARBANZOS nota: cada alimento tiene su PDF, pongo uno de ejemplo). <https://fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/garbanzos.pdf>
- <http://www.todoalimentos.org>

HIPERTENSIÓN **DÍA 4**

KCAL TOTALES= 1190 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 165.4 g / PT = 36.3 g / LS= 44 g / FIBRA= 31.3 g

AL DESPERTAR	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción 100 (ml)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	44
Grasas totales (g)	5
Grasa poliinsaturada (g)	0.4
Grasa monoinsaturada (g)	3.7
Vitamina E (mg)	0.7

JUGO 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	38
Hidratos de carbono (g)	9.6
Fibra dietética (g)	1
Sodio	1
Vitamina C (mg)	61
Calcio (mg)	4
Magnesio (mg)	6
Potasio (mg)	216
Fósforo (mg)	17

COMIDA 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	301
Hidratos de carbono (g)	58.1
Azúcares totales (mg)	9.4
Fibra dietética (g)	14.2
Proteínas (g)	15.4
Grasas totales (g)	2.1
Grasa poliinsaturada (g)	0.5
Grasa monoinsaturada (g)	0.2
Sodio	198.2
Vitamina A (mg)	5.86
Vitamina B3 (mg)	0.6
Vitamina B6 (mg)	1.9
Vitamina B9 (mg)	0.2
Vitamina B12 (mg)	14.9
Vitamina C (mg)	139.8
Vitamina K (mg)	0.1
Hierro (mg)	2.8
Calcio (mg)	2.6
Cobre (mg)	110
Magnesio (mg)	1.4
Potasio (mg)	79
Fósforo (mg)	1396
Manganeso (mg)	208.5



HIPERTENSIÓN **DÍA 4**

KCAL TOTALES= 1190 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 165.4 g / PT = 36.3 g / LS= 44 g / FIBRA= 31.3 g

JUGO 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	41
Hidratos de carbono (g)	9.6
Azúcares totales (mg)	4.7
Sodio	69
Vitamina A (mg)	5.01
Vitamina B3 (mg)	1
Vitamina C (mg)	5.9
Vitamina K (mg)	0.1
Calcio (mg)	33
Potasio (mg)	320
Fósforo (mg)	35
Manganeso (mg)	12

COMIDA 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	603
Hidratos de carbono (g)	67
Fibra dietética (g)	10
Proteínas (g)	14
Grasas totales (g)	31
Grasa poliinsaturada (g)	11.8
Grasa monoinsaturada (g)	14
Sodio	372
Vitamina A (mg)	0.2
Vitamina B6 (mg)	1.6
Hierro (mg)	3.9
Calcio (mg)	163
Zinc (mg)	2.2

COMIDA 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	163
Hidratos de carbono (g)	21.1
Azúcares totales (mg)	12.9
Fibra dietética (g)	6.1
Proteínas (g)	6.9
Grasas totales (g)	5.9
Grasa poliinsaturada (g)	2.8
Grasa monoinsaturada (g)	2.2
Sodio	91.5
Vitamina B3 (mg)	0.1
Vitamina B9 (mg)	4.3
Vitamina B12 (mg)	0.05
Vitamina C (mg)	53.2
Vitamina K (mg)	0.2
Hierro (mg)	0.2
Calcio (mg)	570.7
Cobre (mg)	0.05
Magnesio (mg)	10
Potasio (mg)	221.6
Fósforo (mg)	46.1
Manganeso (mg)	0.1

Fuentes:

- Ana Bertha Pérez. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 5ta edición.
- Central de datos de alimentos. Departamento de agricultura de EE.UU. (USDA). <https://fdc.nal.usda.gov/>
- Fundación Española de la Nutrición. Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (Ejemplo GARBANZOS nota: cada alimento tiene su PDF, pongo uno de ejemplo). <https://fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/garbanzos.pdf>
- <http://www.todoalimentos.org>

HIPERTENSIÓN **DÍA 5**

KCAL TOTALES= 1337 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 211.7 g / PT = 26.6 g / LS= 79.6 g / FIBRA= 23.6 g

AL DESPERTAR	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción 100 (ml)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	44
Grasas totales (g)	5
Grasa poliinsaturada (g)	0.4
Grasa monoinsaturada (g)	3.7
Vitamina E (mg)	0.7

JUGO 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	38
Hidratos de carbono (g)	9.6
Fibra dietética (g)	1
Sodio	1
Vitamina C (mg)	61
Calcio (mg)	4
Magnesio (mg)	6
Potasio (mg)	216
Fósforo (mg)	17

COMIDA 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	487
Hidratos de carbono (g)	131.4
Azúcares totales (mg)	23.4
Fibra dietética (g)	6.9
Proteínas (g)	13.2
Grasas totales (g)	27
Grasa poliinsaturada (g)	4.7
Grasa monoinsaturada (g)	14.6
Sodio	196
Vitamina A (mg)	3.04
Vitamina B3 (mg)	2.2
Vitamina B5 (mg)	1.4
Vitamina B9 (mg)	96.6
Vitamina C (mg)	118.2
Vitamina E (mg)	2.1
Vitamina K (mg)	22.5
Hierro (mg)	3.4
Calcio (mg)	161.1
Zinc (mg)	5.1
Cobre (mg)	0.3
Magnesio (mg)	66
Potasio (mg)	1382.6
Fósforo (mg)	164.8
Manganeso (mg)	0.7



HIPERTENSIÓN **DÍA 5**

KCAL TOTALES= 1337 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 211.7 g / PT = 26.6 g / LS= 79.6 g / FIBRA= 23.6 g

JUGO 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	41
Hidratos de carbono (g)	9.6
Azúcares totales (mg)	4.7
Sodio	69
Vitamina A (mg)	5.01
Vitamina B3 (mg)	1
Vitamina C (mg)	5.9
Vitamina K (mg)	0.1
Calcio (mg)	33
Potasio (mg)	320
Fósforo (mg)	35
Manganeso (mg)	12

COMIDA 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	613
Hidratos de carbono (g)	33.5
Fibra dietética (g)	14.2
Proteínas (g)	13
Grasas totales (g)	47.4
Grasa poliinsaturada (g)	16
Grasa monoinsaturada (g)	25
Sodio	467
Vitamina A (mg)	6.9
Vitamina B9 (mg)	1.4
Hierro (mg)	4.4
Calcio (mg)	114
Zinc (mg)	2.4

COMIDA 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	114
Hidratos de carbono (g)	27.6
Azúcares totales (mg)	12.9
Fibra dietética (g)	1.5
Proteínas (g)	0.4
Grasas totales (g)	0.2
Sodio	58.2
Vitamina B9 (mg)	0.8
Vitamina C (mg)	61
Calcio (mg)	7.6
Magnesio (mg)	6
Potasio (mg)	238
Fósforo (mg)	28



Fuentes:

- Ana Bertha Pérez. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 5ta edición.
- Central de datos de alimentos. Departamento de agricultura de EE.UU. (USDA). <https://fdc.nal.usda.gov/>
- Fundación Española de la Nutrición. Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (Ejemplo GARBANZOS nota: cada alimento tiene su PDF, pongo uno de ejemplo). <https://fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/garbanzos.pdf>
- <http://www.todoalimentos.org>

HIPERTENSIÓN **DÍA 6**

KCAL TOTALES= 1514 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 174.9 g / PT = 62.4 g / LS= 58 g / FIBRA= 48.4 g

AL DESPERTAR	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción 100 (ml)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	44
Grasas totales (g)	5
Grasa poliinsaturada (g)	0.4
Grasa monoinsaturada (g)	3.7
Vitamina E (mg)	0.7

JUGO 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	38
Hidratos de carbono (g)	9.6
Fibra dietética (g)	1
Sodio	1
Vitamina C (mg)	61
Calcio (mg)	4
Magnesio (mg)	6
Potasio (mg)	216
Fósforo (mg)	17

COMIDA 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	487
Hidratos de carbono (g)	131.4
Azúcares totales (mg)	23.4
Fibra dietética (g)	6.9
Proteínas (g)	13.2
Grasas totales (g)	27
Grasa poliinsaturada (g)	4.7
Grasa monoinsaturada (g)	14.6
Sodio	196
Vitamina A (mg)	3.04
Vitamina B3 (mg)	2.2
Vitamina B5 (mg)	1.4
Vitamina B9 (mg)	96.6
Vitamina C (mg)	118.2
Vitamina E (mg)	2.1
Vitamina K (mg)	22.5
Hierro (mg)	3.4
Calcio (mg)	161.1
Zinc (mg)	5.1
Cobre (mg)	0.3
Magnesio (mg)	66
Potasio (mg)	1382.6
Fósforo (mg)	164.8
Manganeso (mg)	0.7



HIPERTENSIÓN **DÍA 6**

KCAL TOTALES= 1337 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 211.7 g / PT = 26.6 g / LS= 79.6 g / FIBRA= 23.6 g

JUGO 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	41
Hidratos de carbono (g)	9.6
Azúcares totales (mg)	4.7
Sodio	69
Vitamina A (mg)	5.01
Vitamina B3 (mg)	1
Vitamina C (mg)	5.9
Vitamina K (mg)	0.1
Calcio (mg)	33
Potasio (mg)	320
Fósforo (mg)	35
Manganeso (mg)	12

COMIDA 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	602
Hidratos de carbono (g)	58
Fibra dietética (g)	30
Proteínas (g)	24
Grasas totales (g)	22
Grasa poliinsaturada (g)	8
Grasa monoinsaturada (g)	11
Sodio	398
Vitamina A (mg)	0.4
Vitamina B9 (mg)	0.4
Hierro (mg)	9.8
Calcio (mg)	239
Zinc (mg)	4

COMIDA 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	299
Hidratos de carbono (g)	53.4
Azúcares totales (mg)	30.5
Fibra dietética (g)	12.7
Proteínas (g)	10.3
Grasas totales (g)	5.9
Grasa poliinsaturada (g)	2.8
Grasa monoinsaturada (g)	2.2
Sodio	100.5
Vitamina A (mg)	0.08
Vitamina B3 (mg)	0.1
Vitamina B9 (mg)	4.37
Vitamina B12 (mg)	0.05
Vitamina C (mg)	278
Hierro (mg)	1.1
Calcio (mg)	632.7
Cobre (mg)	0.05
Magnesio (mg)	31
Potasio (mg)	976.6
Fósforo (mg)	134.1
Manganeso (mg)	0.1

Fuentes:

- Ana Bertha Pérez. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 5ta edición.
- Central de datos de alimentos. Departamento de agricultura de EE.UU. (USDA). <https://fdc.nal.usda.gov/>
- Fundación Española de la Nutrición. Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (Ejemplo GARBANZOS nota: cada alimento tiene su PDF, pongo uno de ejemplo). <https://fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/garbanzos.pdf>
- <http://www.todoalimentos.org>

HIPERTENSIÓN **DÍA 7**

KCAL TOTALES = 1291 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 165.9 g / PT = 28.5 g / LS= 59 g / FIBRA= 26.6 g

AL DESPERTAR	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción 100 (ml)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	44
Grasas totales (g)	5
Grasa poliinsaturada (g)	0.4
Grasa monoinsaturada (g)	3.7
Vitamina E (mg)	0.7

JUGO 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	38
Hidratos de carbono (g)	9.6
Fibra dietética (g)	1
Sodio	1
Vitamina C (mg)	61
Calcio (mg)	4
Magnesio (mg)	6
Potasio (mg)	216
Fósforo (mg)	17

COMIDA 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	390
Hidratos de carbono (g)	79.2
Azúcares totales (mg)	28.4
Fibra dietética (g)	11.1
Proteínas (g)	12.1
Grasas totales (g)	4.8
Grasa poliinsaturada (g)	1.7
Grasa monoinsaturada (g)	2.2
Sodio	96.7
Vitamina A (mg)	0.38
Vitamina B3 (mg)	0.9
Vitamina B5 (mg)	0.2
Vitamina B6 (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	14.4
Vitamina B12 (mg)	0.05
Vitamina C (mg)	28
Vitamina K (mg)	19.2
Hierro (mg)	1.3
Calcio (mg)	539.2
Zinc (mg)	0.8
Magnesio (mg)	61.7
Potasio (mg)	639.7
Fósforo (mg)	100.9
Manganeso (mg)	0.9
Selenio (mg)	3.7



HIPERTENSIÓN **DÍA 7**

KCAL TOTALES = 1291 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 165.9 g / PT = 28.5 g / LS= 59 g / FIBRA= 26.6 g

JUGO 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	41
Hidratos de carbono (g)	9.6
Azúcares totales (mg)	4.7
Sodio	69
Vitamina A (mg)	5.01
Vitamina B3 (mg)	1
Vitamina C (mg)	5.9
Vitamina K (mg)	0.1
Calcio (mg)	33
Potasio (mg)	320
Fósforo (mg)	35
Manganeso (mg)	12

COMIDA 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	670
Hidratos de carbono (g)	41
Fibra dietética (g)	13
Proteínas (g)	16
Grasas totales (g)	49
Grasa poliinsaturada (g)	11.3
Grasa monoinsaturada (g)	25
Sodio	380
Vitamina A (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	0.1
Vitamina E (mg)	0.01
Hierro (mg)	5.7
Calcio (mg)	142
Zinc (mg)	3.1

COMIDA 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	108
Hidratos de carbono (g)	26.5
Azúcares totales (mg)	20.4
Fibra dietética (g)	1.5
Proteínas (g)	0.4
Grasas totales (g)	0.2
Sodio	61.2
Vitamina A (mg)	0.08
Vitamina B9 (mg)	0.8
Vitamina C (mg)	2.1
Calcio (mg)	8.6
Magnesio (mg)	7
Potasio (mg)	116
Fósforo (mg)	21



Fuentes:

- Ana Bertha Pérez. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 5ta edición.
- Central de datos de alimentos. Departamento de agricultura de EE.UU. (USDA). <https://fdc.nal.usda.gov/>
- Fundación Española de la Nutrición. Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (Ejemplo GARBANZOS nota: cada alimento tiene su PDF, pongo uno de ejemplo). <https://fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/garbanzos.pdf>
- <http://www.todoalimentos.org>

HIPERTENSIÓN **DÍA 8**

KCAL TOTALES= 1204 kca / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 131.6 g / PT = 37.8 g / LS= 60.4 g / FIBRA= 22 g

AL DESPERTAR	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción 100 (ml)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	44
Grasas totales (g)	5
Grasa poliinsaturada (g)	0.4
Grasa monoinsaturada (g)	3.7
Vitamina E (mg)	0.7

JUGO 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	113
Hidratos de carbono (g)	25.4
Azúcares totales (mg)	13.3
Proteínas (g)	3.3
Sodio	125.4
Vitamina A (mg)	0.73
Vitamina B3 (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	66.4
Vitamina C (mg)	123.7
Vitamina K (mg)	358.3
Hierro (mg)	1.2
Calcio (mg)	121.4
Zinc (mg)	0.2
Cromo (mg)	28.1
Magnesio (mg)	814.5
Potasio (mg)	114.3

COMIDA 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	234
Hidratos de carbono (g)	29.8
Azúcares totales (mg)	6.9
Fibra dietética (g)	4.2
Proteínas (g)	18.9
Grasas totales (g)	5.8
Grasa poliinsaturada (g)	0.3
Grasa monoinsaturada (g)	0.2
Sodio	246.5
Vitamina A (mg)	3.6
Vitamina B1 (mg)	2.1
Vitamina B2 (mg)	1.4
Vitamina B3 (mg)	10
Vitamina B6 (mg)	1.5
Vitamina B9 (mg)	Oct-15
Vitamina B12 (mg)	0.0049
Vitamina C (mg)	66.3
Vitamina E (mg)	3.3
Vitamina K (mg)	5.2
Hierro (mg)	5.3
Calcio (mg)	142
Magnesio (mg)	93
Potasio (mg)	1020
Fósforo (mg)	118.5



HIPERTENSIÓN **DÍA 8**

KCAL TOTALES= 1204 kca / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 131.6 g / PT = 37.8 g / LS= 60.4 g / FIBRA= 22 g

JUGO 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	59
Hidratos de carbono (g)	12.6
Azúcares totales (mg)	8
Proteínas (g)	1.6
Sodio	158
Vitamina A (mg)	0.14
Vitamina B9 (mg)	36.1
Vitamina C (mg)	8
Vitamina K (mg)	29.3
Calcio (mg)	56
Magnesio (mg)	23
Potasio (mg)	585
Fósforo (mg)	64

COMIDA 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	654
Hidratos de carbono (g)	37.6
Fibra dietética (g)	15
Proteínas (g)	14
Grasas totales (g)	49.6
Grasa poliinsaturada (g)	15.1
Grasa monoinsaturada (g)	24.5
Sodio	440
Vitamina A (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	0.1
Vitamina E (mg)	0.01
Hierro (mg)	5.4
Calcio (mg)	96.1
Zinc (mg)	3.3

COMIDA 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	100
Hidratos de carbono (g)	26.2
Azúcares totales (mg)	10.7
Fibra dietética (g)	2.8
Sodio	2
Vitamina A (mg)	0.03
Vitamina B9 (mg)	0.1
Vitamina E (mg)	0.01
Hierro (mg)	5.4
Calcio (mg)	96.1
Zinc (mg)	3.3



Fuentes:

- Ana Bertha Pérez. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 5ta edición.
- Central de datos de alimentos. Departamento de agricultura de EE.UU. (USDA). <https://fdc.nal.usda.gov/>
- Fundación Española de la Nutrición. Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (Ejemplo GARBANZOS nota: cada alimento tiene su PDF, pongo uno de ejemplo). <https://fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/garbanzos.pdf>
- <http://www.todoalimentos.org>

HIPERTENSIÓN **DÍA 9**

KCAL TOTALES = 1251 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 146.8 g / PT = 33.4 g / LS= 57 g / FIBRA= 28.1 g

AL DESPERTAR	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción 100 (ml)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	44
Grasas totales (g)	5
Grasa poliinsaturada (g)	0.4
Grasa monoinsaturada (g)	3.7
Vitamina E (mg)	0.7

JUGO 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	113
Hidratos de carbono (g)	25.4
Azúcares totales (mg)	13.3
Proteínas (g)	3.3
Sodio	125.4
Vitamina A (mg)	0.73
Vitamina B3 (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	66.4
Vitamina C (mg)	123.7
Vitamina K (mg)	358.3
Hierro (mg)	1.2
Calcio (mg)	121.4
Zinc (mg)	0.2
Cromo (mg)	28.1
Magnesio (mg)	814.5
Potasio (mg)	114.3

COMIDA 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	203
Hidratos de carbono (g)	26.4
Azúcares totales (mg)	2.2
Fibra dietética (g)	4.3
Proteínas (g)	10.5
Grasas totales (g)	7
Grasa poliinsaturada (g)	0.3
Grasa monoinsaturada (g)	1.5
Sodio	211.1
Vitamina A (mg)	0.2
Vitamina B1 (mg)	0.05
Vitamina B2 (mg)	0.05
Vitamina B3 (mg)	0.3
Vitamina B9 (mg)	0.1
Vitamina B12 (mg)	0.0004
Vitamina C (mg)	18.5
Hierro (mg)	1.8
Calcio (mg)	100.6
Potasio (mg)	302.3
Fósforo (mg)	45.5
Manganeso (mg)	1.1



HIPERTENSIÓN **DÍA 9**

KCAL TOTALES = 1251 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 146.8 g / PT = 33.4 g / LS= 57 g / FIBRA= 28.1 g

JUGO 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	59
Hidratos de carbono (g)	12.6
Azúcares totales (mg)	8
Proteínas (g)	1.6
Sodio	158
Vitamina A (mg)	0.14
Vitamina B9 (mg)	36.1
Vitamina C (mg)	8
Vitamina K (mg)	29.3
Calcio (mg)	56
Magnesio (mg)	23
Potasio (mg)	585
Fósforo (mg)	64

COMIDA 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	737
Hidratos de carbono (g)	60
Fibra dietética (g)	16
Proteínas (g)	18
Grasas totales (g)	45
Grasa poliinsaturada (g)	16.4
Grasa monoinsaturada (g)	22
Sodio	480
Vitamina A (mg)	0.1
Vitamina B9 (mg)	0.2
Vitamina E (mg)	0.006
Hierro (mg)	8.3
Calcio (mg)	237
Zinc (mg)	4.7

COMIDA 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	95
Hidratos de carbono (g)	22.4
Azúcares totales (mg)	8.1
Fibra dietética (g)	7.8
Sodio	75
Vitamina A (mg)	5.04
Vitamina B3 (mg)	1
Vitamina C (mg)	31.5
Vitamina K (mg)	0.1
Calcio (mg)	62.3
Magnesio (mg)	24.4
Potasio (mg)	623.9
Fósforo (mg)	77.8
Manganeso (mg)	13



Fuentes:

- Ana Bertha Pérez. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 5ta edición.
- Central de datos de alimentos. Departamento de agricultura de EE.UU. (USDA). <https://fdc.nal.usda.gov/>
- Fundación Española de la Nutrición. Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (Ejemplo GARBANZOS nota: cada alimento tiene su PDF, pongo uno de ejemplo). <https://fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/garbanzos.pdf>
- <http://www.todoalimentos.org>

HIPERTENSIÓN **DÍA 10**

KCAL TOTALES = 1467 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 195.6 g / PT =39.7 g / LS= 60.1 g / FIBRA= 45.7 g

AL DESPERTAR	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción 100 (ml)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	44
Grasas totales (g)	5
Grasa poliinsaturada (g)	0.4
Grasa monoinsaturada (g)	3.7
Vitamina E (mg)	0.7

JUGO 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	113
Hidratos de carbono (g)	25.4
Azúcares totales (mg)	13.3
Proteínas (g)	3.3
Sodio	125.4
Vitamina A (mg)	0.73
Vitamina B3 (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	66.4
Vitamina C (mg)	123.7
Vitamina K (mg)	358.3
Hierro (mg)	1.2
Calcio (mg)	121.4
Zinc (mg)	0.2
Cromo (mg)	28.1
Magnesio (mg)	814.5
Potasio (mg)	114.3

COMIDA 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	544
Hidratos de carbono (g)	94.7
Azúcares totales (mg)	34.5
Fibra dietética (g)	15.8
Proteínas (g)	11.8
Grasas totales (g)	15.1
Grasa poliinsaturada (g)	6.3
Grasa monoinsaturada (g)	6.5
Sodio	107.1
Vitamina A (mg)	0.3
Vitamina B3 (mg)	0.4
Vitamina B6 (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	33.8
Vitamina B12 (mg)	0.05
Vitamina C (mg)	40.3
Vitamina E (mg)	0.1
Vitamina K (mg)	3
Hierro (mg)	0.7
Calcio (mg)	584.7
Zinc (mg)	4.5
Cobre (mg)	0.1
Magnesio (mg)	43.3
Potasio (mg)	1545.8
Fósforo (mg)	193
Manganeso (mg)	0.6



HIPERTENSIÓN **DÍA 10**

KCAL TOTALES = 1467 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 195.6 g / PT =39.7 g / LS= 60.1 g / FIBRA= 45.7 g

JUGO 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	59
Hidratos de carbono (g)	12.6
Azúcares totales (mg)	8
Proteínas (g)	1.6
Sodio	158
Vitamina A (mg)	0.14
Vitamina B9 (mg)	36.1
Vitamina C (mg)	8
Vitamina K (mg)	29.3
Calcio (mg)	56
Magnesio (mg)	23
Potasio (mg)	585
Fósforo (mg)	64

COMIDA 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	650
Hidratos de carbono (g)	49
Azúcares totales (mg)	26
Fibra dietética (g)	23
Proteínas (g)	40
Grasas totales (g)	14
Grasa poliinsaturada (g)	22
Sodio	490
Vitamina A (mg)	0.4
Vitamina B3 (mg)	0.3
Hierro (mg)	10
Calcio (mg)	262
Zinc (mg)	3.6

COMIDA 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	57
Hidratos de carbono (g)	13.9
Azúcares totales (mg)	8.1
Fibra dietética (g)	3.9
Sodio	1
Vitamina A (mg)	0.02
Vitamina B2 (mg)	1.5
Vitamina C (mg)	6.5
Calcio (mg)	37
Magnesio (mg)	14
Potasio (mg)	203
Fósforo (mg)	24
Manganeso (mg)	1.9



Fuentes:

- Ana Bertha Pérez. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 5ta edición.
- Central de datos de alimentos. Departamento de agricultura de EE.UU. (USDA). <https://fdc.nal.usda.gov/>
- Fundación Española de la Nutrición. Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (Ejemplo GARBANZOS nota: cada alimento tiene su PDF, pongo uno de ejemplo). <https://fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/garbanzos.pdf>
- <http://www.todoalimentos.org>

HIPERTENSIÓN **DÍA 11**

KCAL TOTALES= 1498 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 178.2 g / PT = 45.4g / LS= 70.5 g / FIBRA= 32.1 g

AL DESPERTAR	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción 100 (ml)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	44
Grasas totales (g)	5
Grasa poliinsaturada (g)	0.4
Grasa monoinsaturada (g)	3.7
Vitamina E (mg)	0.7



JUGO 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	113
Hidratos de carbono (g)	25.4
Azúcares totales (mg)	13.3
Proteínas (g)	3.3
Sodio	125.4
Vitamina A (mg)	0.73
Vitamina B3 (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	66.4
Vitamina C (mg)	123.7
Vitamina K (mg)	358.3
Hierro (mg)	1.2
Calcio (mg)	121.4
Zinc (mg)	0.2
Cromo (mg)	28.1
Magnesio (mg)	814.5
Potasio (mg)	114.3

COMIDA 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	404
Hidratos de carbono (g)	61.6
Azúcares totales (mg)	27.2
Fibra dietética (g)	13.8
Proteínas (g)	14.4
Grasas totales (g)	3.5
Grasa poliinsaturada (g)	4.3
Sodio	8.1
Vitamina A (mg)	0.44
Vitamina B3 (mg)	0.8
Vitamina B6 (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	65
Vitamina C (mg)	149.2
Vitamina E (mg)	0.1
Vitamina K (mg)	8.8
Hierro (mg)	0.9
Calcio (mg)	70.8
Zinc (mg)	4.5
Cobre (mg)	0.1
Magnesio (mg)	67.5
Potasio (mg)	1021.2
Fósforo (mg)	206.9
Manganeso (mg)	0.5

HIPERTENSIÓN **DÍA 11**

KCAL TOTALES= 1498 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 178.2 g / PT = 45.4g / LS= 70.5 g / FIBRA= 32.1 g

JUGO 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	59
Hidratos de carbono (g)	12.6
Azúcares totales (mg)	8
Proteínas (g)	1.6
Sodio	158
Vitamina A (mg)	0.14
Vitamina B9 (mg)	36.1
Vitamina C (mg)	8
Vitamina K (mg)	29.3
Calcio (mg)	56
Magnesio (mg)	23
Potasio (mg)	585
Fósforo (mg)	64

COMIDA 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	699
Hidratos de carbono (g)	44.4
Fibra dietética (g)	12
Proteínas (g)	18
Grasas totales (g)	50
Grasa poliinsaturada (g)	16
Grasa monoinsaturada (g)	28
Sodio	420
Vitamina A (mg)	4.5
Vitamina B9 (mg)	1.6
Vitamina E (mg)	0.6
Hierro (mg)	6.9
Calcio (mg)	200
Zinc (mg)	3

COMIDA 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	179
Hidratos de carbono (g)	34.2
Azúcares totales (mg)	6.7
Fibra dietética (g)	6.3
Proteínas (g)	8.7
Grasas totales (g)	1.1
Grasa poliinsaturada (g)	0.1
Sodio	276.5
Vitamina A (mg)	0.4
Vitamina B1 (mg)	0.1
Vitamina B2 (mg)	0.1
Vitamina B3 (mg)	1.7
Vitamina B9 (mg)	21.3
Vitamina C (mg)	24
Vitamina K (mg)	0.3
Hierro (mg)	3.4
Calcio (mg)	75.5
Magnesio (mg)	18
Potasio (mg)	496
Fósforo (mg)	231
Selenio (mg)	0.1

Fuentes:

- Ana Bertha Pérez. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 5ta edición.
- Central de datos de alimentos. Departamento de agricultura de EE.UU. (USDA). <https://fdc.nal.usda.gov/>
- Fundación Española de la Nutrición. Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (Ejemplo GARBANZOS nota: cada alimento tiene su PDF, pongo uno de ejemplo). <https://fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/garbanzos.pdf>
- <http://www.todoalimentos.org>

HIPERTENSIÓN **DÍA 12**

KCAL TOTALES = 1495 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 211.8 g / PT = 41.3 g / LS= 52.8 g / FIBRA= 25.9 g

AL DESPERTAR	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción 100 (ml)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	44
Grasas totales (g)	5
Grasa poliinsaturada (g)	0.4
Grasa monoinsaturada (g)	3.7
Vitamina E (mg)	0.7

JUGO 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	113
Hidratos de carbono (g)	25.4
Azúcares totales (mg)	13.3
Proteínas (g)	3.3
Sodio	125.4
Vitamina A (mg)	0.73
Vitamina B3 (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	66.4
Vitamina C (mg)	123.7
Vitamina K (mg)	358.3
Hierro (mg)	1.2
Calcio (mg)	121.4
Zinc (mg)	0.2
Cromo (mg)	28.1
Magnesio (mg)	814.5
Potasio (mg)	114.3

COMIDA 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	585
Hidratos de carbono (g)	108.2
Azúcares totales (mg)	35.6
Fibra dietética (g)	13.3
Proteínas (g)	18.4
Grasas totales (g)	7.8
Grasa poliinsaturada (g)	2
Grasa monoinsaturada (g)	2.4
Sodio	98.7
Vitamina A (mg)	0.3
Vitamina B3 (mg)	0.5
Vitamina B5 (mg)	0.9
Vitamina B6 (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	14.1
Vitamina B12 (mg)	0.05
Vitamina C (mg)	25.5
Vitamina E (mg)	0.5
Hierro (mg)	5.3
Calcio (mg)	626.2
Zinc (mg)	0.5
Magnesio (mg)	166.3
Potasio (mg)	908.3
Fósforo (mg)	333.2
Manganeso (mg)	0.9



HIPERTENSIÓN **DÍA 12**

KCAL TOTALES = 1495 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 211.8 g / PT = 41.3 g / LS= 52.8 g / FIBRA= 25.9 g

JUGO 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	59
Hidratos de carbono (g)	12.6
Azúcares totales (mg)	8
Proteínas (g)	1.6
Sodio	158
Vitamina A (mg)	0.14
Vitamina B9 (mg)	36.1
Vitamina C (mg)	8
Vitamina K (mg)	29.3
Calcio (mg)	56
Magnesio (mg)	23
Potasio (mg)	585
Fósforo (mg)	64

COMIDA 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	607
Hidratos de carbono (g)	43.6
Fibra dietética (g)	9.1
Proteínas (g)	18
Grasas totales (g)	40
Grasa poliinsaturada (g)	9
Grasa monoinsaturada (g)	25
Sodio	460
Vitamina A (mg)	0.1
Vitamina B9 (mg)	1.8
Vitamina E (mg)	0.05
Hierro (mg)	7.6
Calcio (mg)	199
Zinc (mg)	2.2

COMIDA 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	87
Hidratos de carbono (g)	22
Azúcares totales (mg)	15.6
Fibra dietética (g)	3.5
Sodio	16
Vitamina A (mg)	0.5
Vitamina B9 (mg)	0.6
Vitamina C (mg)	124.4
Vitamina K (mg)	0.4
Calcio (mg)	41.3
Magnesio (mg)	42.4
Potasio (mg)	370.9
Fósforo (mg)	20.8



Fuentes:

- Ana Bertha Pérez. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 5ta edición.
- Central de datos de alimentos. Departamento de agricultura de EE.UU. (USDA). <https://fdc.nal.usda.gov/>
- Fundación Española de la Nutrición. Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (Ejemplo GARBANZOS nota: cada alimento tiene su PDF, pongo uno de ejemplo). <https://fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/garbanzos.pdf>
- <http://www.todoalimentos.org>

HIPERTENSIÓN **DÍA 13**

KCAL TOTALES= 1338 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 135.4 g / PT = 47.5 g / LS= 70.3 g / FIBRA= 33.5 g

AL DESPERTAR	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción 100 (ml)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	44
Grasas totales (g)	5
Grasa poliinsaturada (g)	0.4
Grasa monoinsaturada (g)	3.7
Vitamina E (mg)	0.7



JUGO 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	113
Hidratos de carbono (g)	25.4
Azúcares totales (mg)	13.3
Proteínas (g)	3.3
Sodio	125.4
Vitamina A (mg)	0.73
Vitamina B3 (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	66.4
Vitamina C (mg)	123.7
Vitamina K (mg)	358.3
Hierro (mg)	1.2
Calcio (mg)	121.4
Zinc (mg)	0.2
Cromo (mg)	28.1
Magnesio (mg)	814.5
Potasio (mg)	114.3

COMIDA 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	283
Hidratos de carbono (g)	33.2
Azúcares totales (mg)	5.7
Fibra dietética (g)	5.8
Proteínas (g)	12.3
Grasas totales (g)	13
Grasa poliinsaturada (g)	3.2
Grasa monoinsaturada (g)	7.6
Sodio	709
Vitamina A (mg)	0.6
Vitamina B1 (mg)	1
Vitamina B3 (mg)	3.6
Vitamina B5 (mg)	1.4
Vitamina B9 (mg)	1.1
Hierro (mg)	0.5
Calcio (mg)	12.3
Selenio (mg)	0.9
Magnesio (mg)	9.4
Potasio (mg)	834.9
Fósforo (mg)	0.8
Manganeso (mg)	86

HIPERTENSIÓN DÍA 13

KCAL TOTALES= 1338 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 135.4 g / PT = 47.5 g / LS= 70.3 g / FIBRA= 33.5 g

JUGO 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	59
Hidratos de carbono (g)	12.6
Azúcares totales (mg)	8
Proteínas (g)	1.6
Sodio	158
Vitamina A (mg)	0.14
Vitamina B9 (mg)	36.1
Vitamina C (mg)	8
Vitamina K (mg)	29.3
Calcio (mg)	56
Magnesio (mg)	23
Potasio (mg)	585
Fósforo (mg)	64

COMIDA 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	691
Hidratos de carbono (g)	45
Fibra dietética (g)	24
Proteínas (g)	25
Grasas totales (g)	45
Grasa poliinsaturada (g)	16.1
Grasa monoinsaturada (g)	20.4
Sodio	420
Vitamina A (mg)	0.1
Vitamina B9 (mg)	3
Vitamina E (mg)	0.01
Hierro (mg)	8.3
Calcio (mg)	164
Zinc (mg)	4.6

COMIDA 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	148
Hidratos de carbono (g)	19.2
Azúcares totales (mg)	1.7
Fibra dietética (g)	3.7
Proteínas (g)	5.3
Grasas totales (g)	7.3
Grasa poliinsaturada (g)	0.1
Grasa monoinsaturada (g)	1.3
Sodio	178.6
Vitamina A (mg)	0.1
Vitamina C (mg)	89.2
Vitamina K (mg)	1
Hierro (mg)	1
Calcio (mg)	125
Magnesio (mg)	21
Potasio (mg)	316
Fósforo (mg)	66

Fuentes:

- Ana Bertha Pérez. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 5ta edición.
- Central de datos de alimentos. Departamento de agricultura de EE.UU. (USDA). <https://fdc.nal.usda.gov/>
- Fundación Española de la Nutrición. Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (Ejemplo GARBANZOS nota: cada alimento tiene su PDF, pongo uno de ejemplo). <https://fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/garbanzos.pdf>
- <http://www.todoalimentos.org>

HIPERTENSIÓN **DÍA 14**

KCAL TOTALES= 1391 kca / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 114.6 g / PT = 35.5 g / LS= 91.7 g / FIBRA= 18.2 g

AL DESPERTAR	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción 100 (ml)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	44
Grasas totales (g)	5
Grasa poliinsaturada (g)	0.4
Grasa monoinsaturada (g)	3.7
Vitamina E (mg)	0.7



JUGO 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	113
Hidratos de carbono (g)	25.4
Azúcares totales (mg)	13.3
Proteínas (g)	3.3
Sodio	125.4
Vitamina A (mg)	0.73
Vitamina B3 (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	66.4
Vitamina C (mg)	123.7
Vitamina K (mg)	358.3
Hierro (mg)	1.2
Calcio (mg)	121.4
Zinc (mg)	0.2
Cromo (mg)	28.1
Magnesio (mg)	814.5
Potasio (mg)	114.3

COMIDA 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	507
Hidratos de carbono (g)	37.6
Azúcares totales (mg)	1
Fibra dietética (g)	7.4
Proteínas (g)	15.6
Grasas totales (g)	36.7
Grasa poliinsaturada (g)	7.7
Grasa monoinsaturada (g)	21.6
Sodio	739
Vitamina A (mg)	0.02
Vitamina B1 (mg)	1
Vitamina B3 (mg)	2
Vitamina B5 (mg)	1.4
Vitamina B9 (mg)	91.02
Vitamina B12 (mg)	0.00001
Vitamina C (mg)	8
Vitamina E (mg)	2
Vitamina K (mg)	22
Hierro (mg)	1
Calcio (mg)	20
Zinc (mg)	0.6
Cobre (mg)	0.2
Magnesio (mg)	30
Potasio (mg)	751
Fósforo (mg)	60
Manganeso (mg)	0.2

HIPERTENSIÓN **DÍA 14**

KCAL TOTALES= 1391 kca / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 114.6 g / PT = 35.5 g / LS= 91.7 g / FIBRA= 18.2 g

JUGO 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	59
Hidratos de carbono (g)	12.6
Azúcares totales (mg)	8
Proteínas (g)	1.6
Sodio	158
Vitamina A (mg)	0.14
Vitamina B9 (mg)	36.1
Vitamina C (mg)	8
Vitamina K (mg)	29.3
Calcio (mg)	56
Magnesio (mg)	23
Potasio (mg)	585
Fósforo (mg)	64

COMIDA 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	600
Hidratos de carbono (g)	22.6
Azúcares totales (mg)	10.8
Fibra dietética (g)	15
Proteínas (g)	50
Grasas totales (g)	14.9
Grasa poliinsaturada (g)	28.9
Sodio	312
Vitamina A (mg)	0.1
Vitamina B9 (mg)	0.1
Vitamina E (mg)	0.01
Hierro (mg)	4.5
Calcio (mg)	78.6
Zinc (mg)	2.4

COMIDA 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	68
Hidratos de carbono (g)	16.4
Azúcares totales (mg)	15.6
Sodio	32
Vitamina A (mg)	2
Vitamina C (mg)	73.3
Calcio (mg)	18
Magnesio (mg)	24
Potasio (mg)	534
Fósforo (mg)	30



Fuentes:

- Ana Bertha Pérez. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 5ta edición.
- Central de datos de alimentos. Departamento de agricultura de EE.UU. (USDA). <https://fdc.nal.usda.gov/>
- Fundación Española de la Nutrición. Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (Ejemplo GARBANZOS nota: cada alimento tiene su PDF, pongo uno de ejemplo). <https://fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/garbanzos.pdf>
- <http://www.todoalimentos.org>