



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL ANSIEDAD Y DEPRESIÓN



ANSIEDAD **DÍA 1**

KCAL TOTALES:= 1709 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS:HC = 211.5 g / PT= 54.2 g / LS = 78.02 g / FIBRA= 39.3 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)	159	
Hidratos de carbono (g)	25.6	
Azúcares totales (mg)	13.5	
Fibra dietética (g)	5.4	
Proteínas (g)	4.3	
Grasas totales (g)	5.5	
Grasa poliinsaturada (g)	2.1	
Grasa monoinsaturada (g)	1.8	
Sodio (mg)	15.3	
Vitamina B3 (mg)	0.1	
Vitamina B5 (mg)	0.5	
Vitamina B9 (mg)	14.5	
Vitamina C (mg)	20.6	
Hierro (mg)	1.8	
Calcio (mg)	29.1	
Zinc (mg)	1	
Cobre (mg)	0.4	
Potasio (mg)	367.7	
Fósforo (mg)	38.4	
Manganeso (mg)	0.06	

COMIDA 1		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Tamaño de porción	(gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	694	
Hidratos de carbono (g)	114.9	
Azúcares totales (mg)	23.7	
Fibra dietética (g)	16	
Proteínas (g)	24	
Grasas totales (g)	17.4	
Grasa poliinsaturada (g)	7.4	
Grasa monoinsaturada (g)	4.2	
Sodio (mg)	102.5	
Vitamina A (mg)	0.36	
Vitamina B3 (mg)	1.8	
Vitamina B6 (mg)	0.2	
Vitamina B9 (mg)	195.7	
Vitamina B12 (mg)	0.05	
Vitamina C (mg)	23.2	
Vitamina E (mg)	2.44	
Vitamina K (mg)	10	
Hierro (mg)	5.07	
Calcio (mg)	604.5	
Zinc (mg)	3.3	
Cobre (mg)	0.1	
Magnesio (mg)	55.8	
Potasio (mg)	618.3	
Fósforo (mg)	597.4	
Manganeso (mg)	2.23	



ANSIEDAD **DÍA 1**

KCAL TOTALES:= 1709 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS:HC = 211.5 g / PT= 54.2 g / LS = 78.02 g / FIBRA= 39.3 g Z

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 (mg)	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)	690
Hidratos de carbono (g)	45
Fibra dietética (g)	15
Proteínas (g)	22
Grasas totales (g)	50
Grasa poliinsaturada (g)	18.4
Grasa monoinsaturada (g)	25.6
Sodio (mg)	440
Vitamina A (mg)	0.4
Vitamina B9 (mg)	0.4
Vitamina E (mg)	0.01
Hierro (mg)	8
Calcio (mg)	180
Zinc (mg)	4.8

COMIDA 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	63
Hidratos de carbono (g)	13.4
Azúcares totales (mg)	1.9
Fibra dietética (g)	2.9
Proteínas (g)	2.3
Grasas totales (g)	0.05
Grasa poliinsaturada (g)	0.03
Sodio (mg)	67.5
Vitamina A (mg)	0.8
Vitamina B1 (mg)	0.2
Vitamina B2 (mg)	0.2
Vitamina B3 (mg)	1.7
Vitamina B6 (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	23.3
Vitamina B12 (mg)	0.00008
Vitamina C (mg)	61.5
Vitamina E (mg)	0.6
Vitamina K (mg)	2.5
Hierro (mg)	1.1
Calcio (mg)	38
Zinc (mg)	0.05
Magnesio (mg)	33
Potasio (mg)	511.1
Fósforo (mg)	46.6
Manganeso (mg)	0.4

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>

ANSIEDAD **DÍA 2**

KCAL TOTALES:= 1709 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS:HC = 211.5 g / PT= 54.2 g / LS = 78.02 g / FIBRA= 39.3 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)		159
Hidratos de carbono (g)		25.6
Azúcares totales (mg)		13.5
Fibra dietética (g)		5.4
Proteínas (g)		4.3
Grasas totales (g)		5.5
Grasa poliinsaturada (g)		2.1
Grasa monoinsaturada (g)		1.8
Sodio (mg)		15.3
Vitamina B3 (mg)		0.1
Vitamina B5 (mg)		0.5
Vitamina B9 (mg)		14.5
Vitamina C (mg)		20.6
Hierro (mg)		1.8
Calcio (mg)		29.1
Zinc (mg)		1
Cobre (mg)		0.4
Potasio (mg)		367.7
Fósforo (mg)		38.4
Manganeso (mg)		0.06

COMIDA 1		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Tamaño de porción	(gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)		435
Hidratos de carbono (g)		80.6
Azúcares totales (mg)		28.5
Fibra dietética (g)		17.5
Proteínas (g)		15.9
Grasas totales (g)		12.3
Grasa poliinsaturada (g)		4.5
Grasa monoinsaturada (g)		2.8
Sodio		101.1
Vitamina A (mg)		0.38
Vitamina B3 (mg)		0.6
Vitamina B6 (mg)		0.2
Vitamina B9 (mg)		19.7
Vitamina B12 (mg)		0.05
Vitamina C (mg)		28.1
Vitamina K (mg)		19.6
Hierro (mg)		2.6
Calcio (mg)		575.2
Cobre (mg)		0.1
Magnesio (mg)		37
Potasio (mg)		697
Fósforo (mg)		118.8
Manganeso (mg)		0.4



ANSIEDAD **DÍA 2**

KCAL TOTALES= 1401 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 164.7 g / PT = 40.1 g / LS= 63.5 g / FIBRA= 36.8 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 (mg)	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)	641
Hidratos de carbono (g)	32.5
Fibra dietética (g)	11
Proteínas (g)	16
Grasas totales (g)	40.7
Grasa poliinsaturada (g)	7.6
Grasa monoinsaturada (g)	33.1
Sodio	380
Vitamina A (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	0.07
Vitamina E (mg)	0.01
Hierro (mg)	3.7
Calcio (mg)	165
Zinc (mg)	2

COMIDA 3

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	63
Hidratos de carbono (g)	13.4
Azúcares totales (mg)	1.9
Fibra dietética (g)	2.9
Proteínas (g)	2.3
Grasas totales (g)	0.05
Grasa poliinsaturada (g)	0.03
Sodio (mg)	67.5
Vitamina A (mg)	0.8
Vitamina B1 (mg)	0.2
Vitamina B2 (mg)	0.2
Vitamina B3 (mg)	1.7
Vitamina B6 (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	23.3
Vitamina B12 (mg)	0.00008
Vitamina C (mg)	61.5
Vitamina E (mg)	0.6
Vitamina K (mg)	2.5
Hierro (mg)	1.1
Calcio (mg)	38
Zinc (mg)	0.05
Magnesio (mg)	33
Potasio (mg)	511.1
Fósforo (mg)	46.6
Manganeso (mg)	0.4

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>

ANSIEDAD **DÍA 3**

KCAL TOTALES=1410 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 196.8 g / PT = 42.5 g / LS= 57.8 g / zzFIBRA=43.2 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)	159	
Hidratos de carbono (g)	25.6	
Azúcares totales (mg)	13.5	
Fibra dietética (g)	5.4	
Proteínas (g)	4.3	
Grasas totales (g)	5.5	
Grasa poliinsaturada (g)	2.1	
Grasa monoinsaturada (g)	1.8	
Sodio (mg)	15.3	
Vitamina B3 (mg)	0.1	
Vitamina B5 (mg)	0.5	
Vitamina B9 (mg)	14.5	
Vitamina C (mg)	20.6	
Hierro (mg)	1.8	
Calcio (mg)	29.1	
Zinc (mg)	1	
Cobre (mg)	0.4	
Potasio (mg)	367.7	
Fósforo (mg)	38.4	
Manganeso (mg)	0.06	

COMIDA 1		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Tamaño de porción	(gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	495	
Hidratos de carbono (g)	95.2	
Azúcares totales (mg)	38.7	
Fibra dietética (g)	18.9	
Proteínas (g)	16.3	
Grasas totales (g)	11.3	
Grasa poliinsaturada (g)	3.2	
Grasa monoinsaturada (g)	5	
Sodio	160.1	
Vitamina A (mg)	0.54	
Vitamina B6 (mg)	0.2	
Vitamina B9 (mg)	99.7	
Vitamina B12 (mg)	0.05	
Vitamina C (mg)	253.6	
Vitamina K (mg)	8.8	
Hierro (mg)	1.4	
Calcio (mg)	601.4	
Magnesio (mg)	37	
Potasio (mg)	1111	
Fósforo (mg)	130	



ANSIEDAD **DÍA 3**

KCAL TOTALES=1410 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 196.8 g / PT = 42.5 g / LS= 57.8 g / zzFIBRA=43.2 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 (mg)	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)	590
Hidratos de carbono (g)	50
Fibra dietética (g)	16
Proteínas (g)	18
Grasas totales (g)	36
Grasa poliinsaturada (g)	13
Grasa monoinsaturada (g)	20
Sodio	500
Vitamina A (mg)	0.6
Vitamina B9 (mg)	0.2
Vitamina E (mg)	0.04
Hierro (mg)	6.3
Calcio (mg)	183
Zinc (mg)	3.3

COMIDA 3

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	63
Hidratos de carbono (g)	13.4
Azúcares totales (mg)	1.9
Fibra dietética (g)	2.9
Proteínas (g)	2.3
Grasas totales (g)	0.05
Grasa poliinsaturada (g)	0.03
Sodio (mg)	67.5
Vitamina A (mg)	0.8
Vitamina B1 (mg)	0.2
Vitamina B2 (mg)	0.2
Vitamina B3 (mg)	1.7
Vitamina B6 (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	23.3
Vitamina B12 (mg)	0.00008
Vitamina C (mg)	61.5
Vitamina E (mg)	0.6
Vitamina K (mg)	2.5
Hierro (mg)	1.1
Calcio (mg)	38
Zinc (mg)	0.05
Magnesio (mg)	33
Potasio (mg)	511.1
Fósforo (mg)	46.6
Manganeso (mg)	0.4

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>

ANSIEDAD **DÍA 4**

KCAL TOTALES= 1468 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 182.5 g / PT = 34.5 g / LS= 57.9 g / FIBRA= 35.6 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)		159
Hidratos de carbono (g)		25.6
Azúcares totales (mg)		13.5
Fibra dietética (g)		5.4
Proteínas (g)		4.3
Grasas totales (g)		5.5
Grasa poliinsaturada (g)		2.1
Grasa monoinsaturada (g)		1.8
Sodio (mg)		15.3
Vitamina B3 (mg)		0.1
Vitamina B5 (mg)		0.5
Vitamina B9 (mg)		14.5
Vitamina C (mg)		20.6
Hierro (mg)		1.8
Calcio (mg)		29.1
Zinc (mg)		1
Cobre (mg)		0.4
Potasio (mg)		367.7
Fósforo (mg)		38.4
Manganeso (mg)		0.06

COMIDA 1		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Tamaño de porción	(gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)		473
Hidratos de carbono (g)		89.9
Azúcares totales (mg)		30.9
Fibra dietética (g)		15.3
Proteínas (g)		10.33
Grasas totales (g)		10.9
Grasa poliinsaturada (g)		3.5
Grasa monoinsaturada (g)		5.9
Sodio		104.5
Vitamina A (mg)		0.42
Vitamina B3 (mg)		0.1
Vitamina B6 (mg)		0.2
Vitamina B9 (mg)		41.7
Vitamina B12 (mg)		0.05
Vitamina C (mg)		58.3
Vitamina E (mg)		0.1
Vitamina K (mg)		25.4
Hierro (mg)		0.2
Calcio (mg)		536.5
Zinc (mg)		4.5
Cobre (mg)		0.1
Magnesio (mg)		37
Potasio (mg)		1466.5
Fósforo (mg)		115.5



ANSIEDAD **DÍA 4**

KCAL TOTALES= 1468 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 182.5 g / PT = 34.5 g / LS= 57.9 g / FIBRA= 35.6 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 (mg)	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)	670
Hidratos de carbono (g)	41
Azúcares totales (mg)	
Fibra dietética (g)	12
Proteínas (g)	16
Grasas totales (g)	36.5
Grasa poliinsaturada (g)	14.8
Grasa monoinsaturada (g)	14.5
Sodio	425
Vitamina A (mg)	0.1
Vitamina B9 (mg)	0.1
Hierro (mg)	3.8
Calcio (mg)	147
Zinc (mg)	2.3

COMIDA 3

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	63
Hidratos de carbono (g)	13.4
Azúcares totales (mg)	1.9
Fibra dietética (g)	2.9
Proteínas (g)	2.3
Grasas totales (g)	0.05
Grasa poliinsaturada (g)	0.03
Sodio (mg)	67.5
Vitamina A (mg)	0.8
Vitamina B1 (mg)	0.2
Vitamina B2 (mg)	0.2
Vitamina B3 (mg)	1.7
Vitamina B6 (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	23.3
Vitamina B12 (mg)	0.00008
Vitamina C (mg)	61.5
Vitamina E (mg)	0.6
Vitamina K (mg)	2.5
Hierro (mg)	1.1
Calcio (mg)	38
Zinc (mg)	0.05
Magnesio (mg)	33
Potasio (mg)	511.1
Fósforo (mg)	46.6
Manganeso (mg)	0.4

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>

ANSIEDAD **DÍA 5**

KCAL TOTALES= 1315 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS:HC= 158.6 g / PT = 38.5 g / LS= 57.4 g / FIBRA= 35.1 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)		159
Hidratos de carbono (g)		25.6
Azúcares totales (mg)		13.5
Fibra dietética (g)		5.4
Proteínas (g)		4.3
Grasas totales (g)		5.5
Grasa poliinsaturada (g)		2.1
Grasa monoinsaturada (g)		1.8
Sodio (mg)		15.3
Vitamina B3 (mg)		0.1
Vitamina B5 (mg)		0.5
Vitamina B9 (mg)		14.5
Vitamina C (mg)		20.6
Hierro (mg)		1.8
Calcio (mg)		29.1
Zinc (mg)		1
Cobre (mg)		0.4
Potasio (mg)		367.7
Fósforo (mg)		38.4
Manganeso (mg)		0.06

COMIDA 1		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Tamaño de porción	(gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)		320
Hidratos de carbono (g)		66.5
Azúcares totales (mg)		33.8
Fibra dietética (g)		12.8
Proteínas (g)		12.1
Grasas totales (g)		7.2
Grasa poliinsaturada (g)		2.8
Grasa monoinsaturada (g)		2.2
Sodio		95.5
Vitamina A (mg)		0.44
Vitamina B3 (mg)		0.1
Vitamina B9 (mg)		74.9
Vitamina B12 (mg)		0.05
Vitamina C (mg)		64.2
Vitamina K (mg)		25.7
Hierro (mg)		1.6
Calcio (mg)		569
Cobre (mg)		0.05
Potasio (mg)		368.6
Fósforo (mg)		65.1
Manganeso (mg)		0.1



ANSIEDAD **DÍA 5**

KCAL TOTALES= 1315 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS:HC= 158.6 g / PT = 38.5 g / LS= 57.4 g / FIBRA= 35.1 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 (mg)	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)	670
Hidratos de carbono (g)	41.4
Fibra dietética (g)	14
Proteínas (g)	18.2
Grasas totales (g)	39.7
Grasa poliinsaturada (g)	19.7
Grasa monoinsaturada (g)	13.3
Sodio	380
Vitamina A (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	0.08
Hierro (mg)	6.6
Calcio (mg)	261
Zinc (mg)	3.6

COMIDA 3

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	63
Hidratos de carbono (g)	13.4
Azúcares totales (mg)	1.9
Fibra dietética (g)	2.9
Proteínas (g)	2.3
Grasas totales (g)	0.05
Grasa poliinsaturada (g)	0.03
Sodio (mg)	67.5
Vitamina A (mg)	0.8
Vitamina B1 (mg)	0.2
Vitamina B2 (mg)	0.2
Vitamina B3 (mg)	1.7
Vitamina B6 (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	23.3
Vitamina B12 (mg)	0.00008
Vitamina C (mg)	61.5
Vitamina E (mg)	0.6
Vitamina K (mg)	2.5
Hierro (mg)	1.1
Calcio (mg)	38
Zinc (mg)	0.05
Magnesio (mg)	33
Potasio (mg)	511.1
Fósforo (mg)	46.6
Manganeso (mg)	0.4

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>

ANSIEDAD **DÍA 6**

KCAL TOTALES= 1412 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 177.3 g / PT =45.5 g / LS= 64.8 g / FIBRA= 49.5 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)	159	
Hidratos de carbono (g)	25.6	
Azúcares totales (mg)	13.5	
Fibra dietética (g)	5.4	
Proteínas (g)	4.3	
Grasas totales (g)	5.5	
Grasa poliinsaturada (g)	2.1	
Grasa monoinsaturada (g)	1.8	
Sodio (mg)	15.3	
Vitamina B3 (mg)	0.1	
Vitamina B5 (mg)	0.5	
Vitamina B9 (mg)	14.5	
Vitamina C (mg)	20.6	
Hierro (mg)	1.8	
Calcio (mg)	29.1	
Zinc (mg)	1	
Cobre (mg)	0.4	
Potasio (mg)	367.7	
Fósforo (mg)	38.4	
Manganeso (mg)	0.06	

COMIDA 1		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Tamaño de porción	(gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	437	
Hidratos de carbono (g)	76.7	
Azúcares totales (mg)	28.6	
Fibra dietética (g)	15.2	
Proteínas (g)	14.3	
Grasas totales (g)	14.3	
Grasa poliinsaturada (g)	4.9	
Grasa monoinsaturada (g)	6.2	
Sodio	99	
Vitamina A (mg)	0.44	
Vitamina B3 (mg)	0.2	
Vitamina B6 (mg)	0.2	
Vitamina B9 (mg)	54.6	
Vitamina B12 (mg)	0.05	
Vitamina C (mg)	136.1	
Vitamina E (mg)	0.1	
Vitamina K (mg)	4.9	
Hierro (mg)	1.8	
Calcio (mg)	589.1	
Zinc (mg)	4.5	
Cobre (mg)	0.15	
Magnesio (mg)	37	
Potasio (mg)	886.6	
Fósforo (mg)	141.8	
Manganeso (mg)	0.5	



ANSIEDAD **DÍA 6**

KCAL TOTALES= 1412 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 177.3 g / PT =45.5 g / LS= 64.8 g / FIBRA= 49.5 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 (mg)	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
Fibra dietética (g)	26
Proteínas (g)	23
Grasas totales (g)	40
Grasa poliinsaturada (g)	14
Grasa monoinsaturada (g)	22
Sodio	490
Vitamina A (mg)	0.4
Vitamina B9 (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)	63
Hidratos de carbono (g)	13.4
Azúcares totales (mg)	1.9
Fibra dietética (g)	2.9
Proteínas (g)	2.3
Grasas totales (g)	0.05
Grasa poliinsaturada (g)	0.03
Sodio (mg)	67.5
Vitamina A (mg)	0.8
Vitamina B1 (mg)	0.2
Vitamina B2 (mg)	0.2
Vitamina B3 (mg)	1.7
Vitamina B6 (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	23.3
Vitamina B12 (mg)	0.00008
Vitamina C (mg)	61.5
Vitamina E (mg)	0.6
Vitamina K (mg)	2.5
Hierro (mg)	1.1
Calcio (mg)	38
Zinc (mg)	0.05
Magnesio (mg)	33
Potasio (mg)	511.1
Fósforo (mg)	46.6
Manganeso (mg)	0.4

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>

ANSIEDAD **DÍA 7**

KCAL TOTALES = 1473 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 161.3 g / PT = 40.7 g / LS= 80.9 g / FIBRA= 36.5 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)		159
Hidratos de carbono (g)		25.6
Azúcares totales (mg)		13.5
Fibra dietética (g)		5.4
Proteínas (g)		4.3
Grasas totales (g)		5.5
Grasa poliinsaturada (g)		2.1
Grasa monoinsaturada (g)		1.8
Sodio (mg)		15.3
Vitamina B3 (mg)		0.1
Vitamina B5 (mg)		0.5
Vitamina B9 (mg)		14.5
Vitamina C (mg)		20.6
Hierro (mg)		1.8
Calcio (mg)		29.1
Zinc (mg)		1
Cobre (mg)		0.4
Potasio (mg)		367.7
Fósforo (mg)		38.4
Manganeso (mg)		0.06

COMIDA 1		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Tamaño de porción	(gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)		480
Hidratos de carbono (g)		81.7
Azúcares totales (mg)		28.7
Fibra dietética (g)		17.2
Proteínas (g)		15.5
Grasas totales (g)		16.4
Grasa poliinsaturada (g)		6.3
Grasa monoinsaturada (g)		6.6
Sodio		102.1
Vitamina A (mg)		0.4
Vitamina B3 (mg)		0.4
Vitamina B6 (mg)		0.2
Vitamina B9 (mg)		59
Vitamina B12 (mg)		0.05
Vitamina C (mg)		136.1
Vitamina E (mg)		0.1
Vitamina K (mg)		5.1
Hierro (mg)		2.1
Calcio (mg)		601.9
Zinc (mg)		4.5
Cobre (mg)		0.2
Magnesio (mg)		37
Potasio (mg)		927.3
Fósforo (mg)		173.9
Manganeso (mg)		0.6



ANSIEDAD **DÍA 7**

KCAL TOTALES = 1473 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 161.3 g / PT = 40.7 g / LS= 80.9 g / FIBRA= 36.5 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 (mg)	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)	668
Hidratos de carbono (g)	28
Fibra dietética (g)	11
Proteínas (g)	17
Grasas totales (g)	54
Grasa poliinsaturada (g)	19
Grasa monoinsaturada (g)	29
Sodio	380
Vitamina A (mg)	8.6
Vitamina B9 (mg)	10.9
Vitamina B12 (mg)	0.5
Hierro (mg)	8.1
Calcio (mg)	171
Zinc (mg)	3

COMIDA 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	63
Hidratos de carbono (g)	13.4
Azúcares totales (mg)	1.9
Fibra dietética (g)	2.9
Proteínas (g)	2.3
Grasas totales (g)	0.05
Grasa poliinsaturada (g)	0.03
Sodio (mg)	67.5
Vitamina A (mg)	0.8
Vitamina B1 (mg)	0.2
Vitamina B2 (mg)	0.2
Vitamina B3 (mg)	1.7
Vitamina B6 (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	23.3
Vitamina B12 (mg)	0.00008
Vitamina C (mg)	61.5
Vitamina E (mg)	0.6
Vitamina K (mg)	2.5
Hierro (mg)	1.1
Calcio (mg)	38
Zinc (mg)	0.05
Magnesio (mg)	33
Potasio (mg)	511.1
Fósforo (mg)	46.6
Manganeso (mg)	0.4

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>

ANSIEDAD **DÍA 8**

KCAL TOTALES= 1461 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS:HC= 157.5 g / PT = 36.7 g / LS= 69.6 g / FIBRA= 23.8 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)	100	
Hidratos de carbono (g)	28.8	
Azúcares totales (mg)	20.1	
Sodio	2	
Vitamina A (mg)	0.04	
Vitamina B9 (mg)	6	
Vitamina C (mg)	14.2	
Vitamina K (mg)	19.2	
Calcio (mg)	12	
Magnesio (mg)	5	
Potasio (mg)	183	
Fósforo (mg)	23	

COMIDA 1		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Tamaño de porción	(gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	367	
Hidratos de carbono (g)	51.3	
Azúcares totales (mg)	25.2	
Fibra dietética (g)	6	
Proteínas (g)	12.3	
Grasas totales (g)	15.7	
Grasa poliinsaturada (g)	2.1	
Grasa monoinsaturada (g)	4	
Sodio	5	
Vitamina A (mg)	0.38	
Vitamina B3 (mg)	0.1	
Vitamina B6 (mg)	0.2	
Vitamina B9 (mg)	8.2	
Vitamina C (mg)	28.1	
Vitamina E (mg)	0.1	
Vitamina K (mg)	19.5	
Hierro (mg)	0.2	
Calcio (mg)	24	
Zinc (mg)	4.7	
Cobre (mg)	0.1	
Magnesio (mg)	55.8	
Potasio (mg)	616	
Fósforo (mg)	109.9	
Manganeso (mg)	0.4	



ANSIEDAD **DÍA 8**

KCAL TOTALES= 1461 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS:HC= 157.5 g / PT = 36.7 g / LS= 69.6 g / FIBRA= 23.8 g

JUGO 2

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	24
Hidratos de carbono (g)	4.6
Azúcares totales (mg)	1.3
Proteínas (g)	0.5
Sodio	90.8
Vitamina A (mg)	0.63
Vitamina B3 (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	66.4
Vitamina C (mg)	32.3
Vitamina K (mg)	357.3
Hierro (mg)	1.2
Calcio (mg)	68.9
Zinc (mg)	0.2
Magnesio (mg)	0.2
Potasio (mg)	377.7
Fósforo (mg)	36.4

COMIDA 2

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	670
Hidratos de carbono (g)	41
Fibra dietética (g)	12
Proteínas (g)	16
Grasas totales (g)	36.5
Grasa poliinsaturada (g)	14.8
Grasa monoinsaturada (g)	14.5
Sodio	425
Vitamina A (mg)	1.3
Vitamina B9 (mg)	1
Hierro (mg)	3.8
Calcio (mg)	147
Zinc (mg)	2.3

COMIDA 3

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	166
Hidratos de carbono (g)	23.9
Azúcares totales (mg)	10
Fibra dietética (g)	1
Proteínas (g)	1.9
Grasas totales (g)	8.6
Grasa poliinsaturada (g)	1.3
Grasa monoinsaturada (g)	5.2
Sodio	43
Vitamina A (mg)	0.27
Vitamina B1 (mg)	0.5
Vitamina B3 (mg)	1
Vitamina B5 (mg)	0.7
Vitamina B9 (mg)	45.503
Vitamina C (mg)	6.7
Vitamina E (mg)	1
Vitamina K (mg)	11.04
Hierro (mg)	0.3
Calcio (mg)	17
Zinc (mg)	0.3
Cobre (mg)	0.1
Magnesio (mg)	20
Potasio (mg)	376
Fósforo (mg)	43
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>

ANSIEDAD **DÍA 9**

KCAL TOTALES = 1546 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 248.8 g / PT = 41.2 g / LS= 77.9 g / FIBRA= 30 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)	100	
Hidratos de carbono (g)	28.8	
Azúcares totales (mg)	20.1	
Sodio	2	
Vitamina A (mg)	0.04	
Vitamina B9 (mg)	6	
Vitamina C (mg)	14.2	
Vitamina K (mg)	19.2	
Calcio (mg)	12	
Magnesio (mg)	5	
Potasio (mg)	183	
Fósforo (mg)	23	

COMIDA 1		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Tamaño de porción	(gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	439	
Hidratos de carbono (g)	125.9	
Azúcares totales (mg)	30	
Fibra dietética (g)	12.2	
Proteínas (g)	16.3	
Grasas totales (g)	18.9	
Grasa poliinsaturada (g)	5.5	
Grasa monoinsaturada (g)	7	
Sodio	119.7	
Vitamina A (mg)	0.4	
Vitamina B3 (mg)	0.5	
Vitamina B9 (mg)	75.5	
Vitamina B12 (mg)	0.05	
Vitamina C (mg)	55	
Vitamina E (mg)	0.1	
Vitamina K (mg)	7	
Hierro (mg)	2.2	
Calcio (mg)	588.7	
Zinc (mg)	4.5	
Cobre (mg)	0.2	
Magnesio (mg)	0.3	
Potasio (mg)	381.9	
Fósforo (mg)	114	
Manganeso (mg)	0.6	



ANSIEDAD DÍA 9

KCAL TOTALES = 1546 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 248.8 g / PT = 41.2 g / LS= 77.9 g / FIBRA= 30 g

JUGO 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	24
Hidratos de carbono (g)	4.6
Azúcares totales (mg)	1.3
Proteínas (g)	0.5
Sodio	90.8
Vitamina A (mg)	0.63
Vitamina B3 (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	66.4
Vitamina C (mg)	32.3
Vitamina K (mg)	357.3
Hierro (mg)	1.2
Calcio (mg)	68.9
Zinc (mg)	0.2
Magnesio (mg)	0.2
Potasio (mg)	377.7
Fósforo (mg)	36.4

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)	150
Hidratos de carbono (g)	37.2
Azúcares totales (mg)	29.1
Fibra dietética (g)	3.4
Proteínas (g)	0.4
Grasas totales (g)	0.2
Sodio	58.2
Vitamina A (mg)	0.04
Vitamina B9 (mg)	0.89
Vitamina C (mg)	2
Vitamina K (mg)	0.04
Calcio (mg)	38.6
Magnesio (mg)	17
Potasio (mg)	254
Fósforo (mg)	25

BEBIDA DORADA	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	90
Hidratos de carbono (g)	7.9
Azúcares totales (mg)	3.6
Fibra dietética (g)	2.4
Proteínas (g)	6
Grasas totales (g)	3.8
Grasa poliinsaturada (g)	1.4
Grasa monoinsaturada (g)	1.9
Sodio	90
Vitamina B12 (mg)	0.05
Calcio (mg)	518



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>

ANSIEDAD **DÍA 10**

KCAL TOTALES = 1598 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 248.8 g / PT =38.1 g / LS= 65.2 g / FIBRA= 36.7 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)	100	
Hidratos de carbono (g)	28.8	
Azúcares totales (mg)	20.1	
Sodio	2	
Vitamina A (mg)	0.04	
Vitamina B9 (mg)	6	
Vitamina C (mg)	14.2	
Vitamina K (mg)	19.2	
Calcio (mg)	12	
Magnesio (mg)	5	
Potasio (mg)	183	
Fósforo (mg)	23	

COMIDA 1		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Tamaño de porción	(gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	473	
Hidratos de carbono (g)	85.4	
Azúcares totales (mg)	28.7	
Fibra dietética (g)	13.4	
Proteínas (g)	10.6	
Grasas totales (g)	13	
Grasa poliinsaturada (g)	4.9	
Grasa monoinsaturada (g)	6.2	
Sodio	105.5	
Vitamina A (mg)	0.4	
Vitamina B3 (mg)	0.2	
Vitamina B6 (mg)	0.2	
Vitamina B9 (mg)	35.5	
Vitamina B12 (mg)	0.05	
Vitamina C (mg)	45.2	
Vitamina E (mg)	0.1	
Vitamina K (mg)	22	
Hierro (mg)	0.4	
Calcio (mg)	563.7	
Zinc (mg)	4.5	
Cobre (mg)	0.15	
Magnesio (mg)	37	
Potasio (mg)	1472.6	
Fósforo (mg)	160.8	
Manganeso (mg)	0.5	



ANSIEDAD **DÍA 10**

KCAL TOTALES = 1598 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 248.8 g / PT =38.1 g / LS= 65.2 g / FIBRA= 36.7 g

JUGO 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	24
Hidratos de carbono (g)	4.6
Azúcares totales (mg)	1.3
Proteínas (g)	0.5
Sodio	90.8
Vitamina A (mg)	0.63
Vitamina B3 (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	66.4
Vitamina C (mg)	32.3
Vitamina K (mg)	357.3
Hierro (mg)	1.2
Calcio (mg)	68.9
Zinc (mg)	0.2
Magnesio (mg)	0.2
Potasio (mg)	377.7
Fósforo (mg)	36.4

COMIDA 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	810
Hidratos de carbono (g)	69.7
Fibra dietética (g)	17
Proteínas (g)	21
Grasas totales (g)	43.4
Grasa poliinsaturada (g)	22
Grasa monoinsaturada (g)	12.8
Sodio	600
Vitamina A (mg)	2.6
Vitamina B9 (mg)	1.5
Hierro (mg)	10
Calcio (mg)	263
Zinc (mg)	5.8

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

BEBIDA DORADA	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	90
Hidratos de carbono (g)	7.9
Azúcares totales (mg)	3.6
Fibra dietética (g)	2.4
Proteínas (g)	6
Grasas totales (g)	3.8
Grasa poliinsaturada (g)	1.4
Grasa monoinsaturada (g)	1.9
Sodio	90
Vitamina B12 (mg)	0.05
Calcio (mg)	518

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>



ANSIEDAD **DÍA 11**

KCAL TOTALES= 1311 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 180.5 g / PT = 39.2 g / LS= 60.6 g / FIBRA= 34.3 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)	100	
Hidratos de carbono (g)	28.8	
Azúcares totales (mg)	20.1	
Sodio	2	
Vitamina A (mg)	0.04	
Vitamina B9 (mg)	6	
Vitamina C (mg)	14.2	
Vitamina K (mg)	19.2	
Calcio (mg)	12	
Magnesio (mg)	5	
Potasio (mg)	183	
Fósforo (mg)	23	

COMIDA 1		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Tamaño de porción	(gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	456	
Hidratos de carbono (g)	62.6	
Azúcares totales (mg)	18.7	
Fibra dietética (g)	20.9	
Proteínas (g)	18.7	
Grasas totales (g)	20.8	
Grasa poliinsaturada (g)	5.4	
Grasa monoinsaturada (g)	8.9	
Sodio	143.4	
Vitamina A (mg)	0.18	
Vitamina B3 (mg)	0.4	
Vitamina B9 (mg)	11.2	
Vitamina B12 (mg)	0.00042	
Vitamina C (mg)	374.9	
Vitamina E (mg)	0.1	
Vitamina K (mg)	0.3	
Hierro (mg)	2.3	
Calcio (mg)	270.7	
Zinc (mg)	4.5	
Cobre (mg)	0.1	
Magnesio (mg)	29	
Potasio (mg)	723.7	
Fósforo (mg)	87.3	
Manganeso (mg)	0.6	



ANSIEDAD DÍA 11

KCAL TOTALES= 1311 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 180.5 g / PT = 39.2 g / LS= 60.6 g / FIBRA= 34.3 g

JUGO 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	24
Hidratos de carbono (g)	4.6
Azúcares totales (mg)	1.3
Proteínas (g)	0.5
Sodio	90.8
Vitamina A (mg)	0.63
Vitamina B3 (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	66.4
Vitamina C (mg)	32.3
Vitamina K (mg)	357.3
Hierro (mg)	1.2
Calcio (mg)	68.9
Zinc (mg)	0.2
Magnesio (mg)	0.2
Potasio (mg)	377.7
Fósforo (mg)	36.4

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)	8.3
Vitamina B9 (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)	38
Hidratos de carbono (g)	9.6
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)	8.3
Vitamina B9 (mg)	1.6
Hierro (mg)	3.9
Calcio (mg)	163
Zinc (mg)	2.2

BEBIDA DORADA	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	90
Hidratos de carbono (g)	7.9
Azúcares totales (mg)	3.6
Fibra dietética (g)	2.4
Proteínas (g)	6
Grasas totales (g)	3.8
Grasa poliinsaturada (g)	1.4
Grasa monoinsaturada (g)	1.9
Sodio	90
Vitamina B12 (mg)	0.05
Calcio (mg)	518

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>



ANSIEDAD **DÍA 12**

KCAL TOTALES = 1828 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: / HC= 244.6 g / PT = 50 g / LS= 79.3 g / FIBRA= 42.8 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)	100
Hidratos de carbono (g)	28.8
Azúcares totales (mg)	20.1
Sodio	2
Vitamina A (mg)	0.04
Vitamina B9 (mg)	6
Vitamina C (mg)	14.2
Vitamina K (mg)	19.2
Calcio (mg)	12
Magnesio (mg)	5
Potasio (mg)	183
Fósforo (mg)	23

COMIDA 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	75
Hidratos de carbono (g)	113.2
Azúcares totales (mg)	28
Fibra dietética (g)	15.6
Proteínas (g)	21.2
Grasas totales (g)	35.5
Grasa poliinsaturada (g)	6.5
Grasa monoinsaturada (g)	17.9
Sodio	249.9
Vitamina A (mg)	0.4
Vitamina B1 (mg)	2
Vitamina B3 (mg)	2.1
Vitamina B5 (mg)	1.4
Vitamina B6 (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	142.3
Vitamina B12 (mg)	0.0004
Vitamina C (mg)	144.1
Vitamina E (mg)	2.1
Vitamina K (mg)	26.7
Hierro (mg)	1.6
Calcio (mg)	288
Zinc (mg)	5.1
Cobre (mg)	0.3
Magnesio (mg)	67
Potasio (mg)	1346
Fósforo (mg)	169.7
Manganeso (mg)	0.6



ANSIEDAD DÍA 12

KCAL TOTALES = 1828 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: / HC= 244.6 g / PT = 50 g / LS= 79.3 g / FIBRA= 42.8 g

JUGO 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	24
Hidratos de carbono (g)	4.6
Azúcares totales (mg)	1.3
Proteínas (g)	0.5
Sodio	90.8
Vitamina A (mg)	0.63
Vitamina B3 (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	66.4
Vitamina C (mg)	32.3
Vitamina K (mg)	357.3
Hierro (mg)	1.2
Calcio (mg)	68.9
Zinc (mg)	0.2
Magnesio (mg)	0.2
Potasio (mg)	377.7
Fósforo (mg)	36.4

COMIDA 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	629
Hidratos de carbono (g)	52.7
Fibra dietética (g)	16.8
Proteínas (g)	19
Grasas totales (g)	37
Grasa poliinsaturada (g)	12
Grasa monoinsaturada (g)	21
Sodio	436
Vitamina A (mg)	8.8
Vitamina B9 (mg)	1.9
Hierro (mg)	7.3
Calcio (mg)	213
Zinc (mg)	3.2

COMIDA 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	166
Hidratos de carbono (g)	37.4
Azúcares totales (mg)	27.3
Fibra dietética (g)	8
Proteínas (g)	3.3
Sodio	6
Vitamina B9 (mg)	0.07
Vitamina C (mg)	20.4
Vitamina K (mg)	0.3
Calcio (mg)	20
Magnesio (mg)	24
Potasio (mg)	526
Fósforo (mg)	72

BEBIDA DORADA	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	90
Hidratos de carbono (g)	7.9
Azúcares totales (mg)	3.6
Fibra dietética (g)	2.4
Proteínas (g)	6
Grasas totales (g)	3.8
Grasa poliinsaturada (g)	1.4
Grasa monoinsaturada (g)	1.9
Sodio	90
Vitamina B12 (mg)	0.05
Calcio (mg)	518

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>



ANSIEDAD **DÍA 13**

KCAL TOTALES= 1481 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 192.1 g / PT = 35.6 g / LS= 69.6 g / FIBRA= 39.8 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)	100
Hidratos de carbono (g)	28.8
Azúcares totales (mg)	20.1
Sodio	2
Vitamina A (mg)	0.04
Vitamina B9 (mg)	6
Vitamina C (mg)	14.2
Vitamina K (mg)	19.2
Calcio (mg)	12
Magnesio (mg)	5
Potasio (mg)	183
Fósforo (mg)	23

COMIDA 1

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	427
Hidratos de carbono (g)	73.2
Azúcares totales (mg)	28.6
Fibra dietética (g)	14.2
Proteínas (g)	12.7
Grasas totales (g)	13.1
Grasa poliinsaturada (g)	3.6
Grasa monoinsaturada (g)	6
Sodio	97.7
Vitamina A (mg)	0.4
Vitamina B3 (mg)	0.2
Vitamina B6 (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	52.7
Vitamina B12 (mg)	0.05
Vitamina C (mg)	136.4
Vitamina E (mg)	0.1
Vitamina K (mg)	4.7
Hierro (mg)	1.3
Calcio (mg)	573.1
Zinc (mg)	4.5
Cobre (mg)	0.1
Magnesio (mg)	37
Potasio (mg)	866.3
Fósforo (mg)	114
Manganeso (mg)	0.5



ANSIEDAD **DÍA 13**

KCAL TOTALES= 1481 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 192.1 g / PT = 35.6 g / LS= 69.6 g / FIBRA= 39.8 g

JUGO 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	24
Hidratos de carbono (g)	4.6
Azúcares totales (mg)	1.3
Proteínas (g)	0.5
Sodio	90.8
Vitamina A (mg)	0.63
Vitamina B3 (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	66.4
Vitamina C (mg)	32.3
Vitamina K (mg)	357.3
Hierro (mg)	1.2
Calcio (mg)	68.9
Zinc (mg)	0.2
Magnesio (mg)	0.2
Potasio (mg)	377.7
Fósforo (mg)	36.4

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)	183
Hidratos de carbono (g)	44.1
Azúcares totales (mg)	26.9
Fibra dietética (g)	9
Proteínas (g)	3.4
Sodio	9
Vitamina A (mg)	0.08
Vitamina B9 (mg)	0.07
Vitamina C (mg)	278
Vitamina E (mg)	4.3
Vitamina K (mg)	0.08
Hierro (mg)	0.9
Calcio (mg)	102
Magnesio (mg)	51
Potasio (mg)	936
Fósforo (mg)	102

BEBIDA DORADA	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	90
Hidratos de carbono (g)	7.9
Azúcares totales (mg)	3.6
Fibra dietética (g)	2.4
Proteínas (g)	6
Grasas totales (g)	3.8
Grasa poliinsaturada (g)	1.4
Grasa monoinsaturada (g)	1.9
Sodio	90
Vitamina B12 (mg)	0.05
Calcio (mg)	518

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>



ANSIEDAD **DÍA 14**

KCAL TOTALES= 1206 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS:HC= 132.1 g / PT = 37.5 g / LS= 61.6 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)	100
Hidratos de carbono (g)	28.8
Azúcares totales (mg)	20.1
Sodio	2
Vitamina A (mg)	0.04
Vitamina B9 (mg)	6
Vitamina C (mg)	14.2
Vitamina K (mg)	19.2
Calcio (mg)	12
Magnesio (mg)	5
Potasio (mg)	183
Fósforo (mg)	23

COMIDA 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	250
Hidratos de carbono (g)	33.2
Azúcares totales (mg)	0.5
Fibra dietética (g)	3.4
Proteínas (g)	13.5
Grasas totales (g)	7.9
Grasa poliinsaturada (g)	0.3
Grasa monoinsaturada (g)	1.5
Sodio	435.1
Vitamina A (mg)	2.8
Vitamina B9 (mg)	1.9
Vitamina B12 (mg)	0.0004
Vitamina C (mg)	28.2
Vitamina E (mg)	2
Vitamina K (mg)	4.8
Hierro (mg)	4.7
Calcio (mg)	255.6
Magnesio (mg)	79
Potasio (mg)	570.3
Fósforo (mg)	50.5
Manganeso (mg)	1.1



ANSIEDAD DÍA 14

KCAL TOTALES= 1206 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS:HC= 132.1 g / PT = 37.5 g / LS= 61.6 g / FIBRA= 26.6 g

JUGO 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	24
Hidratos de carbono (g)	4.6
Azúcares totales (mg)	1.3
Proteínas (g)	0.5
Sodio	90.8
Vitamina A (mg)	0.63
Vitamina B3 (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	66.4
Vitamina C (mg)	32.3
Vitamina K (mg)	357.3
Hierro (mg)	1.2
Calcio (mg)	68.9
Zinc (mg)	0.2
Magnesio (mg)	0.2
Potasio (mg)	377.7
Fósforo (mg)	36.4

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)	5.8
Vitamina B9 (mg)	27.7
Hierro (mg)	7
Calcio (mg)	179
Zinc (mg)	3.7

COMIDA 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	104
Hidratos de carbono (g)	27.6
Azúcares totales (mg)	20.6
Fibra dietética (g)	4.8
Sodio	2
Vitamina C (mg)	9.6
Calcio (mg)	12
Magnesio (mg)	10
Potasio (mg)	214
Fósforo (mg)	22

BEBIDA DORADA	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	90
Hidratos de carbono (g)	7.9
Azúcares totales (mg)	3.6
Fibra dietética (g)	2.4
Proteínas (g)	6
Grasas totales (g)	3.8
Grasa poliinsaturada (g)	1.4
Grasa monoinsaturada (g)	1.9
Sodio	90
Vitamina B12 (mg)	0.05
Calcio (mg)	518

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>

