

**EL PAPEL de  
la INDUSTRIA ALIMENTARIA  
en la PROMOCIÓN de  
HÁBITOS SALUDABLES**

# Los ALIMENTOS en nuestra DIETA



# GAP Argentina - Hidratación



En los últimos años, la categoría Bebidas es una de las que mayor número de innovaciones y lanzamientos comerciales ha ofrecido al consumidor.

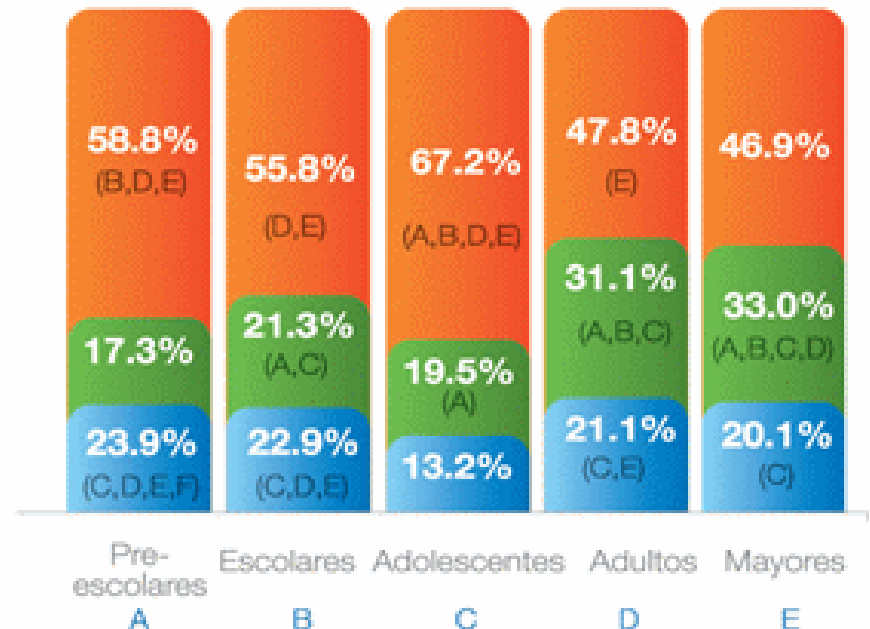
Si se cuentan las aguas sin sabor, con sabor, jugos, gaseosas, infusiones e incluso a nivel doméstico la tendencia al uso de agua filtrada las opciones de consumo de bebidas, aún sin contar con los cambios en la oferta de bebidas alcohólicas, han sido particularmente numerosos.

Las Guías Alimentarias para la población argentina, en línea con otras recomendaciones como las de la Academia de Ciencias de EEUU, enfatizan en uno de sus diez mensajes la importancia de consumir 2 litros de agua potable diariamente, a través de diferentes tipos de bebidas.

# Evolución Hidratación en Argentina

El Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI) y TNS Gallup realizaron en noviembre del 2009 una encuesta a profesionales de la salud y la nutrición.

Algunos de los resultados del trabajo indican por ejemplo que el 46% de los "actos de consumo" se destinan a consumir líquidos (el estudio no contempló leche, sopas ni bebidas alcohólicas), totalizando en promedio 2,05 lts



( ) con diferencias significativas al 90%

Fuente: Estudio HidratAR

La jarra promedio de los argentinos está compuesta por un 50% de bebidas con sabor e infusiones azucaradas, 29% de bebidas con sabor e infusiones sin azúcar y un 21% de agua pura.

# La **SEGURIDAD ALIMENTARIA**

# Conceptos relacionados a la Seguridad Alimentaria

## SEGURIDAD ALIMENTARIA

“.. Asegurar que todas las personas tengan en todo momento acceso físico y económico a los alimentos básicos que necesitan...”.

- FAO, 1983 -

## SEGURIDAD E INSEGURIDAD ALIMENTARIA



## SEGURIDAD ALIMENTARIA

Existe seguridad alimentaria cuando todas las personas tiene en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos **inocuos** y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus **preferencias** en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y **sana...**”

CUMBRE MUNDIAL SOBRE ALIMENTACIÓN, 1996

# Aspectos de Nutrición en Argentina

Figura 1: Porcentaje de niños que consumen leche y BA

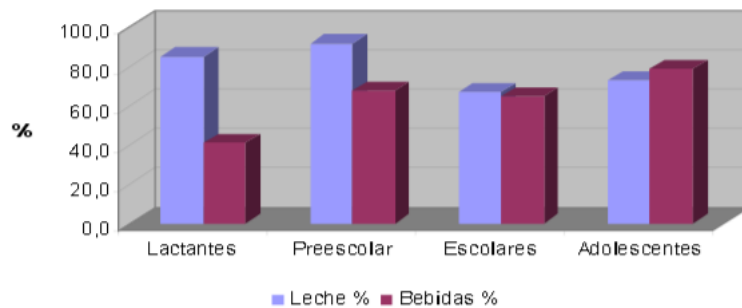
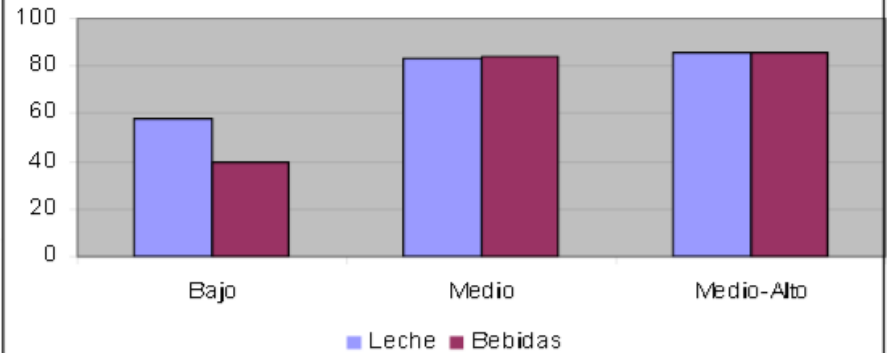


Figura 2: Porcentaje de niños que consumen leche y BA según NSE



*Patrones de consumo:* se observa un mayor consumo de Leche y BA con el mayor poder de compra. En niveles bajos, es mayor el consumo de Leche

Tabla 3: Porcentaje de niños que consumen leche o BA según los distintos momentos de comida.

Grupo biológico	Desayuno		Merienda		Almuerzo		Cena		Otros	
	Leche %	BA %	Leche %	BA %	Leche %	BA %	Leche %	BA %	Leche %	BA %
Lactantes	48,7	2,6	56,1	2,6	16,3	55,8	21,8	43,6	40,1	12,8
Preescolares	81,0	1,1	72,2	1,5	3,1	55,6	9,4	49,5	23,0	14,0
Escolares	47,4	1,5	44,8	15,4	0,5	43,9	2,2	42,7	11,8	17,1
Adolescentes	49,1	5,2	49,7	12,1	1,0	61,9	0,9	58,3	1,8	9,5

*Patrones de consumo:* se observa un mayor consumo de Leche en instancias de Desayuno y Merienda y de BA en Almuerzo y Cena



# La articulación en Hábitos Saludables en Argentina

Disponer de información sobre los patrones de consumo y a su vez conocer las necesidades nutricionales Nacional y Regionales, articular con profesionales de la Salud, la Escuela, los Entes oficiales y las Empresas privadas, aporta nuevas herramientas útiles al momento de generar Políticas integradoras.

Este conjunto de acciones en pos de una visión y gestión en la Promoción de Hábitos Saludables, pueden ser el paso previo y necesario para definir lineamientos más específicos como estrategia educativa, orientar hacia el consumo responsable de la población, promoviendo la retroinformación continua.

Claude Fischler, sociólogo y antropólogo francés dijo:

«La alimentación es una función **Biológica Vital** y al mismo tiempo una función **Social Esencial**»

En estos contextos históricos, políticos, sociales y económicos, el papel de la Industria alimentaria se ha desarrollado haciendo lo que mejor sabe y/o lo que le genera un mayor rédito económico.

Luego consciente de su rol en la comunidad, comienza a interactuar con la sociedad en actividades más sustentables

**La PROMOCIÓN de HÁBITOS SALUDABLES**

# VIDA ACTIVA

Visitá nuestro sitio institucional

*Coca-Cola* Argentina

cocacoladeargentina.com.ar



Beneficios de Nuestras Bebidas



Estilo de Vida Activo y Saludable



Agua



Empaques Sustentables



Clima



Comunidad



Lugar de Trabajo



## VIDA ACTIVA



**Nuestro objetivo** es promover el bienestar integral de las personas a través de iniciativas que fomentan estilos de vida activos.

### Realizamos trabajos con diversos especialistas en salud,

promoción de actividad física y educación, junto al Club de Amigos y al **Centro de Implementación de Políticas Públicas para la Equidad y el Crecimiento (CIPPEC)**.

### El Estudio sobre los efectos de la estimulación física extracurricular en niños



bonaerenses de 9 a 12 años fue el resultado del trabajo con el **Club de Amigos** y el **Municipio de General Rodríguez** durante dos años sumando dos estímulos de actividad física por semana. Los resultados: mejoras significativas en 7 de las 9 variables analizadas.

### En el trabajo "Políticas de promoción de la actividad física y deportiva"

CIPPEC identificó políticas públicas valiosas en todo el país, y desarrolló 20 recomendaciones de políticas de promoción de la actividad física y deportiva para los niveles provinciales y municipales.

# Trabajos con CIPPEC

## RESUMEN

Este documento está orientado a apoyar al Estado en el diseño de políticas de promoción de la actividad física y el deporte entre la población escolarizada. Por este motivo, sus destinatarios principales son los funcionarios públicos directa o indirectamente ligados con las políticas de promoción de este tipo de actividades.

Con la mira en contribuir a mejorar la justicia en materia de acceso, se presentan un breve diagnóstico y los principales debates conceptuales en la materia. A continuación, se sugieren 20 opciones de política, a ser implementadas por los ministerios de Educación provinciales y los gobiernos municipales según los contextos y las acciones ya en marcha en las distintas jurisdicciones.

Para facilitar su aplicación, esta paleta de opciones es ilustrada y complementada con ejemplos de políticas ya desarrolladas o en curso en los distintos niveles de gobierno.

## AGRADECIMIENTOS

Este documento es producto del trabajo conjunto de los Programas de Desarrollo Local y Educación de CIPPEC. Quisiéramos agradecer principalmente la colaboración de los expertos en el campo de la educación física y el deporte y de los funcionarios de gobiernos provinciales y municipales, ya que su experiencia y reflexiones fueron una fuente fundamental de consulta para el trabajo.

El Programa de Educación de CIPPEC agradece especialmente los enriquecedores comentarios que Héctor Bubenick, Jorge Gómez y Patricia Gómez hicieron sobre la versión preliminar de este trabajo.

También agradecemos el apoyo de Coca Cola de Argentina, su confianza en nuestra tarea y el compromiso con la temática.

Por último, quisiéramos reconocer el trabajo de edición realizado por la Dirección de Comunicación de CIPPEC, especialmente las tareas de diseño realizadas por Dolores Arrieta. La elaboración de este documento no hubiera sido posible sin la colaboración de todos ellos.

# Políticas de promoción de la actividad física y deportiva

Opciones para los niveles provincial y municipal



Cecilia Veleda ■ Carolina Tchintian  
Magalí Coppo ■ Patricio Gigli



# ESCUELAS SALUDABLES

## OBJETIVO DEL ESTUDIO

El propósito del estudio es determinar si estímulos adicionales de actividad física provocan cambios morfo-funcionales relevantes o significativos en escolares de 9 a 12 años de la Provincia de Buenos Aires.

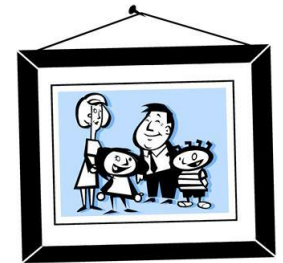
## MÉTODO

### Diseño

Considerando que en la niñez resulta complejo determinar la influencia de los factores intervinientes en los procesos de crecimiento, maduración y desarrollo, se diseñó un estudio cuasi-experimental, controlado en grupos, con las escuelas como unidades de asignación de tratamientos y los alumnos como unidades de colección de datos. Los registros de las variables consideradas fueron recogidos de siete instituciones de Educación General Básica del Municipio de General Rodríguez (Buenos Aires), ciudad miembro de la Red de Municipios Saludables del Ministerio de Salud de la Nación. Participaron inicialmente 210 niños de 4°, 5° y 6° grado, con edades comprendidas entre 9 y 12 años.

## CONCLUSIONES

Los contrastes por grupo experimental resultaron ser de significancia estadística a favor del grupo intervenido en 7 de 9 pruebas para ambos sexos, demostrando que una a dos sesiones extras de educación física a la semana son suficientes para mejorar capacidades como la fuerza, la velocidad y agilidad, la flexibilidad y la resistencia aeróbica. Por otra parte, también es significativa la diferencia favorable a los varones intervenidos, en relación a la variable que da cuenta del porcentaje de adiposidad. Considerando que este comportamiento se presentó sólo en niños, deberá estudiarse en futuros trabajos las cuestiones sobre la respuesta de la masa adiposa y masa libre de grasa, ante la actividad física regular de las niñas.



Municipio de  
General Rodríguez

# INICIATIVAS SALUDABLES - COCA COLA

## Iniciativas



### Dale juguemos

"Dale Juguemos" es una iniciativa de Coca-Cola junto a Fundación Educacional para promover la actividad física en los recreos, incentivar el valor del compañerismo a través del...

[VER MÁS](#)



### Baila Fanta

Más de 1.200 chicos de todo el país ya participaron del concurso intercolegial de baile. "Baila Fanta" es un concurso intercolegial de baile que invita a los jóvenes de todo...

[VER MÁS](#)



### Copa Coca-Cola

Desde el año 2003, es el torneo intercolegial de fútbol más importante del país en el que han participado más de 90.000 chicos. Con la convicción de que la unión de actividad...

[VER MÁS](#)

# DALE JUGUEMOS



## 1 DALE JUGUEMOS

Dale Juguemos es un programa integral que incentiva la actividad física, promueve valores de compañerismo a través del juego y brinda capacitación nutricional a docentes en escuelas de todo el país. El programa dona materiales deportivos para que los chicos disfruten de recreos activos y de clases de actividad física más divertidas.

El programa se nutrió en su origen de varias investigaciones sobre la actividad física de los niños en escuelas de Buenos Aires, llevadas a cabo por prestigiosas instituciones como el Club de Amidas y el Centro de Implementación de Políticas Públicas para la Equidad y el Crecimiento (CIPPEC), entre otras.

Está certificado bajo la norma ISO 9001 y fue declarado de interés por el Ministerio de Educación de la Nación.

Desde su inicio, "Dale Juguemos" ya llegó a 460.000 chicos de 1.176 escuelas del país, con capacitaciones y materiales de juegos para los recreos. Y fueron capacitados un total de 9.442 docentes en materia de nutrición y actividad física.

El programa se lleva adelante junto a Fundación Educacional.

## Dale juguemos

"Dale Juguemos" es una iniciativa de Coca-Cola junto a Fundación Educacional para promover la actividad física en los recreos, incentivar el valor del compañerismo a través del juego y brindar información nutricional. Más de 430.000 alumnos ya recibieron materiales deportivos y guías con propuestas de juegos para usar en los recreos y materiales didácticos para el aula, para ser implementados durante dos meses. Además, los docentes reciben capacitaciones en temas de nutrición y educación física, a cargo de Fundación Educacional, quien ha certificado el programa bajo el estándar internacional ISO 9001.

"Dale Juguemos" ha sido declarado de Interés Educativo por el Ministerio de Educación de la Nación.

Para incentivar a los chicos a realizar actividad física, es fundamental la estimulación tanto en la escuela como en el hogar. Por eso desarrollamos una **Guía para la Familia** con consejos y juegos para que los padres acompañen y promuevan una vida más activa.

**Museo de los Niños Abasto:** estamos presentes a través de un ámbito de juegos interactivo donde los chicos se divierten y se mueven, alentando la curiosidad y la imaginación.



# BAILA FANTA



## Baila Fanta

Más de 1.200 chicos de todo el país ya participaron del concurso intercolegial de baile.

“Baila Fanta” es un concurso intercolegial de baile que invita a los jóvenes de todo el país a divertirse y expresar su alegría. Dirigido a chicos de entre 13 a 16 años, “Baila Fanta” se lanzó en mayo de 2012 en seis plazas de todo el país: Córdoba, La Plata, Neuquén, Buenos Aires, Corrientes y Tucumán. Los jóvenes participan en grupos mixtos y reciben *coaching* para sus representaciones. Los grupos que se clasifican para la final nacional acceden a también a un asesoramiento especial para que sus representaciones puedan verse y ser vividas de manera “profesional”.

Toda la información del concurso, la música descargable para las coreografías y el reglamento están disponibles en <http://www.fanta.com.ar/bailafanta/>.

“Baila Fanta” ha sido declarado de Interés Educativo por el Ministerio de Educación de la Nación.





# COPA COCA COLA



## Copa Coca-Cola

Desde el año 2003, es el torneo intercolegial de fútbol más importante del país en el que han participado más de 90.000 chicos. Con la convicción de que la unión de actividad física y diversión es el mejor camino para transitar a pleno todas las etapas de la vida, la "Copa Coca-Cola" rescata los valores esenciales del deporte: el compañerismo, el juego limpio y un estilo de vida activo.

La Copa Coca-Cola se juega a nivel nacional entre los meses de agosto y noviembre. Participan gratuitamente estudiantes varones y mujeres de entre 13 y 15 años, de más de 600 escuelas de todo el país.

Los equipos que clasifican en la etapa nacional de este campeonato intercolegial, viajan a Buenos Aires para competir en el predio de la Asociación del Fútbol Argentino (AFA) y para luego disputar la Gran Final en los estadios de River Plate o Boca Juniors.



# **EVOLUCIÓN BEBIDAS**

## **a necesidades de los consumidores**

# Evolución Bebidas - Diversidad - Información Nutricional



## COCA-COLA®

Bebida sin alcohol gasificada de extractos vegetales.

### Guía diaria de alimentación (GDA)

Cada porción 200 mL contiene

Calorías 84	Azúcares 22 g	Grasas Totales 0 g	Sodio 12 mg
4%VD*	**	0%VD	0%VD

\*% Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ.  
\*\*Valor Diario no establecido.

Conocé más sobre GDA

### Ingredientes

Agua carbonatada, Azúcares, Colorante: Caramelo, Aromatizantes, Acidulante: Ácido fosfórico, CONTIENE CAFEÍNA.

### Información Nutricional

Porción 200 mL (UN VASO)

	Cantidad	%VD(*)
Valor Energético	84 kcal = 353 kJ	4
Carbhidratos	22 g	7
de los cuales Azúcares	22 g	
Sodio	12 mg	0

No aporta cantidades significativas de Proteínas, Grasas Totales, Grasas Saturadas, Grasas Trans, Fibra Alimentaria. \*% Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.



## COCA-COLA ZERO®

Bebida sin alcohol gasificada de extractos vegetales.

### Guía diaria de alimentación (GDA)

Cada porción 200 mL contiene

Calorías 0	Azúcares 0 g	Grasas Totales 0 g	Sodio 28 mg
0%VD*	**	0%VD	1%VD

\*% Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ.  
\*\*Valor Diario no establecido.

Conocé más sobre GDA

### Ingredientes

Agua carbonatada, Colorante: Caramelo, Aromatizantes, Acidulante: Ácido fosfórico, Edulcorantes: Aspartamo (24mg%) - Acesulfame K (16mg%), Conservante: Benzoato de sodio, Regulador de acidez: Citrato de sodio. CONTIENE CAFEÍNA. FENILCETONÚRICOS: CONTIENE FENILALANINA.

### Información Nutricional

Porción 200 mL (UN VASO)

	Cantidad	%VD(*)
Valor Energético	0 kcal = 0 kJ	0
Carbhidratos	0 g	0
de los cuales Azúcares	0 g	
Sodio	28 mg	1

No aporta cantidades significativas de Proteínas, Grasas totales, Grasas saturadas, Grasas Trans, Fibra Alimentaria. (\*%) Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.



## COCA-COLA LIFE®

Bebida sin alcohol dietética gasificada de extractos vegetales.



### CALORÍAS

Un vaso de COCA-COLA LIFE® aporta el 2% del Valor Diario Recomendado

**36 kcal**  
**2000 kcal**

Valor Diario Recomendado de un adulto.



### SODIO

Un vaso de COCA-COLA LIFE® aporta el 0% del Valor Diario Recomendado

**15 mg**  
**2400 mg**

Valor Diario Recomendado de un adulto



### Guía diaria de alimentación (GDA)

Una porción de 200 mL aporta:

Calorías 36	Azúcares 9 g	Grasas Totales 0 g	Sodio 15 mg
2% VD*	**	0% VD	0% VD

\*Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ.  
\*\*Valor Diario no establecido.

Conocé más sobre GDA

### Información Nutricional

Porción 200 mL (UN VASO)

	Cantidad	%VD(*)
Valor Energético	36 kcal = 151 kJ	2
Carbhidratos	9 g	3
de los cuales Azúcares	9 g	
Sodio	15 mg	0

No aporta cantidades significativas de Proteínas, Grasas totales, Grasas saturadas, Grasas Trans, Fibra Alimentaria.  
\*% Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

### Ingredientes

Agua carbonatada, Azúcar, Colorante: Caramelo, Acidulante: Ácido fosfórico, Aromatizantes, Edulcorante: Glicosidos de esteviol (23 mg/100 ml), Conservante: Benzoato de sodio. CONTIENE CAFEÍNA.

# Evolución Bebidas - Diversidad - Información Nutricional



## AQUARIUS® Pomelo

Alimento líquido con 10% de jugo de pomelo con vitaminas B3 y B6 sabor pomelo.

### Guía diaria de alimentación (GDA)

Cada porción 200 mL contiene

Calorías 64 3%VD*	Azúcares 15 g **	Grasas Totales 0 g 0%VD	Sodio 55 mg 2%VD
-------------------------	------------------------	-------------------------------	------------------------

\* % Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ.  
\*\*Valor Diario no establecido.

[Conocé más sobre GDA](#)

### Información Nutricional

Porción 200 mL (UN VASO)

	Cantidad	%VD(*)
Valor Energético	64 kcal = 268 kJ	3
Carbohidratos	15 g	5
de los cuales Azúcares	15 g	
Sodio	55 mg	2
Vitamina B3	2,5 mg	15
Vitamina B6	0,2 mg	15

No aporta cantidades significativas de Proteínas, Grasas totales, Grasas saturadas, Grasas trans, Fibra alimentaria.  
(\*) % Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

### Ingredientes

Agua, Jugo de pomelo, Azúcar o JMAF, Niacina (Vitamina B3), Piridoxina (Vitamina B6), Acidulante: Ácido cítrico, Aromatizantes, Secuestrantes: Hexametáfosfato de sodio - EDTA, Conservantes: Sorbato de potasio - Benzoato de sodio, Regulador de acidez: Citrato de sodio, Colorante: Caramelo.



## POWERADE® ION4 Mountain Blast

Alimento líquido con 2,5% de jugo de limón, con 63 mg% de sodio, con 38 mg% de potasio, con 2 mg% de calcio, con 1 mg% de magnesio, con vitaminas B3 y B6, sabor mora

### Guía diaria de alimentación (GDA)

Cada porción 200 mL contiene

Calorías 50 3%VD*	Azúcares 12 g **	Grasas Totales 0 g 0%VD	Sodio 126 mg 5%VD
-------------------------	------------------------	-------------------------------	-------------------------

\* % Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ.  
\*\*Valor Diario no establecido.

[Conocé más sobre GDA](#)

### Información Nutricional

Porción 200 mL (UN VASO)

	Cantidad	%VD(*)
Valor Energético	50 kcal = 210 kJ	3
Carbohidratos	12 g	4
de los cuales Azúcares	12 g	
Sodio	126 mg	5
Vitamina B3	2,5 mg	15
Vitamina B6	0,2 mg	15
Potasio	76 mg	

No aporta cantidades significativas de Proteínas, Grasas totales, Grasas saturadas, Grasas trans, Fibra alimentaria.  
(\*) % Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

### Ingredientes

Agua, Azúcar o JMAF, Jugo de limón, Cloruro de potasio, Cloruro de sodio, Cloruro de magnesio, Cloruro de calcio, Niacina (Vitamina B3), Piridoxina (Vitamina B6), Acidulante: Ácido cítrico, Aromatizantes, Regulador de acidez: Citrato de sodio, Secuestrantes: Hexametáfosfato de sodio - EDTA, Conservantes: Sorbato de potasio - Benzoato de sodio, Colorante: Azul brillante.



## AQUARIUS® Pera

Alimento líquido con 10% de jugo de pera con vitaminas B3 y B6 sabor pera.

### Guía diaria de alimentación (GDA)

Cada porción 200 mL contiene

Calorías 61 3%VD*	Azúcares 15 g **	Grasas Totales 0 g 0%VD	Sodio 55 mg 2%VD
-------------------------	------------------------	-------------------------------	------------------------

\* % Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ.  
\*\*Valor Diario no establecido.

[Conocé más sobre GDA](#)

### Información Nutricional

Porción 200 mL (UN VASO)

	Cantidad	%VD(*)
Valor Energético	61 kcal = 256 kJ	3
Carbohidratos	15 g	5
de los cuales Azúcares	15 g	
Sodio	55 mg	2
Vitamina B3	2,5 mg	15
Vitamina B6	0,2 mg	15

No aporta cantidades significativas de Proteínas, Grasas totales, Grasas saturadas, Grasas trans, Fibra alimentaria.  
(\*) % Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

### Ingredientes

Agua, Jugo de pera, Azúcar o JMAF, Niacina (Vitamina B3), Piridoxina (Vitamina B6), Acidulante: Ácido cítrico, Secuestrantes: Hexametáfosfato de sodio - EDTA, Aromatizantes, Conservantes: Sorbato de potasio - Benzoato de sodio, Regulador de acidez: Citrato de sodio, Colorante: Tartrazina.



## BONAQUA®

### Composición Mineral

	mg/L
Calcio	39
Magnesio	4,9
Sodio	35
Fluoruros	0,7
Bicarbonatos	109
Sulfetos	47
Cloruros	36

### Variedades

Agua mineral natural con y sin gas.

# Evolución Bebidas - Diversidad - Información Nutricional



## CEPITA® LIGHT Naranja

Alimento líquido dietético reducido en valor glucídico con 50% de jugo de naranja con vitaminas B3 y B6, sabor naranja

### Guía diaria de alimentación (GDA)

Cada porción 200 mL contiene

Calorías 45	Azúcares 10 g	Grasas Totales 0 g	Sodio 18 mg
2%VD*	**	0%VD	1%VD

\* % Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ.  
\*\*Valor Diario no establecido.

[Conocé más sobre GDA](#)

### Información Nutricional

Porción 200 mL (UN VASO)

	Cantidad	%VD(*)
Valor Energético	45 kcal = 189 kJ	2
Carbohidratos	10 g	3
de los cuales Azúcares	10 g	
Sodio	18 mg	1
Vitamina C	45 mg	100
Vitamina B3	2,5 mg	15
Vitamina B6	0,2 mg	15

No aporta cantidades significativas de Proteínas, Grasas totales, Grasas saturadas, Grasas trans, Fibra alimentaria.  
(\*) % Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.



## CEPITA® Naranja Tentación

Alimento líquido con 25 % de jugo de naranja, vitaminas C y E y zinc.

### Guía diaria de alimentación (GDA)

Cada porción 200 mL contiene

Calorías 104	Azúcares 25 g	Grasas Totales 0 g	Sodio 34 mg
5%VD*	**	0%VD	1%VD

\* % Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ.  
\*\*Valor Diario no establecido.

[Conocé más sobre GDA](#)

### Información Nutricional

Porción 200 mL (UN VASO)

	Cantidad	%VD(*)
Valor Energético	104 kcal = 438 kJ	5
Carbohidratos	25 g	8
de los cuales Azúcares	25 g	
Sodio	34 mg	1
Vitamina C	60 mg	130
Vitamina E	1,5 mg	15
Zinc	1,05 mg	15

No aporta cantidades significativas de Proteínas, Grasas totales, Grasas saturadas, Grasas trans, Fibra alimentaria.  
(\*) % Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.



## CEPITA® Ananá Tropical

Alimento líquido con 25% de jugo mezcla (manzana - naranja - ananá) con vitaminas B3 y B6, sabor ananá

### Guía diaria de alimentación (GDA)

Cada porción 200 mL contiene

Calorías 91	Azúcares 24 g	Grasas Totales 0 g	Sodio 45 mg
5%VD*	**	0%VD	2%VD

\* % Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ.  
\*\*Valor Diario no establecido.

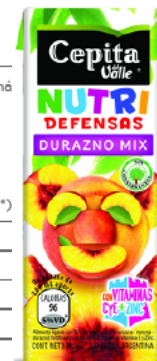
[Conocé más sobre GDA](#)

### Información Nutricional

Porción 200 mL (UN VASO)

	Cantidad	%VD(*)
Valor Energético	91 kcal = 382 kJ	5
Carbohidratos	24 g	8
de los cuales Azúcares	24 g	
Sodio	45 mg	2
Vitamina B3	2,5 mg	15
Vitamina B6	0,2 mg	15

No aporta cantidades significativas de Proteínas, Grasas totales, Grasas saturadas, Grasas trans, Fibra alimentaria.  
(\*) % Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.



## CEPITA NUTRI DEFENSAS® Durazo Mix

Alimento líquido con 25% de jugo mezcla (manzana - naranja - durazno) fortificado con vitamina C, fuente de vitamina E y zinc.

### Guía diaria de alimentación (GDA) Información Nutricional

Una porción de 200 mL aporta:

Calorías 96	Azúcares 24 g	Grasas Totales 0 g	Sodio 104 mg
5%VD*	**	0%VD	4%VD

\* % del Valor Diario de Referencia para un adulto en base a 2000 kcal.  
\*\*Valor Diario no establecido.

[Conocé más sobre GDA](#)

Porción 200 mL (UN VASO)

	Cantidad	%VD(*)
Valor Energético	96 kcal = 403 kJ	5
Carbohidratos	24 g	8
de los cuales Azúcares	24 g	
Sodio	104 mg	4
Vitamina C	32 mg	70
Vitamina E	1,5 mg	15
Zinc	1,05 mg	15

No aporta cantidades significativas de Proteínas, Grasas totales, Grasas saturadas, Grasas trans, Fibra alimentaria.  
(\*) % Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

# Evolución Bebidas - Diversidad - Información Nutricional



## GÉAU vitaminwater® Defense

Alimento líquido con 2,5% de jugo de limón fortificado con vitaminas C, B3, B6, B12, B5 y zinc, sabor manzana frambuesa.

### Guía diaria de alimentación (GDA)

Cada porción 200 mL contiene

Calorías 38	Azúcares 9,5 g	Grasas Totales 0 g	Sodio 0 mg
2%VD*	**	0%VD	0%VD

\* % Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ.  
\*\*Valor Diario no establecido.

[Conocé más sobre GDA](#)

### Información Nutricional

Porción 200 mL (UN VASO)

	Cantidad	%VD(*)
Valor Energético	38 kcal = 160 kJ	2
Carbohidratos	9,5 g	3
de los cuales Azúcares	9,5 g	
Sodio	0 mg	0
Vitamina C	45 mg	100
Niacina (Vit. B3)	4,0 mg	25
Vitamina B6	0,52 mg	40
Vitamina B12	0,60 ug	24
Ácido pantoténico (Vit. B5)	2,5 mg	25
Zinc	2,1 mg	30



## GÉAU vitaminwater® Power-c

Alimento líquido con 2,5% de jugo de limón fortificado con vitaminas C, B3, B6, B12 y B5 y zinc, sabor fruta de dragón.

### Guía diaria de alimentación (GDA)

Cada porción 200 mL contiene

Calorías 38	Azúcares 9,5 g	Grasas Totales 0 g	Sodio 0 mg
2%VD*	**	0%VD	0%VD

\* % Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ.  
\*\*Valor Diario no establecido.

[Conocé más sobre GDA](#)

### Información Nutricional

Porción 200 mL (UN VASO)

	Cantidad	%VD(*)
Valor Energético	38 kcal = 160 kJ	2
Carbohidratos	9,5 g	3
de los cuales Azúcares	9,5 g	
Sodio	0 mg	0
Vitamina C	45 mg	100
Niacina (Vit. B3)	4,0 mg	25
Vitamina B6	1,0 mg	80
Vitamina B12	0,96 ug	40
Ácido pantoténico (Vit. B5)	5 mg	100
Zinc	2,1 mg	30



## GÉAU vitaminwater® Multi-v

Alimento líquido con 2,5% de jugo de limón fortificado con vitaminas A, C, E, B3, B6, B12 y B5 y zinc, con magnesio, sabor limón.

### Guía diaria de alimentación (GDA)

Cada porción 200 mL contiene

Calorías 38	Azúcares 9,5 g	Grasas Totales 0 g	Sodio 0 mg
2%VD*	**	0%VD	0%VD

\* % Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ.  
\*\*Valor Diario no establecido.

[Conocé más sobre GDA](#)

### Información Nutricional

Porción 200 mL (UN VASO)

	Cantidad	%VD(*)
Valor Energético	38 kcal = 160 kJ	2
Carbohidratos	9,5 g	3
de los cuales Azúcares	9,5 g	
Sodio	0 mg	0
Vitamina A	150 ug	25
Vitamina C	45 mg	100
Vitamina E	5 mg	50
Niacina (Vit. B3)	4,0 mg	25
Vitamina B6	0,52 mg	40
Vitamina B12	0,60 ug	25
Ácido pantoténico (Vit. B5)	2,5 mg	50
Magnesio	40 mg	15
Zinc	2,1 mg	30



## GÉAU vitaminwater® Revive

Alimento líquido con 2,5% de jugo de limón con 75 mg% de potasio fortificado con vitaminas C, B3, B6, B12 y B5, sabor tropical.

### Guía diaria de alimentación (GDA)

Cada porción 200 mL contiene

Calorías 38	Azúcares 9,5 g	Grasas Totales 0 g	Sodio 0 mg
2%VD*	**	0%VD	0%VD

\* % Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ.  
\*\*Valor Diario no establecido.

[Conocé más sobre GDA](#)

### Información Nutricional

Porción 200 mL (UN VASO)

	Cantidad	%VD(*)
Valor Energético	38 kcal = 160 kJ	2
Carbohidratos	9,5 g	3
Sodio	0 mg	0
Vitamina C	45 mg	100
Niacina (Vit. B3)	4,0 mg	25
Vitamina B6	1,0 mg	80
Vitamina B12	0,96 ug	40
Ácido pantoténico (Vit. B5)	5 mg	100
Potasio	150 mg	