



educa
IECA

Estadísticas para comérse las

Actividad didáctica recomendada para todos los niveles educativos

Cada vez hay una mayor conciencia sobre tener una **alimentación saludable** y demandamos más información sobre lo que comemos. Esa información toma la forma de números: medidas y cantidades que son de gran utilidad para llevar una dieta sana.

Objetivo

En esta actividad se propone trabajar con los **valores nutricionales** de los alimentos y así analizarlos y familiarizarse con su uso y significado.

Con esos datos vamos a hacer **comparaciones** entre productos, marcas y elaboraciones. Para ello se van a utilizar **tablas y gráficos estadísticos**, así como el cálculo de algunas **medidas**.



Imagen de rawpixel.com en Freepik

Introducción

Los **valores nutricionales** que aparecen en las etiquetas de los alimentos nos indican su valor energético y su carga de nutrientes. Es obligatorio que aparezca la siguiente información en el envase:

- Valor energético, en unidades de kilojulios (kJ) y kilocalorías (kcal).
- Grasas y grasas saturadas.
- Hidratos de carbono y azúcares.
- Proteínas.
- Sal.
- Fibra alimentaria, vitaminas y minerales.

Busca información sobre el significado de estas medidas y categorías para comprender mejor los datos con los que vamos a trabajar.

Vamos a llevar a cabo algunos **ejemplos** de creciente complejidad que sirvan de referencia para los posibles trabajos que se proponen.

Ejemplo I: Tipos de leche

Vamos a llevar a cabo una comparativa entre **leche entera**, **semidesnatada** y **desnatada**.

La leche **desnatada** se obtiene a partir de la leche **entera**, a la que se le quita toda su grasa.

A la leche **semidesnatada** se le hace lo mismo pero luego se le añade nata para que la grasa represente solo una pequeña parte.

Por regla general, al hacer comparaciones de diferentes tratamientos de un mismo producto es conveniente considerar **una misma marca**. Así se evita introducir alteraciones por cambios de la materia prima.

Valores nutricionales en envases de leche

LECHE ENTERA UPERISADA		
Información Nutricional. Valores medios		
	por 100 ml	por 200 ml % R** % DR**
Valor Energético/ Energía:	266 kJ (64 kcal)	532 kJ (127 kcal) 6 %
Grasas/ Gorduras:	3,6 g	7,2 g 10 %
de las cuales/ das quais:		
Saturadas:	2,5 g	5,0 g 25 %
Hidratos de Carbono/ de los cuales/ dos quais:	4,6 g	9,2 g 4 %
Azúcares/ Açúcares:	4,6 g	9,2 g 10 %
Proteínas:	3,2 g	6,4 g 13 %
Sal:	0,12 g	0,24 g 4 %
Calcio/ Cálcio:	115 mg (14% VRN*)	230 mg (29% VRN*)
*VRN: Valores de Referencia de Nutrientes/ Valor de referência do nutriente.		
**R: Ingesta de referencia. % según la ingesta de referencia de un adulto medio (8.400 kJ/ 2.000 kcal).		
**DR: Dose de referência. % de acordo com a dose de referência para um adulto médio (8.400 kJ/ 2.000 kcal). Este envase contiene 5 raciones (200 ml)./ Este embalagem contém 5 porções (200 ml).		
Una vez abierto conservar el envase cerrado en nevera y consumir antes de 3 días. Após a abertura, manter a embalagem fechada no frigorífico e consumir antes de 3 dias.		

LECHE SEMI DESNATADA UPERISADA		
Información Nutricional. Valores medios		
	por 100 ml	por 200 ml % R** % DR**
Valor Energético/ Energía:	195 kJ (46 kcal)	390 kJ (93 kcal) 5 %
Grasas/ Gorduras:	1,6 g	3,2 g 5 %
de las cuales/ das quais:		
Saturadas:	1,1 g	2,2 g 11 %
Hidratos de Carbono/ de los cuales/ dos quais:	4,7 g	9,4 g 4 %
Azúcares/ Açúcares:	4,7 g	9,4 g 10 %
Proteínas:	3,3 g	6,6 g 13 %
Sal:	0,12 g	0,24 g 4 %
Calcio/ Cálcio:	120 mg (15% VRN*)	240 mg (30% VRN*)
*VRN: Valores de Referencia de Nutrientes/ Valor de referência do nutriente.		
**R: Ingesta de referencia. % según la ingesta de referencia de un adulto medio (8.400 kJ/ 2.000 kcal).		
**DR: Dose de referência. % de acordo com a dose de referência para um adulto médio (8.400 kJ/ 2.000 kcal). Este envase contiene 5 raciones (200 ml)./ Este embalagem contém 5 porções (200 ml).		
Una vez abierto conservar el envase cerrado en nevera y consumir antes de 3 días. Após a abertura, manter a embalagem fechada no frigorífico e consumir antes de 3 dias.		

LECHE DESNATADA UPERISADA		
Información Nutricional. Valores medios		
	por 100 ml	por 200 ml % R** % DR**
Valor Energético/ Energía:	143 kJ (34 kcal)	286 kJ (67 kcal) 3 %
Grasas/ Gorduras:	0,1 g	0,2 g 0 %
de las cuales/ das quais:		
Saturadas:	0 g	0,1 g 0 %
Hidratos de Carbono/ de los cuales/ dos quais:	4,8 g	9,6 g 4 %
Azúcares/ Açúcares:	4,8 g	9,6 g 11 %
Proteínas:	3,4 g	6,8 g 14 %
Sal:	0,13 g	0,26 g 4 %
Calcio/ Cálcio:	120 mg (15% VRN*)	240 mg (30% VRN*)
*VRN: Valores de Referencia de Nutrientes/ Valor de referência do nutriente.		
**R: Ingesta de referencia. % según la ingesta de referencia de un adulto medio (8.400 kJ/ 2.000 kcal).		
**DR: Dose de referência. % de acordo com a dose de referência para um adulto médio (8.400 kJ/ 2.000 kcal). Este envase contiene 5 raciones (200 ml)./ Este embalagem contém 5 porções (200 ml).		
Una vez abierto conservar el envase cerrado en nevera y consumir antes de 3 días. Após a abertura, manter a embalagem fechada no frigorífico e consumir antes de 3 dias.		

Observamos que en la información de los envases de leche se muestran los **datos por cada 100 ml**, que es una medida estándar que sirve para hacer comparaciones entre productos.

También se muestra **por cada 200 ml** (que es aproximadamente el contenido de un vaso de leche) y se llama **ingesta de referencia**. Esta ingesta de referencia es la cantidad de nutrientes que una persona debería tomar por término medio cada día para mantener un buen estado de

Educa IECA. Estadísticas para comérselas

salud. Indica el **porcentaje** que supondría ese vaso de leche en la **dieta diaria** de un adulto medio (2.000 kcal), y los porcentajes de cada uno de los nutrientes.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece un aporte calórico para un adulto sano de 2.000 a 2.500 kcal/día para hombres y de 1.500 a 2.000 kcal/día para mujeres. El valor de 2.000 kcal de los envases es un valor medio.

Tomamos nota de los datos nutricionales por cada 100 ml de los tres tipos de leche en una tabla.

Información nutricional de diferentes tipos de leche

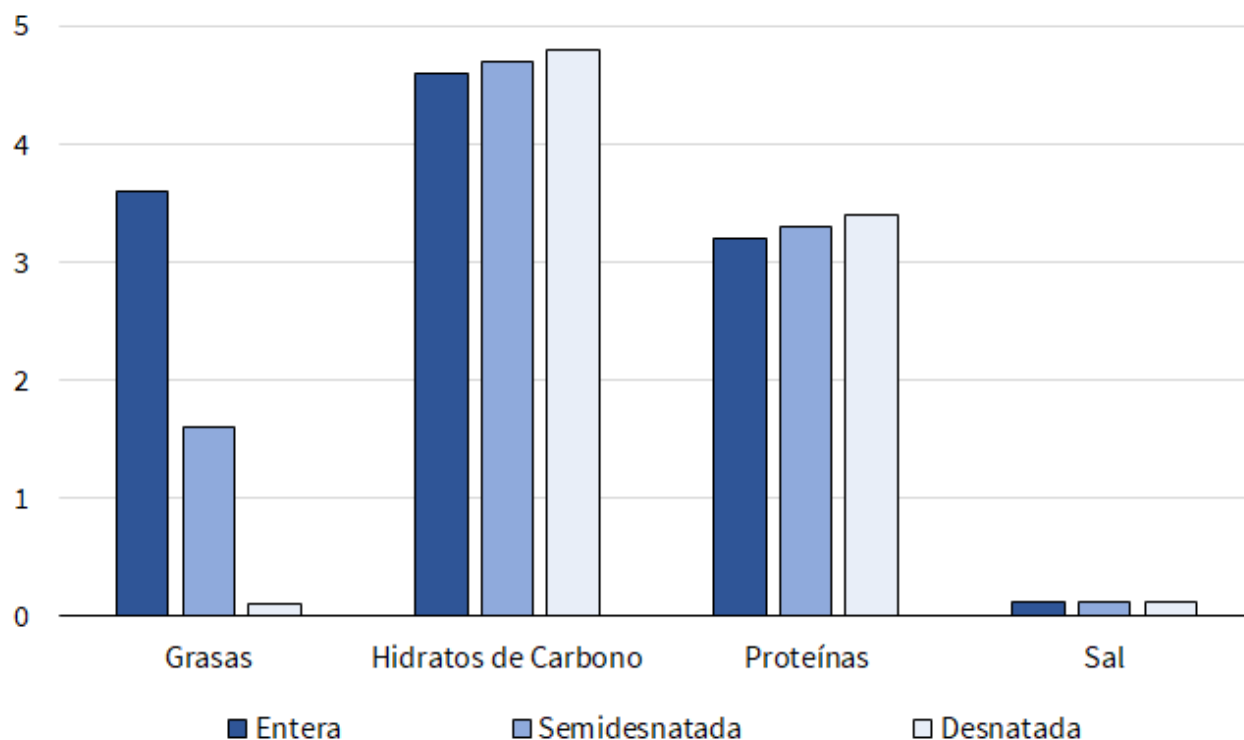
	Unidades	Entera	Semidesnatada	Desnatada
Valor energético	kcal	64	46	34
Grasas	g	3,6	1,6	0,1
De las cuales saturadas	g	2,5	1,1	0
Hidratos de Carbono	g	4,6	4,7	4,8
De los cuales azúcares	g	4,6	4,7	4,8
Proteínas	g	3,2	3,3	3,4
Sal	g	0,12	0,12	0,13
Calcio	mg	115	120	120

Incluimos la columna de las unidades de medida para no perder de vista qué estamos midiendo. En este caso hay tres tipos de medidas: kcal, g y mg.

En cuanto al valor energético, vemos que la leche entera tiene un valor mayor que las otras dos. Respecto a la leche desnatada es casi del doble (64 kcal frente a 34 kcal).

Gráficamente resulta más fácil observar que los valores nutricionales son muy similares, a excepción de su razón de ser, la **grasa**.

Principales valores nutricionales de tipos de leche (g)



En cuanto a la ingesta de referencia, podemos utilizarla para hacer una comparación trasladando los datos a **cuántos vasos tendría que tomar un adulto para llegar a la cantidad diaria recomendada**, suponiendo que solo pudiera alimentarse de leche.

Los datos de los distintos tipos son los siguientes:

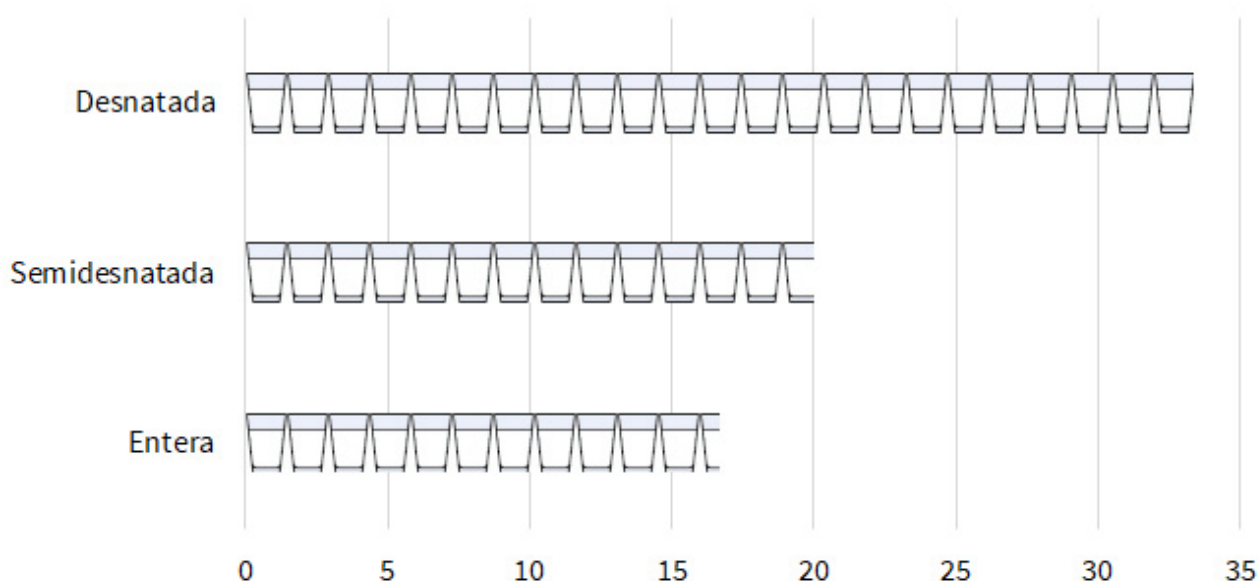
Porcentaje sobre la ingesta de referencia de un adulto por cada 200 ml

		Entera	Semidesnatada	Desnatada
Valor energético	kcal	6%	5%	3%
Grasas	g	10%	5%	0%
De las cuales saturadas	g	25%	11%	0%
Hidratos de Carbono	g	4%	4%	4%
De los cuales azúcares	g	10%	10%	11%
Proteínas	g	13%	13%	14%
Sal	g	4%	4%	4%

Podemos hacer algunos cálculos sencillos:

En cuanto al **valor energético**, para cubrir la energía que necesita un adulto para pasar el día harían falta casi 17 vasos de leche entera ($100/6 = 16,7$), 20 vasos de leche semidesnatada ($100/5 = 20$) y 33 de leche desnatada ($100/3 = 33,3$).

Número de vasos de leche necesarios para cubrir el valor energético diario



Destacar que con solo 10 vasos de leche entera tendría la **cantidad de grasas necesaria** ($100/10 = 10$), pero por muchas botellas que tomara de leche desnatada, no cubriría esa necesidad.

Uniando estos dos datos, si tomara esos 17 vasos de leche entera, estaría casi duplicando la cantidad de **grasas** recomendada ($17 \times 10\% = 170\%$). Y estaría superando muy ampliamente la cantidad de **grasas saturadas** ($17 \times 25\% = 425\%$).

Investiga un poco más sobre los diferentes tipos de leche. ¿Qué tipo de leche es más recomendable? ¿entera, semidesnatada o desnatada?

Propuestas

Haz un estudio similar con alguno de estos casos u otros que se te ocurran:

- La **leche puede ser de vaca, oveja o cabra**. Comprueba y anota los valores nutricionales de estas tres procedencias. ¿Cuál es la más energética? ¿Cuál tiene más proteínas? ¿Y cuál más calcio?
- El **yogur** natural también puede ser desnatado, pudiendo hacerse una comparación muy similar al ejemplo. También se puede considerar azucarado o no, de sabores, acompañado de mermeladas, frutas u otros aderezos.
- Los **zumos de frutas** pueden ser de muchas variedades: naranja, manzana, piña, uva,... o ser una mezcla de varias. ¿Cuál tiene más vitamina C? ¿Y cuál más azúcares?

Educa IECA. Estadísticas para comérselas

- El **refresco de cola** se puede presentar en múltiples formas: original, sin azúcar, sin cafeína, light,... Sus valores de azúcar pueden ser objeto de estudio.
- La **bollería** tiene unos aportes altos en cuanto a valores energéticos, grasas y azúcares. Es interesante hacer una comparativa entre diferentes tipos de productos o modalidades: con o sin chocolate, rellenos o no,...
- Los envases de **tomate frito** tienen una gran variedad: sin gluten, con distintos tipos de aceite, de tomates ecológicos, sin sal ni azúcares añadidos,... Además, algunas marcas les añaden otras verduras que ofrecen como diferentes variedades: con cebolla, pimiento o ajo, por ejemplo.
- Las latas de **conservas de pescado**, como el atún, pueden estar en aceite de girasol, de oliva, en escabeche (que, además de aceite y sal, lleva vinagre) o solo con agua y sal (que se suele llamar al natural).
- La **fruta en almíbar** también es una forma de conserva. Es posible encontrar melocotón, piña, pera, o incluso cerezas o mandarinas.
- La **mantequilla** es otro producto que puede tener más o menos sal (o no tenerla), ser sin lactosa, con aceite de oliva,...
- Las **galletas** también pueden ser con o sin azúcar, con chocolate, con cereales, sin lactosa, sin gluten, hechas con distintos tipos de aceite,...
- Las bolsas de **patatas fritas** u otros aperitivos pueden estar elaboradas con diferentes aceites, o aderezadas para que tengan distintos sabores: jamón, huevo frito, ajo, chorizo, queso,... La variedad es inmensa, compara sus valores.

Ejemplo II: Una merienda

Vamos a considerar ahora una **mezcla de productos** que pudieran formar una merienda: Un batido de vainilla y dos berlinas de chocolate.



Recogemos los datos que nos interesan para el estudio en tablas:

Valores nutricionales del batido de vainilla

		100 ml		200 ml	
		Cantidad	VRN	Cantidad	VRN
Valor energético	kcal	49	-	98	-
Grasas	g	0,8	1%	1,6	2%
De las cuales saturadas	g	0,5	3%	1	5%
Hidratos de carbono	g	7	3%	14	6%
De los cuales azúcares	g	6,9	8%	14	15%
Fibra alimentaria	g	0,3	-	0,6	-
Proteínas	g	3,3	7%	6,6	13%
Sal	g	0,16	3%	0,32	5%
Calcio	mg	121	15%	242	30%

Valores nutricionales de berlinas de chocolate

		Por unidad 55 g		Valor medio por 100 g
		Cantidad	VRN	Cantidad
Valor energético	kcal	260	13%	473
Grasas	g	17	24%	31
De las cuales saturadas	g	12	58%	21
Hidratos de carbono	g	23	9%	42
De los cuales azúcares	g	9,9	11%	18
Fibra alimentaria	g	1,5	-	2,8
Proteínas	g	3,5	7%	6,3
Sal	g	0,22	4%	0,4

Las siglas VRN se refieren a los **Valores Nutricionales de Referencia**. Es el mismo concepto que veíamos con la ingesta de referencia en el ejemplo anterior. Es decir, indican la cantidad de un nutriente que debería tomar una persona sana para seguir gozando de buena salud.

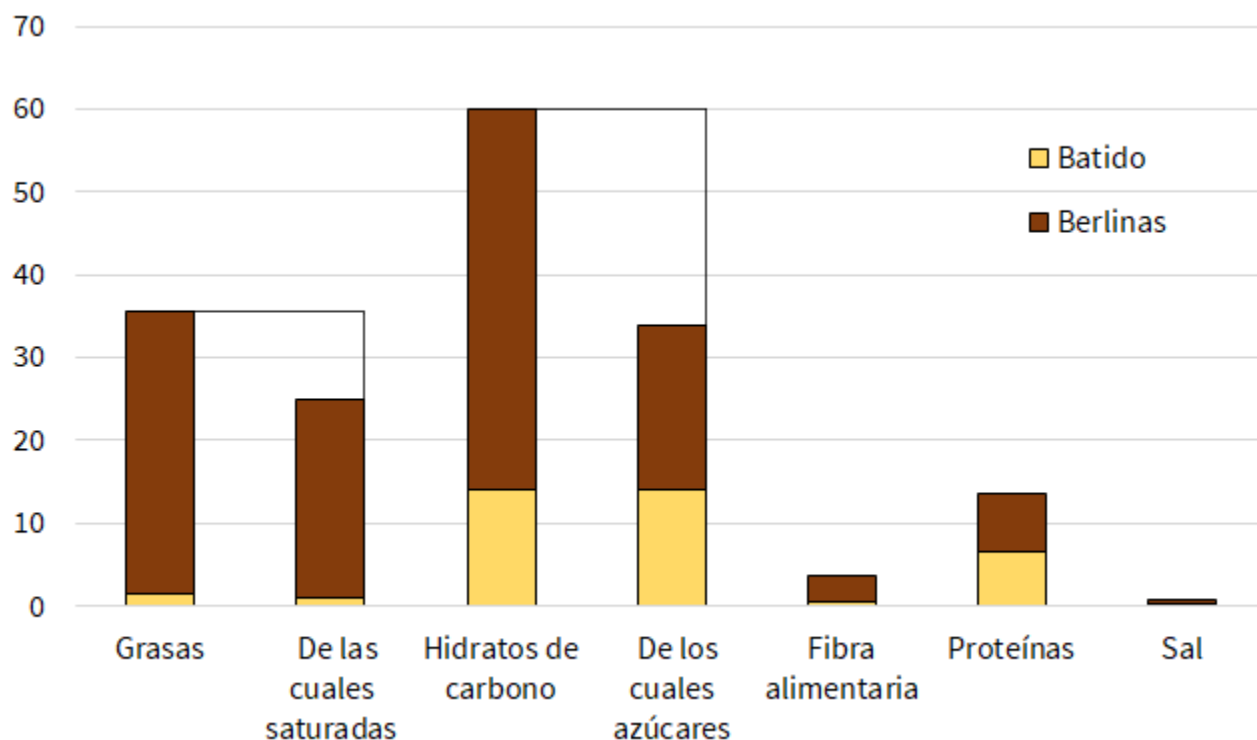
Un vaso de batido contiene unos 200 ml y dos berlinas de chocolate son 110 g de producto. Para ver las cantidades de los valores nutricionales podemos hacer una **tabla conjunta** con las cantidades que realmente se van a comer durante esa merienda.

Valores nutricionales de la merienda

		200 ml		2 unidades (110 g)		Total	
		Cantidad	VRN	Cantidad	VRN	Cantidad	VRN
Valor energético	kcal	98	-	520	26%	618	26%
Grasas	g	1,6	2%	34	48%	35,6	50%
De las cuales saturadas	g	1	5%	24	116%	25	121%
Hidratos de carbono	g	14	6%	46	18%	60	24%
De los cuales azúcares	g	14	15%	19,8	22%	33,8	37%
Fibra alimentaria	g	0,6	-	3	-	3,6	-
Proteínas	g	6,6	13%	7	14%	13,6	27%
Sal	g	0,32	5%	0,44	8%	0,76	13%
Calcio	mg	242	30%	-	-	242	30%

La aportación de cada tipo de alimento se puede observar gráficamente:

Principales valores nutricionales de la merienda (g)



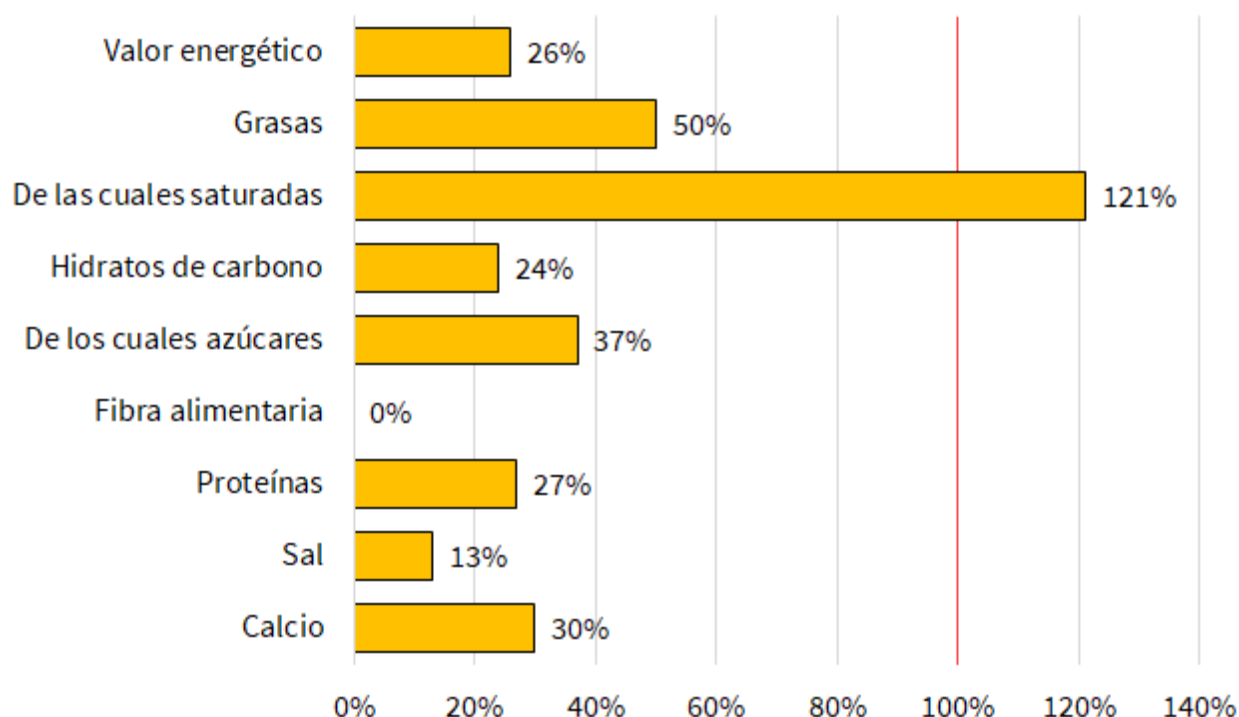
Cuando se hace una representación gráfica lo adecuado es representar categorías que estén al mismo nivel, en este caso: grasas, hidratos de carbono, fibra alimentaria, proteínas y sal; pero puede ser pertinente, como ahora, incluir subcategorías como las grasas saturadas o los azúcares por su importancia. Hemos trazado unas líneas en el gráfico para no perder la referencia de que pertenecen a grasas e hidratos de carbono, respectivamente.

Podemos destacar las siguientes conclusiones del análisis de esta merienda:

- El **valor energético** de las berlinas es cinco veces superior al del batido ($520/98 = 5,3$).
- Los **hidratos de carbono** del batido son todo **azúcares** (14 g), mientras que en las berlinas se acercan a la mitad ($19,8/46 = 0,43 = 43\%$).
- El batido y las berlinas aportan una cantidad muy similar de **proteínas** (6,6 y 7 g, respectivamente).
- La mayoría de **grasas** proceden de las berlinas, que en gran parte son **saturadas** y superan la cantidad diaria recomendada para este tipo de grasas (116%).

A raíz del último comentario, podemos **representar los datos de VRN** para ver qué aportación haría cada nutriente.

Valores Nutricionales de Referencia de la merienda



Esta merienda aporta una **cuarta parte del valor energético** que se considera apropiado para un día. El 30% del **calcio**, que proviene del batido. Lo más destacado es la aportación de **grasas**, que llegan a la mitad diarias y, en concreto, las **grasas saturadas**, que superan ampliamente las recomendadas con un 121%.

Propuesta

Realiza los mismos cálculos variando el tipo de alimentos de la merienda, **cambiando comida y bebida**: zumos, leche, refrescos, bollería, galletas, fruta en almíbar o incluso introduciendo algún **tercer alimento** como un yogur.

También puedes probar a hacer un par de meriendas siguiendo **distintos criterios**: los alimentos que más te gusten y los que menos, más o menos abundante, con y sin chocolate, con y sin azúcar,... ; y compara los resultados.

Ejemplo III: La comida del día

La fuente de información que hemos considerado para conocer los valores nutricionales de los alimentos se puede utilizar para alimentos procesados que vienen en sus correspondientes envases. La mayoría de alimentos que tomamos a lo largo del día no son de este tipo, las comidas se suelen preparar a partir de **productos frescos que no llevan este etiquetado**.

Por ello, vamos a recurrir a la **Base de Datos Española de Composición de Alimentos (bedca)** [<https://www.bedca.net/>], coordinada por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

En esta base de datos podemos encontrar una gran cantidad de información sobre productos frescos y su posibles preparaciones.

Es tanta que para hacerla más manejable en esta actividad, solo vamos a considerar el valor energético, medido en kcal.

Así, como ejemplo, un simple huevo de gallina cambia su valor energético dependiendo de la forma de preparación:



Huevo de gallina	Por 100 g de porción comestible (kcal)
Pasado por agua	144
Hervido	145
Escalfado	147
Fresco	150
Tortilla	170
Frito	185
Revuelto con mantequilla	229

Los valores que hemos obtenido, como es habitual, son por cada 100 g de producto. Pero, ¿cuánto pesa un huevo? Los huevos clasificados como XL son los que pesan más de 73 g. ¿Cuál es el resto de clasificación por peso de los huevos?

Procedemos a hacer un **menú diario** desde el desayuno hasta la cena.

Un aspecto importante para calcular el **valor energético de esa dieta** es obtener los valores para las cantidades que se tomarían, ya que recordemos que se ofrecen por cada 100 g o 100 ml.

Para ello hay que hacer un calculo simple.

Educa IECA. Estadísticas para comérselas

Como ejemplo, si 100 g de pan blanco tienen un valor energético de 240 kcal, un trozo de pan de 50 g tendría en proporción 120 kcal.

El cálculo se obtiene a partir de la relación:

$$\frac{100 \text{ g}}{50 \text{ g}} = \frac{240 \text{ kcal}}{X \text{ kcal}}$$

Se resuelve como:

$$X \text{ kcal} = \frac{240 \times 50}{100} = 120$$

En este caso habría sido lo mismo que dividir los valores nutricionales entre 2, pero sirve de referencia para hacer los demás cálculos.

¿Cómo sabemos **cuánto pesa** un huevo, media barra de pan o un plato de macarrones? No hace falta pesar comida real. Utiliza un buscador de internet. Hay muchas páginas web que dan estimaciones sobre pesos de las más diversas comidas. Escoge el valor que te parezca más razonable o la media aproximada de varios.

Las **variables** que vamos a considerar en la tabla son:

- **kcal por 100:** es el valor energético en kcal por cada 100 g o 100 ml de producto.
- **Cantidad estándar:** la referencia de cantidad estándar 100 g o 100 ml.
- **Cantidad ingerida:** expresada de forma coloquial: 1 vaso, 2 cucharadas, 1 pieza de fruta, ...
- **Cantidad por unidad:** es la medida que representa cada unidad de cantidad ingerida, es decir, si en cantidad ingerida pusimos 2 magdalenas, en cantidad por unidad pondremos el peso en g de cada magdalena.
- **Cantidad total:** es la cantidad de producto total que se consume. Si pusimos 2 magdalenas de 60 g cada una, en cantidad total debemos anotar 120 g.
- **kcal total:** es el número de kcal que representan la cantidad total. Aquí tendremos que hacer uso de la fórmula expuesta antes. Si 100 g de magdalena representan 269 kcal, los 120 g que consumimos con 2 magdalenas serían $269 \times 120 / 100 = 322,8$ kcal.

En la tabla hacemos **subtotales para cada una de las comidas** y vamos componiendo todas las del día consultando los valores de cada alimento en la base de datos.

Educa IECA. Estadísticas para comérselas

Datos de un menú diario

	kcal por 100		Cantidad ingerida	Cantidad por unidad	Cantidad total	kcal total
Desayuno						
Magdalena	269	g	2 unidades	60 g	120 g	322,8
Leche de vaca, entera	65	ml	1 vaso	200 ml	200 ml	130
Cacao en polvo, azucarado	390	g	2 cucharadas	5 g	10 g	39
Total del desayuno						491,8
Fruta de media mañana						
Plátano	89	g	1 pieza	75 g	75 g	67
Total de la fruta de media mañana						67
Almuerzo						
Refresco de cola	44	ml	1 lata	330 ml	330 ml	145
Pan blanco	240	g	1/2 barra	150 g	75 g	180
Pasta alimenticia, con huevo, hervida (macarrones)	126	g	1 plato	80 g	80 g	100,8
Tomate frito	84	g	1 chorreón	50 g	50 g	42
Manzana	50	g	1 pieza	180 g	180 g	90
Yogur natural azucarado	100	g	1 yogur	125 g	125 g	125
Total del almuerzo						682,8
Merienda						
Batido de vainilla	49	ml	1 vaso	200 ml	200 ml	98
Berlina de chocolate	473	g	2 unidades	55 g	110 g	520
Fresas	36	g	8 piezas	3 g	24 g	8,6
Total de la merienda						626,6
Cena						
Leche de vaca, entera	65	ml	1 vaso	200 ml	200 ml	130
Jamón cocido	114	g	2 lonchas	20 g	40 g	45,6
Queso fresco	198	g	1 porción	72 g	72 g	142,6
Pan blanco	240	g	1/2 barra	150 g	75 g	180
Pera	45	g	1 pieza	180 g	180 g	81
Total de la cena						579,2
TOTAL DEL DÍA						2.447

Hemos rescatado los datos de la merienda del otro ejemplo de esta misma actividad.

Normalmente no es buena idea mezclar fuentes de datos, porque puede haber diferencias en los métodos de medición que afecten a los resultados. Sin embargo, en este caso la fuente de datos de bedca hace precisamente eso, extrae los datos de diferentes fuentes, así que no afectaría que introduzcamos nuestras propias mediciones basadas en las etiquetas de productos envasados.



Habíamos visto que el valor medio diario aconsejado para un adulto son 2.000 kcal. Según los datos de la tabla con esa dieta obtendría 2.447 kcal. Tendría **un exceso de 447 kcal**.

Si vemos los datos con detalle, se puede ver que **los alimentos que más aportan** son las 2 magdalenas (322,8 kcal) y las 2 berlinas de chocolate (520 kcal). Si se sustituyeran por otros alimentos o redujeran su cantidad, resultaría fácil ajustar la dieta a los valores recomendados.

Propuesta

Haz **una planificación de dieta diaria** tratando de ajustarte a los valores recomendados. Puedes hacerlo sobre el valor medio de 2.000 kcal o especificar una dieta para un hombre adulto (entre 2.000 y 2.500 kcal/día) o para mujeres (entre 1.500 y 2.000 kcal/día).

Un buen **ejercicio en equipo** puede ser hacer **dos dietas**. Una con todo lo que más suele gustar: bollería, refrescos, dulces, chucherías, pizza, hamburguesas, patatas fritas,... y otra con alimentos más sanos: frutas, verduras, pescado,... Comparad los resultados y encontrad una dieta intermedia entre las dos que se ajuste aproximadamente al objetivo.

Hay personas que necesitan comer alimentos que tengan o no ciertos componentes por alguna enfermedad o necesidades. Prueba a hacer una dieta bajo alguno de estos **supuestos**:

- Un **deportista** necesita una dieta **rica en hidratos de carbono y baja en grasas**. Investiga sobre el tipo de alimentos que debe consumir durante su preparación y adapta una dieta que cumpla con los requisitos.
- Una persona tiene **déficit de hierro** y lo necesita en su dieta en más cantidad de lo habitual. También se puede considerar una **mujer embarazada**, que tendría la misma necesidad. Investiga cuáles serían las cantidades recomendadas y elabora una dieta con **alimentos ricos en hierro**, que cumpla con los requisitos de kcal.

Educa IECA. Estadísticas para comérselas

- El calcio es importante para los huesos, pero no solo para eso. ¿Qué aporta el calcio y quiénes lo necesitan en más cantidad? Haz una **dieta alta en calcio**.
- Los alimentos que tienen potasio ayudan a nuestro cuerpo para casi todas sus funciones, pero hay personas que deben controlar su ingesta porque tienen niveles demasiado altos. ¿Qué problemas puede acarrear un exceso de potasio? Haz una dieta para una persona que deba **evitar tomar alimentos con potasio**.
- La falta de **vitamina D** puede ocasionarnos problemas. ¿Cuáles? ¿Por qué causas podemos tener falta de vitamina D? Su presencia en nuestro cuerpo se puede aumentar con el consumo de ciertos alimentos. Elabora una dieta basándose en la idea de una necesidad de esta vitamina.