

# Cena Navideña

Y DE FIN DE AÑO.  
CALORÍAS POR PORCIÓN.

*Si quieres comer sin culpas... modera las porciones.*

**100 GRAMOS**

de **pavo relleno**, contienen:

Calorías: 140.

Proteína: 14 gramos.

Grasa: 4 gramos.

Carbohidratos: 12 gramos.

Porción recomendada: 325 a 400 gramos.

**DIGASAN  
EN ACCIÓN**  
PROMOVIENDO  
ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



PARA ACCEDER  
A ESTA INFORMACIÓN  
ESCANEE EL CÓDIGO QR



**MARINA**  
SECRETARÍA DE MARINA



# Cena Navideña

Y DE FIN DE AÑO.  
CALORÍAS POR PORCIÓN.

*Si quieres comer sin culpas... modera las porciones.*

**245 MILILITROS**  
de *ponche de frutas*, contiene:



Carbohidratos: 11,7 gramos.

Energía: 46 calorías.

Porción recomendada: 400 Mililitros.



PARA ACCEDER  
A ESTA INFORMACIÓN  
ESCANEE EL CÓDIGO QR



MARINA  
SECRETARÍA DE MARINA



# Cena Navideña

Y DE FIN DE AÑO.  
CALORÍAS POR PORCIÓN.

*Si quieres comer sin culpas... modera las porciones.*

## 100 GRAMOS

de *ensalada de manzana*, contienen:

Calorías: 123.

Carbohidratos: 3 gramos.

Grasas: 11 gramos.

Proteínas: 3 gramos.

Porción recomendada: 350 gramos.



PARA ACCEDER  
A ESTA INFORMACIÓN  
ESCANEE EL CÓDIGO QR



MARINA  
SECRETARÍA DE MARINA



# Cena Navideña

Y DE FIN DE AÑO.  
CALORÍAS POR PORCIÓN.

*Si quieres comer sin culpas... modera las porciones.*

**100 GRAMOS**

de **costilla de cerdo**, contienen:

Calorías: 292.

Proteína: 19 gramos.

Grasa: 24 gramos.

Carbohidratos: 0 gramos.

Porción recomendada: 325 a 400 gramos.

**DIGASAN  
EN ACCIÓN**  
PROMOVIENDO  
ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



PARA ACCEDER  
A ESTA INFORMACIÓN  
ESCANEE EL CÓDIGO QR



**MARINA**  
SECRETARÍA DE MARINA

