



## ANEXO I

### LISTADO BÁSICO DE ALIMENTOS INDICADOS PARA KIOSCOS SALUDABLES\*

ALIMENTO	PORCIÓN
<p><b>Galletitas saladas</b> (o sin sal) elaboradas con harinas integrales, frutas y/o semillas.</p> <p>Ejemplo: Cerealitas clásica o de salvado, Hogareñas de salvado, Granix de salvado.</p>	30 g (6 unidades) o porciones individuales de similar volumen.
<p><b>Tostadas de gluten</b></p>	30 g (3 unidades)
<p><b>Galletitas dulces</b> elaboradas con harinas integrales, frutas y/o semillas.</p> <p>Ejemplo: Frutigran de salvado, Frutigran de avena y pasas.</p>	27,5 g (2 unidades)
<p><b>Galletas de arroz</b> o alfajores a base de galletas de arroz.</p> <p>Ejemplo: Discos de arroz con o sin sal, Bizcochos de arroz Gallo, Cerealitas de arroz, Arrocitas, Alfajor Chocoarroz, Alfajor de arroz.</p>	<p>Discos de arroz: 30 g (4 unidades)</p> <p>Bizcochos de arroz Gallo: 25 g (20 unidades)</p> <p>Alfajor Chocoarroz: 1 unidad</p>
<p><b>Barrita de cereal</b> (preferentemente tipo Light)</p> <p>Ejemplo de barras comerciales: barra Natural Break, barra Cereal mix light, barra Yogubar de arroz, barra Granix, barra Ser, etc.</p>	1 unidad individual (27g)
<p><b>Pochoclos</b> (pororó o palomitas de maíz) sin agregado de azúcar o sal</p>	1 bolsita con 1 taza
<p><b>Almohaditas de salvado</b> (sin relleno)</p>	1 bolsita con 30 g
<p><b>Bizcochuelo</b> sin rellenar y sin cobertura</p>	1 porción individual 45 g
<p><b>Magdalenas</b> sin rellenar y sin cobertura</p>	1 unidad
<p><b>Cereales inflados</b> acompañados o no de frutas secas y/o desecadas: maíz, trigo, quinoa, etc.</p> <p>Ejemplo: copos de maíz, trigo inflado, arroz inflado, quinoa inflada, mix de cereales sin azúcar, cereales endulzados con Stevia, granola.</p>	25 g
<p><b>Jugos envasados</b> "100% jugo de fruta"</p> <p>Ejemplo: Citric 100% exprimido-Cepita 100% fruta.</p>	1 unidad de 250 ml (envase chico).
<p><b>Agua mineral</b> con o sin gas</p>	500 ml
<p><b>Mix de Frutas secas</b> (almendras, maníes, nueces, avellanas, castañas, entre otros)</p> <p>Ejemplo: Natural Break</p>	1 bolsita o unidad (30 g)



<p><b>Mix de Frutas desecadas</b> (ciruelas, bananas, higos, pasas, entre otras) en envase porcionado individual industrializado.</p> <p>Ejemplo: Natural Break</p>	<p>1 bolsita o unidad (30 g)</p>
<p><b>Yogur descremado</b> o parcialmente descremado</p>	<p>1 botellita (180 ml) ó 1 pote (180 g)</p>
<p><b>Frutas frescas</b></p> <p>Ejemplo: banana, mandarina, manzana, frutas de estación: sandía, uva, ciruela, etc.</p>	<p>1 unidad mediana o fraccionada en bolsitas/vasitos/compoteras con 150g</p>
<p><b>Sándwiches de pan blanco o negro</b> (sin aderezos) con relleno de verduras/queso/huevo/pollo sin piel/carnes rojas (sin grasa visible)/hamburguesas caseras/milanesas sin frituras/atún/caballa</p>	<p>1 sandwich.</p>
<p><b>Ensalada de frutas</b> sin azúcar</p> <p>ó</p> <p><b>Jugos de frutas exprimidas</b></p> <p>ó</p> <p><b>Licuadaos de fruta</b> y agua o fruta y leche (sin azúcar, con Stevia).</p>	<p><u>Ensalada de frutas:</u> 150 g de 3 o más variedades de fruta + 50 cc de jugo de naranja exprimido + Stevia (200 ml peso total)</p> <p><u>Jugos de fruta exprimida:</u> naranja ó mandarina ó pomelo ó combinaciones de las anteriores. Con Stevia (200 ml volumen total)</p> <p><u>Licuadaos de fruta con agua:</u> 150 g de 1 fruta (banana, manzana, durazno, frutilla, pera) o combinaciones de 2 o más variedades + Stevia (200 ml volumen total)</p> <p><u>Licuadaos de fruta con leche:</u> 100 g de 1 fruta (banana, manzana, durazno, frutilla, pera) o combinaciones de 2 o más variedades + 100 ml de leche parcialmente descremada + Stevia (200 ml volumen total)</p>

\*Elaborado por la Prof. Dra. en Nutrición Verónica Heinze, en base a sugerencias del Consejo Asesor Provincial en Nutrición, Ministerio de Salud, Gobierno de Entre Ríos.