



Sistema Estatal
DIF

Gobierno de Puebla

UNIDAD DE ASISTENCIA SOCIAL Y SALUD
DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL Y DESARROLLO COMUNITARIO
PROGRAMA PUEBLA NUTRIDA

ALIMENTOS QUE DEBEN CONSUMIRSE CON BAJA FRECUENCIA POR SER PARTE IMPORTANTE DE AZÚCARES SIMPLES, HARINAS REFINADAS, GRASAS Y/O SODIO

1. Por ser fuente importante de azúcares simples

- Ates
- Azúcar
- Cátsup
- Chocolate en polvo
- Dulces
- Flan
- Fruta en almíbar
- Gelatina
- Jalea
- Jugos o bebidas industrializadas
- Leche con saborizantes o con azúcares añadidos
- Mazapanes
- Mermeladas
- Miel y jarabes
- Polvos para preparar bebidas azucaradas
- Pulpas de fruta con azúcares añadidos
- Refrescos
- Todo alimento que dentro de sus primeros 3 ingredientes contenga azúcar
- Verdura y/o fruta cristalizada

2. Por ser fuente importante de harinas refinadas:

- Barras con cobertura y/o rellenos azucarados
- Cereales de caja
- Féculas
- Galletas
- Harinas y pastas refinadas
- Hot cakes con harina refinada
- Pan blanco
- Pastelillos

3. Por ser fuente importante de grasa

- Botanas fritas
- Chicharrón
- Consomés en pasta o polvo
- Crema
- Embutidos (jamón, salchichas, chorizo, tocino, etc.)
- Frutas fritas
- Manteca
- Mantequilla
- Margarina
- Mayonesa
- Mole envasado

4. Por ser fuente importante de sodio

- Consomés
- Cualquier alimento que exceda 400 mg de sodio en 100 g de producto
- Sal