

Expertos nutricionistas advierte de los riesgos de las 'dietas milagro'

Un informe de la Asociación Navarra de Dietistas Diplomados (ADDENA) reconoce que las "dietas milagro" pueden provocar carencias nutricionales y alteraciones metabólicas. Según los expertos, una dieta debe ser siempre "individualizada, equilibrada y variada".

3 de junio de 2004

Según ADDENA, una mala dieta puede provocar carencias nutricionales y alteraciones metabólicas. Por ello, aconseja una dieta personalizada e individualizada, de acuerdo con las necesidades específicas de cada persona. En este sentido, los responsables del estudio recuerdan que el valor calórico de las dietas hipoenergéticas ambulatorias "debe situarse entre las 1.200 y 2.000 kilocalorías al día, en función del grado de exceso de peso y sin necesidad de hacer la alimentación más estricta de lo necesario".

El informe recomienda, para la mayoría de los casos, "una restricción energética moderada que permita una pérdida de peso progresiva y constante (de 0,5 a 1 kilo de peso a la semana), y el grado de pérdida ponderal dependerá, en parte, del nivel de actividad física que realice la persona". Es esencial además la educación dietética, que debería ir a cargo de dietistas-nutricionistas.

Como conclusión, el estudio insiste en la necesidad de enseñar a la persona a confeccionar su propia dieta que le permita adquirir mayor autonomía, así como alcanzar o mantener un peso estable y adecuado.

36 'dietas milagro' a examen

Las 'dietas milagro' comprometen la salud y es habitual que al abandonarlas se ganen más kilos de los perdidos

Consumer.es publica un estudio en el que todas las dietas analizadas acarrear carencias nutritivas que pueden ocasionar problemas de salud

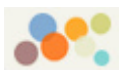
Las 36 'dietas milagro' analizadas son deficitarias, en mayor o menor medida, de algún nutriente esencial y pueden acarrear problemas de salud si se utilizan de forma continuada, además de que no son útiles para conseguir su objetivo: reducir peso de forma sana y duradera.

Cada año se multiplica la publicidad de innumerables "dietas milagro" carentes en muchos casos de todo rigor científico

Ésta es la principal conclusión del estudio publicado por consumer.es, el diario del consumidor, y realizado por la Asociación de Dietistas-Nutricionistas Diplomados de Navarra (ADDENA) en el que se analiza a fondo el contenido nutritivo de 36 'dietas milagro' aparecidas en revistas de gran tirada nacional, dirigidas al público femenino y que por desgracia también proliferan en páginas web o se transmiten en fotocopias o "emails cadena".

Cada año se multiplica la publicidad de innumerables "dietas milagro" carentes en muchos casos de todo rigor científico. Todas prometen adelgazar rápido y sin esfuerzo, sin advertir de que, además de sufrir una carencia de nutrientes esenciales que pueden dar lugar a problemas de salud, al abandonarlas es habitual engordar más kilos de los perdidos; fenómeno conocido como "efecto yo-yo".

Además de analizar las dietas una a una, el estudio desmonta los mitos más comunes sobre la pérdida de peso (sobre el pan y el agua, los alimentos 'light' e integrales, o sobre saltarse comidas), indica cuáles son los errores más habituales a la hora de iniciar una dieta y, lo que es más importante, ofrece pautas correctas para adelgazar de forma efectiva, sana y duradera. En resumen, las 36 dietas analizadas se pueden dividir en seis tipos:

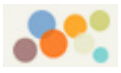


Cuando se basan en la toma de un alimento

Ejemplos: [dieta del espagueti](#), [de la piña](#), [de las uvas](#), [del helado](#), [de la zanahoria](#), [del arroz integral](#), [de la patata](#) y [dieta del espárrago](#)

En estas dietas se fomenta el consumo de un alimento concreto, que en general da nombre a la dieta, atribuyéndole propiedades beneficiosas. Son aburridas y nada atractivas, además de desequilibradas y sin base científica. Pueden producir trastornos digestivos y psíquicos, ya que

rompen el ritmo alimentario normal.

	Dietas de muy bajo o bajo valor calórico

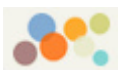
Ejemplos: [dieta 1400](#), [dieta disociada](#), [triple factor](#), [Shelton](#), [saciante](#), [dieta de 150 gramos](#) y [dieta de las proteínas](#), todas ellas muy peligrosas.

En esta clasificación se incluyen las que aportan entre 400 y 1.000 Kcal./día. Un uso continuado de esta clase de dietas puede llegar a causar alteraciones gastrointestinales, malestar general, mareos, intolerancia al frío, sequedad de la piel, fragilidad ungueal, la pérdida de cabellos, contracturas musculares, amenorrea, insomnio, ansiedad, irritabilidad y depresión.

	Dietas hipoenérgicas

Ejemplos: [de la uva](#), [del arroz integral](#), [del helado](#), [personalizada](#), o [primavera](#).

Las dietas hipoenérgicas aportan más calorías que las de bajo poder calórico, entre 1.000 y 1500 Kcal/día. Cuando su aporte es inferior a las 1200 Kcal/día resultan insuficientes para una nutrición correcta. Con ese número de calorías resulta muy difícil confeccionar una dieta con un aporte de micronutrientes suficiente, por lo que pueden generar problemas a medio plazo.

	Dietas pobres en hidratos de carbono y/o ricas en grasas

Ejemplos: [disociada](#), [triple factor](#), [Shelton](#), [dieta de los 150 gramos](#), [de las proteínas](#), [abierta](#), [exprés](#), [de la naranja](#) o [personalizada](#).


Prometen resultados rápidos sólo si se come carne, tocino, huevos y otros alimentos proteicos y grasos, suprimiendo o limitando al máximo alimentos ricos en hidratos de carbono como cereales (arroz, trigo, maíz, etc.) y sus derivados (pasta, pan, biscotes, etc.), patatas, legumbres, hortalizas, verduras y frutas. Un aporte excesivo de proteínas y grasas, e insuficiente de hidratos de carbono, ocasiona alteraciones en el normal funcionamiento del organismo. Este tipo de dietas puede producir descalcificación ósea y daños renales por exceso de nitrógeno, así como fatiga y mareos por falta de hidratos de carbono, ya que la glucosa es la principal fuente de energía para el organismo.

Además, estos regímenes provocan una gran pérdida de líquidos y electrolitos, lo que favorece la deshidratación. Elevan los niveles de colesterol y triglicéridos, pudiendo proporcionar hasta 1.500 miligramos de colesterol al día, con el consiguiente riesgo cardiovascular. También aumentan los niveles de ácido úrico y pueden provocar ataques de gota en personas con antecedentes de hiperuricemia o gota. Se pierde proteína muscular e incluso proteína visceral, puesto que el organismo la emplea como fuente de energía. La falta de hidratos de carbono produce un exceso de acetona, ya que el organismo se adapta a la situación y utiliza las grasas como substrato energético con el fin de evitar la degradación de proteína muscular y visceral. Como consecuencia de la cetosis se produce halitosis (mal aliento), pérdida de apetito y sensación de náuseas. Cabe destacar que el escaso aporte de fibra de estas dietas favorece el estreñimiento.

	Dietas ricas en hidratos de carbono

Ejemplos de dietas analizadas: [Dieta saciante](#), [de la piña](#), [dieta detox](#), [dieta del arroz integral](#).

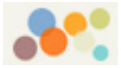
Limitan los alimentos ricos en proteínas (lácteos, carnes, pescados, huevos y sus derivados) y grasas (aceites, mantequilla, margarina, etc.) por lo que hay riesgo de carencia de ácidos grasos esenciales, vitaminas liposolubles y proteínas. El aporte excesivo de fibra disminuye la absorción de nutrientes, y al mismo tiempo, puede provocar trastornos intestinales como diarreas, cólicos abdominales y flatulencia. Aquellas dietas que son hipocalóricas, hipoproteicas y bajas en grasas (p. ej. régimen cerealista de la dieta macrobiótica) pueden provocar que se pierda peso a expensas de la masa muscular y de la proteína visceral, un descenso de la presión arterial y, en casos más graves, arritmias cardíacas intratables.

	Dietas pintorescas

Ejemplos: [dieta del buen humor](#), [dieta Weight Watchers](#), [dieta del chocolate](#), [primavera](#), [antiestrés](#), [sándwich](#), [plan personalizado](#) y [dieta para perder volumen](#).

Utilizan como reclamo a personajes famosos, incluyen en los menús alimentos exóticos o apetitosos o bien mensajes originales y que nada tienen que ver con una correcta y sana nutrición como "dieta del buen humor".

Valoración nutricional

	Dietas de muy bajo o bajo valor calórico

De las 36 dietas analizadas, 7 son de muy bajo valor calórico (19%) dado que su aporte energético es de entre 400 y 800 Kcal./día, y 10 de ellas se consideran de bajo valor calórico (28%), ya que suministran entre 800 y 1000 Kcal./día.

Los efectos adversos más comunes en las dietas de muy bajo valor calórico son los siguientes: alteraciones gastrointestinales, malestar general, mareos, intolerancia al frío, sequedad de la piel, fragilidad ungueal, pérdida de cabellos, contracturas musculares, amenorrea en mujeres, insomnio, ansiedad, irritabilidad y depresión.

Ejemplos de dietas analizadas:

- De muy bajo valor calórico: dieta 1400, dieta disociada, triple factor, Shelton, saciante, dieta de 150 gramos y dieta de las proteínas.
- De bajo valor calórico: abierta, del espagueti, de la fibra, exprés, anticelulitis, del yogur, de la naranja, de la patata, de la piña, detox.

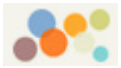
	Dietas hipoenergéticas

Un total de 19 de las 36 dietas analizadas (53%) se incluyen dentro de este grupo, dado que aportan de 1000 a 1500 Kcal./día. En concreto, 21 dietas de las 36 dietas a estudio, aportan menos de 1200 Kcal./día, lo que supone un 58%.

En aquellas dietas cuyo aporte se sitúa por debajo de 1.200 Kcal./día resulta muy difícil confeccionar, con alimentos comunes, una dieta con un aporte de micronutrientes suficiente. Por tanto, la aplicación de dietas con un valor calórico inferior al expuesto, a medio plazo dará lugar a carencias nutritivas con repercusiones más o menos graves para la salud.

Ejemplos de dietas analizadas:

De la uva, del arroz integral, del helado, personalizada, primavera, anti retención, de la zanahoria, de los minerales, antiestrés, del chocolate, de los zumos, Weight Watchers, del espárrago, de la alcachofa, del sándwich, del arroz, del buen humor, plan personalizado, perder volumen.

	Dietas pobres en hidratos de carbono y/o ricas en grasas

El 25% de las dietas analizadas; 9 de 36, se incluyen dentro de esta clasificación por su insuficiente aporte de hidratos de carbono y/o su elevado contenido en grasa.

Prometen resultados rápidos sólo si se come carne, tocino, huevos y otros alimentos proteicos y

grasos, suprimiendo o limitando al máximo alimentos ricos en hidratos de carbono como cereales (arroz, trigo, maíz, etc.) y sus derivados (pasta, pan, biscotes, etc.), patatas, legumbres, hortalizas, verduras y frutas. Un aporte excesivo de proteínas y grasas, e insuficiente de hidratos de carbono, ocasiona pérdida de glucógeno. Este tipo de dietas puede producir descalcificación ósea y daños renales por exceso de nitrógeno, así como fatiga y mareos por falta de hidratos de carbono, ya que la glucosa, el sustrato deficiente en estas dietas, es la principal fuente de energía para el organismo. Además, estos regímenes provocan una gran pérdida de líquidos y electrolitos, lo que favorece la deshidratación y en consecuencia el déficit en vitaminas hidrosolubles. Elevan los niveles de colesterol y triglicéridos, pudiendo proporcionar hasta 1.500 miligramos de colesterol al día, factores de riesgo cardiovascular. Por si todo lo anterior fuera poco, también aumentan los niveles de ácido úrico y pueden provocar ataques de gota en personas con hiperuricemia. Se pierde proteína muscular e incluso proteína visceral, puesto que el organismo la emplea como fuente de energía. La falta de hidratos de carbono produce un exceso de acetona y otros cuerpos cetónicos en el organismo (cetosis), ya que éste se adapta a la situación y utiliza las grasas como sustrato energético con el fin de evitar la degradación de proteína muscular y visceral. Como consecuencia de la cetosis se produce halitosis, pérdida de apetito y sensación de náuseas. Cabe destacar que el escaso aporte de fibra de estas dietas favorece el estreñimiento.

Ejemplos de dietas analizadas:

Disociada, triple factor, Shelton, dieta de los 150 gramos, de las proteínas, abierta, exprés, de la naranja, personalizada.

Otros modelos conocidos:

Dieta del Dr. Atkins, Scardale, dieta de la Clínica Mayo, Pemmington.

	Dietas ricas en hidratos de carbono

En este grupo se incluyen 4 de las 36 dietas analizadas; es decir, suponen un 11% del total de la muestra.

Son dietas que limitan en gran medida alimentos ricos en proteínas (lácteos, carnes, pescados, huevos y sus derivados) y/o grasas (aceites, mantequilla, margarina, etc.).

Siguiendo este tipo de dietas hay riesgo de carencia de ácidos grasos esenciales, vitaminas liposolubles y proteínas. El aporte excesivo de fibra disminuye la disponibilidad de absorción de sales minerales, y al mismo tiempo, puede provocar trastornos intestinales como diarreas, cólicos abdominales y flatulencia.

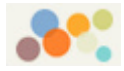
Aquellas dietas que son hipocalóricas, hipoproteicas y bajas en grasas (p. ej. régimen cerealista de la dieta macrobiótica), según su periodo de aplicación, provocan que se pierda peso a expensas de la masa muscular y de proteína visceral, un descenso de la presión arterial e incluso se ha demostrado que han dado lugar a arritmias cardíacas intratables y muerte.

Ejemplos de dietas analizadas:

Dieta saciante, de la piña, dieta detox, dieta del arroz integral.

Otros modelos conocidos:

Régimen cerealista de la dieta Macrobiótica.

	Otras modalidades dietéticas: Monodietas

En esta sección se incluyen 8 de las 36 dietas estudiadas, lo que supone un 22% del total.

En estas dietas se fomenta el consumo de un alimento concreto, que en general da nombre a la dieta, atribuyéndole propiedades beneficiosas. Son aburridas y nada atractivas, además de desequilibradas y sin base científica. Pueden producir trastornos digestivos y psíquicos, ya que rompen el ritmo alimentario normal.

Ejemplos de dietas analizadas:

Dieta del espagueti, de la piña, de las uvas, del helado, de la zanahoria, del arroz integral, de la patata y dieta del espárrago.

	Dietas pintorescas

Utilizan como reclamo a personajes famosos, incluyen en los menús alimentos exóticos o apetitosos o bien mensajes originales del tipo "dieta del buen humor".

Ejemplos de dietas analizadas:

Dieta del buen humor, dieta Weight Watchers, dieta del chocolate, triple factor, abierta, exprés, anticelulitis, detox, personalizada, anti retención, primavera, antiestrés, sándwich, plan personalizado y dieta para perder volumen.

Pág. 1 de 2	Contraindicaciones y consecuencias para la salud	Siguiente >
-------------	--	--------------------------------

Por qué y cómo se hizo el estudio

	Por qué se hizo el estudio

El gran interés suscitado ante la búsqueda de una determinada imagen corporal ha provocado que año tras año surjan numerosas publicaciones, cuya línea editorial se basa en la promoción de dietas diversas, en especial dirigidas al público femenino, así como que se multiplique la publicidad, bien directa o encubierta, de un considerable número de productos enfocados a la pérdida de peso.

Todas las dietas analizadas en este estudio son deficitarias en minerales y vitaminas	

En la mayoría de los casos, las personas que han llevado a cabo estas dietas de moda, tras perder unos kilos, han recuperado más peso del que habían perdido (efecto yo-yo). Además, es frecuente que la persona sufra carencias nutricionales y alteraciones metabólicas más o menos graves, en función de su estado de salud y del periodo de aplicación de la dieta.

Todas las dietas analizadas en este estudio son deficitarias en minerales y vitaminas, de modo que su seguimiento implica riesgo de carencias de micronutrientes (calcio, hierro, zinc, magnesio y vitaminas como la A, D, E, riboflavina, niacina, B12), con los consiguientes trastornos orgánicos y metabólicos, más o menos relevantes, en función del estado de salud de la persona y del tiempo de aplicación de la dieta.

Además, estas dietas milagro se acompañan de mensajes y creencias erróneas que confunden a las personas que quieren adelgazar, ya que demasiado a menudo difunden ideas incorrectas sobre alimentación y nutrición.

	Cómo se hizo el estudio

Se trataba de:

- Reconocer los fundamentos en los que basan su eficacia las dietas milagro.
- Calcular la composición energética y nutritiva de cada una de ellas.
- Comparar los resultados con la ingestas recomendadas para la población española.
- Analizar las ventajas e inconvenientes de este tipo de dietas.
- Aclarar mitos a cerca de la pérdida de peso.
- Informar de los pilares básicos en el tratamiento del exceso de peso.

Para ello se analizaron 36 dietas desde el punto de vista dietético y nutricional

Durante los últimos dos años (2003-2004) se adquirieron en distintos puntos de venta y de manera

aleatoria, revistas dirigidas fundamentalmente al público femenino que promocionaban dietas de adelgazamiento. La muestra inicial incluía un total de 86 dietas.

Se procedió a su clasificación, según sus características en cuanto a composición nutricional y el fundamento en el que basaban su eficacia.

En el análisis nutricional se descartaron aquellas dietas de menos de una semana, las que incluían alimentos que no se pudieron calibrar por no aparecer en las tablas de composición de alimentos utilizadas en este estudio y aquellas que ponían el nombre de platos de elaboración compleja y luego no indicaban los ingredientes ni las cantidades.

De este modo, sólo 36 de las dietas de la muestra inicial pudieron ser analizadas desde el punto de vista dietético y nutricional. Dentro de éstas, en aquellas dietas analizadas que no indicaban la cantidad de alimento a consumir, se tomó como referencia el peso de las raciones medias de alimentos para la población adulta.

PESO DE LAS RACIONES MEDIAS DE ALIMENTOS (en crudo y limpio)	
Una pieza media de fruta	150 gramos
Un plato de verdura	200-250 gramos
Una rebanada de pan	20 gramos
Pan tostado (2 unidades)	15 gramos
Un vaso de leche o de zumo	200 gramos
Un vaso de café con leche	100 mililitros de leche
Cereales de desayuno	30 gramos
Ración de carne o pescado	150 gramos
Pasta, arroz o legumbres	60 gramos
Queso fresco	75 gramos
Cucharada de aceite*	10 mililitros
Un huevo	60 gramos

* En dietas que no indican la cantidad máxima, se han calibrado 2 cucharadas soperas al día.





Para su análisis nutricional se empleó el programa de calibración de dietas Calidiet (Unidad de Dietética y Dietoterapia, Universidad de Navarra).




Los resultados obtenidos se compararon con las Ingestas Recomendadas para la Población Española, para mujeres y hombres de edades comprendidas entre los 20 y los 49 años (Dpto. Nutrición. Universidad Complutense de Madrid, 1999).

De cada una de las dietas analizadas se detalla la energía total y el porcentaje de macronutrientes, así como el aporte de vitaminas y minerales.

En todas ellas se ha seguido un mismo esquema de recopilación de otros datos de interés:

Nombre de la dieta (revista en que salió publicada)

 Pérdida de peso: En este apartado se recoge el peso en kilogramos que la revista indica que se puede llegar a perder con la dieta que corresponda.	 Duración de la dieta: La indicada por la revista en semanas o meses.
 Número de tomas: Hace referencia al número de	 Cantidades de alimentos: Se recogen las

comidas al día que incluye la dieta.	cantidades de alimentos en gramos para sólidos y mililitros para líquidos que especifica cada dieta.
 Pan y aceite: Hace referencia a si la dieta incluye o no estos alimentos.	
 Observaciones: Se indica el público a quien va dirigida la dieta, fundamentos en los que basan su eficacia, sus características y las propiedades de ciertos alimentos destacados en algunas de estas dietas.	
 Por qué puede ser perjudicial: Se indica las consecuencias que estas dietas pueden provocar en la salud	

Cuadro de valores nutricionales: Indica los valores calóricos, proteicos, de grasas, hidratos de carbono, minerales y vitaminas deficitarios en mujeres, y minerales y vitaminas deficitarios en hombres.

	Revistas consultadas

Las dietas analizadas en este estudio provienen de las siguientes revistas: Cocina ligera y vida sana, Cosmo dietas, Cuerpo de mujer, Dietética y salud, Elle, Guía Prevenir, Las 100 mejores dietas, Línea saludable, Mía, Mujer de hoy, Muy saludable, Salud vital, Silueta de Mujer, Weight Watchers y Woman.

	Dietas descartadas

Las siguientes dietas no pudieron ser valoradas, bien porque son de menos de una semana, porque incluyen alimentos que no se pueden calibrar por no aparecer en las tablas de composición de alimentos utilizadas en este estudio, o bien porque ponen el nombre de platos de elaboración compleja y luego no indican los ingredientes ni las cantidades.

- Dieta ligera. Cuerpo de mujer, extra n.º 1
- Dieta con naranjas desintoxicante para un día. Cuerpo de mujer extra, n.º 1
- Dieta antioxidante. Cuerpo de mujer extra, n.º 1
- Dieta rápida. Cuerpo de mujer, extra n.º 1
- Dieta gourmet. Cuerpo de mujer, extra n.º 1
- Dieta estándar. Cuerpo de mujer, extra n.º 1
- Dieta moldeante. Cuerpo de mujer, extra n.º 1
- Dieta ideal. Muy saludable n.º 30
- Dieta de las verduras. Cocina ligera y vida sana n.º 46
- Dieta 3D. Salud vital n.º 12
- Plan para bajar volumen. Mujer de hoy n.º 213, 10-16 mayo 2003
- Dieta de los naturistas. Mía dietas n.º 6
- Dieta eubiótica. Silueta de mujer n.º 4, abril 2003
- Dieta yoga. Silueta de mujer n.º 6, junio 2003
- Dieta del chucrut. Las 100 mejores dietas.
- Dieta del día de eliminación. Las 100 mejores dietas.
- Dieta de los días de descanso. Las 100 mejores dietas.
- Dieta de las fases lunares. Las 100 mejores dietas.
- Dieta sin sólidos. Las 100 mejores dietas.
- Dieta de la limpieza orgánica. Las 100 mejores dietas.
- Dieta del vientre plano. Las 100 mejores dietas.
- Dieta de una comida principal. Las 100 mejores dietas.
- Dieta química. Las 100 mejores dietas.
- Dieta de la manzana. Las 100 mejores dietas.
- Dieta mínima. Las 100 mejores dietas.

- Dieta efecto rápido. Las 100 mejores dietas.
- Dieta de shock. Las 100 mejores dietas.
- Dieta de la pera y el melón. Las 100 mejores dietas.
- Dieta del biorritmo. Las 100 mejores dietas.
- Dieta para adolescentes. Las 100 mejores dietas.
- Dieta de los colores y las piedras. Las 100 mejores dietas.
- Dieta de la sopa. Las 100 mejores dietas.
- Dieta con un toque exótico. Las 100 mejores dietas.
- Dieta Rajástica. Las 100 mejores dietas.
- Dieta Pritikin. Las 100 mejores dietas.
- Dieta de Oriente. Las 100 mejores dietas.
- Dieta del picoteo. Las 100 mejores dietas.
- Dieta pre boda. Las 100 mejores dietas.
- Dieta de la eterna juventud. Las 100 mejores dietas.
- Dieta del premio. Las 100 mejores dietas.
- Dieta puzzle. Las 100 mejores dietas.
- Dieta del cromo. Las 100 mejores dietas.
- Dieta del reloj. Las 100 mejores dietas.
- Dieta de los músculos. Dietética y salud n.º 86.
- Dieta digital. Salud vital n.º 19.
- Dieta mental. Elle n.º 200, mayo 2003.
- Dieta entre 20 y 30 años. Elle n.º 200, mayo 2003.
- Dieta entre 30 y 50 años. Elle n.º 200, mayo 2003.
- Dieta para más de 50 años. Elle n.º 200, mayo 2003.
- Dieta del té. Cocina ligera y vida sana n.º 47.

Tabla resumen del análisis nutricional

Dieta	Kcal	% prot gr.	% grasa gr.	% HC gr.	Minerales y vitaminas deficitarios en mujeres	Minerales y vitaminas deficitarios en hombres
1.400	649	28,98 48,2	28,6 20,7	42,19 71,6	Ca, Fe, I, Mg, Zn, Vit D, Vit E	Ca, I, Mg, Zn, Vit D, Vit E, Vit B1
Disociada	692	30,56 54,1	37,18 27,4	32,26 61	Fe, Mg, Zn, Vit A, D, E	I, Mg, Zn, Vit A, D, E, Vit B1
Triple factor	730	39,33 71,7	42,28 34,4	18,39 35,7	Ca, Fe, I, Mg, Zn, Vit A, Vit E	Ca, I, Mg, Zn, Vit A, Vit D, Vit B1
Shelton	740	18,18 33,2	41,36 35,5	40,28 76,5	Ca, I, Zn, Vit D, Vit B12	Ca, I, Zn, Vit D, Vit B12
Saciante	751	17,77 34,6	17,02 14,4	64,95 128,3	Ca, Fe, Mg, Zn, Vit D, Vit E	Ca, I, Mg, Zn, Vit D, Vit E
150 gramos	757	31,76 59,9	42,66 35,9	25,59 51,9	Ca, Fe, Mg, Zn, Vit A, Vit E	Ca, I, Mg, Zn, Vit A, Vit E
De las proteínas	758	39,19 74	44,46 37,7	16,36 32,6	Zn, Vit E	Zn, Vit E
Abierta	821	27,96 58	42,41 39,2	29,62 63	Ca, Fe, Zn, Vit E	Ca, I, Mg, Zn, Vit E
Del espagueti	868	23,29 49,3	25,52 26	51,06 116,3	Ca, Fe, I, Zn, Vit D, Vit E	Ca, I, Mg, Zn, Vit D, Vit E
De la fibra	884	24,94 55,1	29,57 29	45,5 107,4	Fe, I, Zn, Vit D, Vit E	I, Mg, Zn, Vit D, Vit E,
Exprés	896	25,68 57,8	34,7 34,8	39,53 93,4	Fe, Mg, Zn, Vit E	I, Mg, Zn, Vit E
Anticelulitis	900	29,01 65,1	29,25 29,1	41,7 100,5	Fe, Vit D, Vit E	I, Vit D, Vit E
Del yogur	900	29,1 65,3	18,01 18	52,22 125,4	Fe, Zn, Vit A, Vit E	I, Mg, Zn, Vit A, Vit E
De la naranja	930	28,78 66,5	42,12 43,5	29,1 72,5	Fe, Zn, Vit E	Zn, Vit A, Vit E
De la piña	971	19,58 48,3	17,51 20	62,9 159,3	Fe, Zn, Vit A, Vit D, Vit E	Zn, Vit A, Vit D, Vit E
De la uva	1.004	22,55 56,6	26,29 29,5	51,02 135,9	Ca, Fe, I, Mg, Zn, Vit B2, Vit D, Vit E	Ca, I, Mg, Zn, Vit B1 y B2, Vit D, Vit E
Del arroz integral	1.018	20,22 51,5	10,8 12,3	68,99 187,1	Ca, Fe, Zn, Vit A, Vit D, Vit E	Ca, Zn, Vit B2, Vit D, Vit E, Vit A

Del helado	1.120	16,69 46,3	31,04 38,3	52,17 157	Fe, Zn, Vit A, Vit D, Vit E, niacina y Vit B1	Mg, Zn, Vit A, Vit D, Vit E
Personalizada	1.178	30,3 89,6	45,14 59,5	24,52 75,6	Zn	Zn
Primavera	1.201	21,89 64,9	30,37 40,9	47,63 152,4	Fe, Zn, Vit D, Vit E	I, Zn, Vit D, Vit E
Anti retención	1.211	17,16 52,2	31,75 42,7	51,1 164,6	Ca, Fe, I, Zn, Vit D, Vit E	Ca, I, Zn, Vit D, Vit E
De la zanahoria	1.231	21,22 65,3	25,18 34,6	53,55 175,5	Fe, Zn, Vit D, Vit E	I, Zn, Vit D, Vit E
De los minerales	1.237	25,08 77	27,33 37,7	47,26 156,1	Zn, Vit D, Vit E	Zn, Vit D, Vit E
Antiestrés	1.245	28,13 86,5	31,11 43,5	40,38 133,9	Zn, Vit E	Zn, Vit E
Del chocolate	1.269	20,49 65	24,47 34,5	54,97 186,1	I, Zn, Vit A, Vit E	I, Zn, Vit A, Vit E
De los zumos	1.274	21,72 69,2	31,05 43,8	47,01 159,9	Ca, Fe, I, Mg, Zn, Vit D, Vit E	Ca, I, Mg, Zn, Vit D, Vit E
Weight watchers	1.288	24,5 78,9	28,22 40,6	47,29 162	Zn, Vit D, Vit E	I, Zn, Vit D, Vit E
Del espárrago	1.293	26,23 85,2	31,12 44,8	42,53 145,8	Zn	Zn
De la alcachofa	1.326	20,06 66,6	28,3 41,6	51,58 182,4	I, Zn, Vit E	I, Zn, Vit A, Vit E
Del sándwich	1.327	19,52 64,8	25 36,7	55,18 195,6	Zn, Vit E	I, Zn, Vit E
Del arroz	1.341	19,34 65,2	29,47 43,9	51,1 182,3	Fe, Zn, Vit D, Vit E	Zn, Vit D, Vit E
Del buen humor	1.431	21,79 78,1	34,88 55,5	43,33 165,1	Zn, Vit E	Zn, Vit E
Plan personalizado	1.438	24,18 86,7	31,42 49,9	43,99 169,7	Zn, Vit E	Zn, Vit E
Perder volumen	1.447	22,22 79,8	26,27 43,5	50,8 195,5	Zn, Vit E	Zn, Vit E

VITAMINAS		MINERALES	
Siglas	Elemento	Siglas	Elemento
Vit E	Vitamina E	Ca	Calcio
Vit A	Vitamina A	Mg	Magnesio
Vit D	Vitamina D	Fe	Hierro
Vit K	Vitamina K	Zn	Zinc
Vit B1	Vitamina B1 o tiamina	I	Yodo

Vit B2	Vitamina B2 o riboflavina	K	Potasio
Vit B3	Vitamina B3 o ácido nicotínico o nicotinamida	Na	Sodio
Vit B5	Vitamina B5 o ácido pantoténico		
Vit B6	Vitamina B6 o piridoxina		
Vit B8	Vitamina B8 o biotina		
Vit B9	Vitamina B9 o ácido fólico		
Vit B12	Vitamina B12 o cobalamina		
Vit C	Vitamina C o ácido ascórbico		