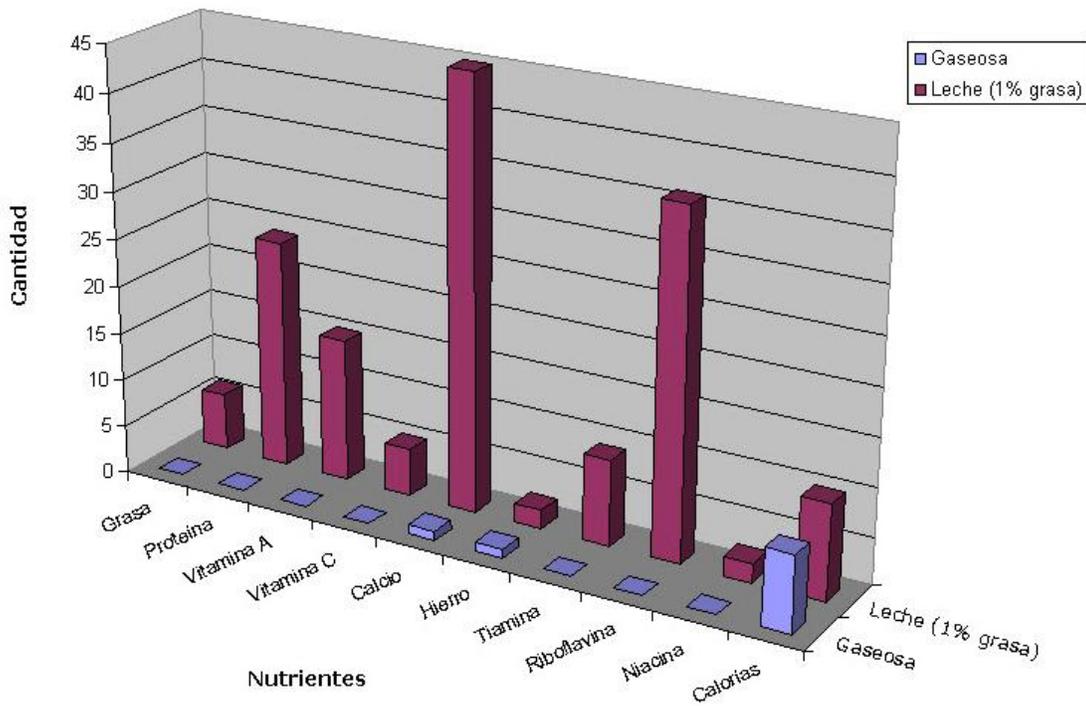


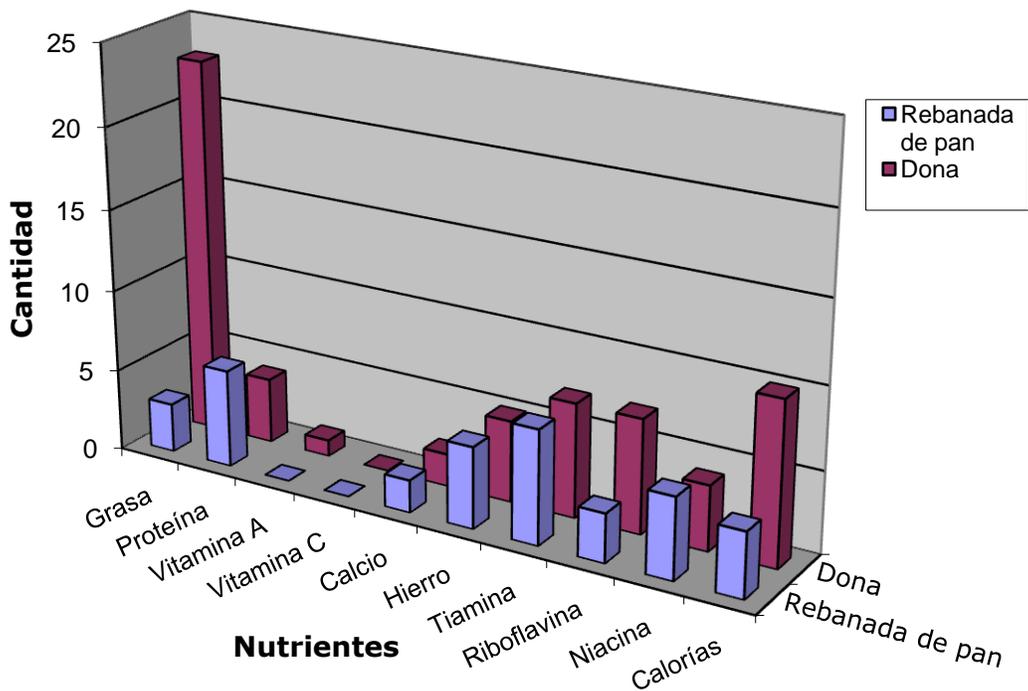
Diseño de proyectos efectivos: Sustancia para el pensamiento

Gráficos de ejemplo del valor nutricional de alimentos



Valor nutricional de dos bebidas
(gaseosa y leche descremada)

Nutriente/cal.	Gaseosa	Leche (1% grasa)
Grasa	0	6
Proteína	0	24
Vitamina A	0	15
Vitamina C	0	5
Calcio	1	45
Hierro	1	2
Tiamina	0	9
Riboflavina	0	36
Niacina	0	2
Calorías	8	10



Valor nutricional de dos alimentos (pan de trigo y dona)

Etiqueta del valor nutricional dos alimentos

Nutriente/cal.	Rebanada de pan	Dona
Grasa	3	23
Proteína	6	4
Vitamina A	0	1
Vitamina C	0	0
Calcio	2	2
Hierro	5	5
Tiamina	7	7
Riboflavina	3	7
Niacina	5	4
Calorías	4	10