Zn Vit. B12 Mg Fe Vit. A Ca Se Vit. B

Importancia de la Nutrición en la Oficina de Farmacia

NOVARTIS

MERITENE®
Completa la nutrición

Cuando existe riesgo de malnutrición
el consejo dietético profesional
es siempre necesario y eficaz.

En este sentido, el farmacéutico juega un papel
clave en la recomendación o consejo nutricional

NOVARTIS

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

pág.

La constante evolución de la ciencia de la nutrición 2

La importancia de los conocimientos sobre nutrición entre los profesionales de la salud. Papel del farmacéutico 2

SUPLEMENTACIÓN

¿Por qué se precisan suplementos nutricionales? 3

¿Qué personas que acuden a la oficina de farmacia precisan suplementación? 4

Suplementación y tercera edad 5

Suplementación y crecimiento/adolescencia 6

Suplementación y convalecencia/debilidad 7

Suplementación y deporte 8

Suplementación y embarazo/lactancia 9

MERITENE

Presentación y propiedades 10

Aporte nutricional por sobre 11

MERITENE FIBRA 13

BIBLIOGRAFÍA 15

INTRODUCCIÓN

La constante evolución de la ciencia de la nutrición

La ciencia de la nutrición es un campo nuevo de conocimiento que empezó a desarrollarse en el siglo pasado, aunque es a lo largo del siglo XX cuando evoluciona de una forma espectacular. Es un área multidisciplinar y contribuyen a su desarrollo farmacéuticos, bromatólogos, tecnólogos alimentarios, médicos, dietistas, antropólogos y sociólogos, sin excluir a los economistas.

La ciencia de la nutrición está en constante evolución. La cantidad de información, estudios, resultados de investigaciones y conocimientos que genera son de tal magnitud que resultan difíciles de abarcar, incluso para los especialistas.

La importancia de los conocimientos sobre nutrición entre los profesionales de la salud. Papel del farmacéutico

El público está cada día más receptivo y sensibilizado por todo aquello que esté relacionado con la alimentación.
El consumidor recibe una gran cantidad de datos e información, muchas veces de los medios de comunicación, que resultan incorrectos, inexactos y, a veces, hasta distorsionados, hecho que crea una notable confusión y desinformación.

Para poder superar la situación que acabamos de describir es necesario que los profesionales de la salud puedan transmitir información correcta acerca de los conceptos considerados como fundamentales en nutrición.
De ahí que estos profesionales deban tener acceso a conocimientos científicos y actualizados en las diferentes áreas que abarca la nutrición.

Por todo ello, NOVARTIS quiere contribuir a la difusión de la ciencia de la nutrición en la oficina de farmacia, proporcionando al profesional material de actualidad y estricta rigurosidad científica y recuperando una tradición que en nuestro país tiene una sólida base histórica: recordemos que el profesor Grande Covián introdujo en las facultades de Farmacia el estudio de la nutrición humana, un área de escasa atención en otras facultades del sistema universitario español hasta hace poco tiempo.

Se trata, en definitiva, de una nueva forma de reconocer que el contacto humano directo, en el marco de una relación de confianza entre el farmacéutico y el cliente en una oficina de farmacia, es una situación especialmente adecuada para la educación nutricional de la población.

SUPLEMENTACIÓN

¿Por qué se precisan suplementos nutricionales?

Los expertos en nutrición recomiendan una dieta variada, equilibrada y que cubra los requerimientos calóricos de cada individuo a través de la alimentación habitual. Sin embargo, existen muchas situaciones que van acompañadas de una ingesta insuficiente, ya sea porque las personas comen menos de lo que deberían, ya sea porque sus requerimientos están aumentados.

Muchas de estas situaciones son frecuentes en nuestro medio y son motivo de consulta muy habitual en la farmacia:

- Tercera edad
- Convalecencia
- Anemia / debilidad
- Alteraciones de la masticación / deglución
- Adolescencia
- Embarazo / lactancia
- Enfermedades crónicas o agudas
- Estrés
- Deporte

La alimentación por debajo de las necesidades nutricionales puede desembocar en malnutrición de tipo calórica, proteica y/o vitamínico-mineral

Las consecuencias de la malnutrición se resumen en el siguiente gráfico:

Falta de apetito
Menor ingesta de alimentos
Necesidades nutricionales aumentadas

↓

Riesgo de malnutrición

↓

Depresión del sistema inmunitario

↓

Debilidad / fatiga
Mayor riesgo de infecciones y de enfermedades asociadas
Recuperación más lenta
Mayor presencia y severidad de úlceras por decúbito
Mayor riesgo de fracturas
Retraso en el crecimiento (niños)

En estas situaciones de aumento de necesidades, si no se cubre la demanda energética, proteica o de micronutientes (vitaminas y minerales) con la alimentación habitual, la dieta debe complementarse con un suplemento nutricional.

Un suplemento nutricional proporciona todos los nutrientes esenciales, además de energía, de una forma fácil y agradable de ingerir.

¿Qué personas que acuden a la oficina de farmacia precisan suplementación?

Según la opinión de 1200 farmacéuticos, las personas que piden consejo nutricional con mayor frecuencia son:

Tercera edad	70%
Padres para sus hijos	65%
Falta de apetito / debilidad	45%
Convalecientes	48%
Deportistas	35%

Suplementación y tercera edad

Los ancianos son un grupo con riesgo de desnutrición debido a una serie de cambios fisiológicos, sociales, económicos y psicológicos relacionados con el proceso de envejecimiento, que suelen ir unidos a procesos patológicos.

Causas fisiológicas

- Disminución de la percepción del gusto, vista, oído y olfato
- Problemas de dentición, masticación y deglución
- Disminución de la secreción salival, gástrica y pancreática
- Cambios en la composición corporal

Causas psico-sociales

- Soledad, aburrimiento, aislamiento
- Depresión: afecta a un 20-40% de los ancianos y con frecuencia se acompaña de disminución de la ingesta y pérdida de peso.
- Ingreso en instituciones geriátricas

Causas patológicas

- Enfermedades crónicas o agudas
- Polimedicación continuada que interfiere con la ingesta, absorción y metabolismo de algunos nutrientes.
- Discapacidades

Riesgo de malnutrición

Dado que los ancianos son un grupo con riesgo de carencia de macro y micronutrientes, es fundamental procurar que su nutrición sea la más adecuada para prevenir la aparición de los déficits clínicos.

Ante una ingesta insuficiente es útil, por no decir indispensable, administrar productos complementarios, como los suplementos proteicos y/o energéticos.

Suplementación y crecimiento / adolescencia

Todos los organismos científicos internacionales implicados en la nutrición coinciden en considerar este período como una época de riesgo nutricional debido a los siguientes factores:

- Hay un aumento de las necesidades nutricionales motivado por el fuerte crecimiento.
- Las enfermedades leves a menudo comportan una disminución de la ingesta que rompe el equilibrio entre el aporte y las necesidades.
- Alteración de los hábitos nutricionales, con aumento del consumo de caramelos, snacks, bollería, refrescos y precocinados.
- Se come más fuera de casa, por lo que se pierde el control de la calidad de la alimentación.
- Una mayor actividad deportiva.

Además, hay que tener en cuenta que actualmente muchos jóvenes siguen un tratamiento de ortodoncia, hecho que dificulta la masticación y provoca que se eviten alimentos importantes (sobre todo aquellos que aportan más proteínas).

Todos estos factores pueden generar malnutrición. Siempre que haya o se sospeche un déficit nutricional, se debe tratar con un complemento alimentario de tipo calórico, proteico y vitamínico-mineral.

Suplementación y convalecencia / debilidad

La mayoría de las enfermedades comportan una disminución del apetito y, por consiguiente, la ingesta de alimentos suele ser insuficiente. Todo ello lleva a una situación de debilidad, cansancio o anorexia, de modo que la recuperación de la enfermedad es más lenta.

ENFERMEDAD

DISMINUCIÓN DE LA INGESTA

CANSANCIO, DEBILIDAD, FALTA DE APETITO

RECUPERACIÓN MÁS LENTA

La falta de apetito no se da exclusivamente en casos de enfermedad. El estrés, el clima o las épocas intensas de estudio o de trabajo, por ejemplo, pueden causar también una disminución del apetito.

En todos estos casos conviene proporcionar macro y micronutrientes para asegurar el aporte, ya sea debido a las necesidades nutricionales aumentadas o a una ingesta insuficiente.
Para ello es conveniente complementar la alimentación diaria con energía, proteínas, vitaminas y minerales.

Suplementación y deporte

La importancia de una alimentación idónea y su relación con el rendimiento físico suele ser motivo de preocupación de deportistas y entrenadores. También para los que practican el deporte por afición, la nutrición, desde el punto de vista de su vinculación con la actividad física, representa un tema de interés. La desinformación y los productos "de moda" que prometen resultados milagrosos suelen comportar más perjuicios que beneficios para la salud de los atletas.

El deportista debe recibir una nutrición e hidratación adecuadas porque tiene unos requerimientos nutricionales específicos:

- Necesidades calóricas aumentadas
- Necesidades proteicas ligeramente superiores
- Requerimientos vitamínico-minerales superiores (especialmente antioxidantes)

¿Cuándo aconsejar un suplemento proteico, vitamínico y mineral a un deportista?

- En situaciones de alimentación insuficiente.
- Cuando considere que no cubre sus requerimientos en proteínas y micronutrientes.
- Para deportes que precisan ingestas continuadas con alimentos de poco peso (excursionismo, vela, alpinismo, ciclismo, esquí...).
- Cuando se precisan alimentos muy bajos en grasas y altos en proteínas.
- En viajes, ya que suelen producirse cambios alimentarios y horarios que desequilibran la dieta habitual.

Suplementación y embarazo / lactancia

En estas etapas fisiológicas la mujer tiene unos requerimientos nutricionales muy aumentados debido a la síntesis de gran cantidad de estructuras y para la producción de leche, que debe ser satisfactoria tanto en calidad como cantidad. Es necesaria una dieta equilibrada y variada, con un especial incremento en el consumo de lácteos, fruta, verdura y fibra, acompañado de un control de las grasas y los azúcares de absorción rápida.

Cualquier situación que comporte una disminución de la ingesta, debe ser rápidamente paliada con una suplementación adecuada. Además del aporte calórico y proteico, es imprescindible que la suplementación contenga micronutrientes, especialmente todas las vitaminas, calcio y hierro.

CUANDO EXISTE RIESGO DE MALNUTRICION,

EL CONSEJO DIETÉTICO PROFESIONAL

ES SIEMPRE NECESARIO Y EFICAZ.

EN ESTE SENTIDO, EL FARMACÉUTICO

JUEGA UN PAPEL CLAVE EN LA RECOMENDACIÓN

O CONSEJO NUTRICIONAL.

MERITENE

El complemento nutritivo líder del mercado

En situaciones de aumento de las necesidades nutricionales o de ingesta insuficiente, la toma de un suplemento oral es la mejor opción para asegurar el aporte adecuado de nutrientes y evitar la malnutrición.

MERITENE es un complemento proteico, vitamínico y mineral, que además proporciona energía. Es el suplemento oral ideal cuando la alimentación habitual no es suficiente.

Los más de 20 años de experiencia y su efectividad probada a través de los estudios clínicos realizados, han convertido a MERITENE en el líder absoluto del mercado español.

PROPIEDADES DE MERITENE

- Alto valor nutricional: proteínas, calorías, vitaminas y minerales
- Excelente sabor. Más del 95% de los consumidores opinan que el sabor es delicioso
- Fácil de tomar. Se presenta en sobres individuales que se diluyen instantáneamente en leche o agua
- Buena tolerancia, fácil digestión y óptima absorción de nutrientes
- No contiene sacarosa
- Bajo en GRASAS. Exento de colesterol
- AMPLIA GAMA. Permite una gran variación en su consumo, frío o caliente, en sabor dulce o salado

VARIEDADES EN POLVO	
MERITENE POLVO	(4 sabores)
MERITENE SOPA	(2 variedades)
MERITENE FIBRA	(2 sabores)
MERITENE JUNIOR POLVO	(2 sabores)
MERITENE JUNIOR BARRITAS	(1 sabor)

VARIEDADES LISTAS PARA SU USO	
MERITENE CREMA	(2 sabores)
MERITENE DRINK	(3 sabores)

APORTE NUTRICIONAL POR SOBRE

	MERITENE POLVO	MERITENE SOPA	MERITENE FIBRA
Descripción	Un sobre en 200 ml de leche entera aporta: 17 g de proteínas, 245 Calorías y un 25% de las RDA(*) en vitaminas y minerales	Un sobre aporta de promedio 14 g de proteínas, 192 Calorías y está enriquecido en vitaminas y minerales	Un sobre en 200 ml de leche entera aporta 17 g de proteínas, 250 Calorías, 4,3 g de fibra y un 25% de las RDA(*) en vitaminas y minerales
Proteínas	Caseína (82%) y lactoalbúmina (18%) De alto valor biológico	Caseína (70%), lactoalbúmina (15%) y proteína de soja (15%). De alto valor biológico	Caseina (82%) y lactoalbúmina (18%). De alto valor biológico
Grasas	Muy bajo contenido: 0,3 g / sobre	Bajo contenido: 3,5 g/ sobre, procedente del aceite de girasol	Muy bajo contenido: 0,3 g / sobre
Carbohidratos	Lactosa No contiene sacarosa	Maltodextrinas Sin lactosa ni sacarosa	Lactosa No contiene sacarosa
Fibra	Exento	Exento	SOLUBLE: 4,3 g de inulina
Micronutrientes	TODAS las vitaminas y los minerales más importantes. Suplementado con antioxidantes	Vitaminas y minerales. minerales. Alto contenido en Hierro (58%) y Calcio (38%) de RDA*. Bajo contenido en Sodio (545 mg): integrable en dietas hiposódicas	TODAS las vitaminas y los minerales más importantes. Suplementado con antioxidantes
Exento de:	Sacarosa Colesterol Purinas Gluten	Sacarosa Lactosa Colesterol Purinas Gluten	Sacarosa Colesterol Purinas Gluten

*RDA: Dosis Diaria Recomendada

APORTE NUTRICIONAL POR SOBRE

	MERITENE JUNIOR POLVO	MERITENE JUNIOR BARRITAS
Descripción	Un sobre en 200 ml de leche entera aporta 12,7 g de proteínas, 248 Calorías y 1/3 de las RDA (*) para niños en vitaminas y minerales	Una barrita aporta 132 Calorías, 3,3 g de proteínas y un 25% de las necesidades de calcio, hierro, magnesio y 5 vitaminas
Proteínas	Caseína (80%) y lactoalbúmina (20%) De alto valor biológico	Lácteas de alto valor biológico ricas en aminoácidos esenciales
Grasas	Muy bajo contenido: 0,3 g / sobre	Ácidos grasos esenciales que proporcionan su alto valor energético
Carbohidratos	Lactosa, sacarosa y maltodextrina	Lactosa, sacarosa, almidón y fibra alimentaria
Fibra	Exento	0,9 g por barrita
Micronutrientes	TODAS las vitaminas y los minerales más importantes, adaptados a la edad infantil	TODAS las vitaminas y minerales esenciales para asegurar un correcto crecimiento
Exento de:	Colesterol Purinas Gluten	

*RDA: Dosis Diaria Recomendada

MERITENE FIBRA

"UN MERITENE MÁS COMPLETO"

Por sus especiales características, MERITENE FIBRA merece una especial atención.

MERITENE FIBRA ayuda a alcanzar los niveles diarios recomendados de fibra

La ingesta de fibra es necesaria para el organismo, pues tiene múltiples efectos beneficiosos, entre los que destacan:

Regulación del tránsito intestinal

Mantenimiento del trofismo intestinal

Control de la glucemia

Control de la hipercolesterolemia

La FIBRA puede clasificarse, en función de su solubilidad en agua, en fibra SOLUBLE e INSOLUBLE. Las propiedades fisico-químicas y efectos fisiológicos de ambos tipos difieren considerablemente.

Es importante que en la nutrición oral se mezclen ambos tipo de fibra para conseguir los máximos beneficios para el organismo.

Las recomendaciones sobre el consumo de fibra indican que deben alcanzarse los 25-30 g de fibra al día, en una proporción aproximada del 30% de tipo soluble y 70% insoluble. Los estudios de consumo de fibra realizados en España muestran que difícilmente se alcanzan estos niveles. Además, el tipo preferente de fibra que ingerimos es de tipo insoluble.

MERITENE FIBRA aporta 4,3 g de FIBRA SOLUBLE: INULINA, fibra NATURAL extraída de la raíz de achicoria. El hecho de que sea soluble hace de MERITENE FIBRA el suplemento ideal para una nutrición completa.

MERITENE FIBRA tiene la función principal de complementar la nutrición en energía, proteínas, vitaminas y minerales. Sin embargo, la adición de fibra soluble le confiere también las siguientes propiedades:

Colabora en la regulación del tránsito intestinal

Mejora el trofismo del colon, por acción de los productos de la fermentación de la inulina (butirato)

Mejora el equilibrio de la flora bacteriana por estimular el crecimiento y la actividad de las bífidobacterias

Beneficia a los pacientes diabéticos

BIBLIOGRAFÍA

1. Brusco O: Qué debemos comer? Ediciones Lidium. Buenos Aires, 1987.
2. Brusco O: Compendio de Nutrición Normal. Libreros López Editores, 1980.
3. Lloveras G: Rol del Farmacéutico en la Educación Sanitaria de la Población. El Farmacéutico, marzo 1992.
4. Grande Covián F: Nutrición y Salud. Ediciones TH, 1988.
5. Thoulon- Page Ch: Nutrientes, alimentos y tecnologías alimentarias. Masson S.A, 1991.
6. Rojas Hidalgo E: Dietética, principios y aplicaciones. Ediciones CEA. Madrid, 1985.
7. Cervera P; Clapés J; Rigolfas R: Alimentación y Dietoterapia. Interamericana, 2ª edición, 1993.
8. Chapuy P.H: Alimentation de la personne âgée: Aspects diététiques, médicaux, psychologiques et sociaux. Masson S.A, 1994.
9. Serra Majem Ll, Aranceta Bartrina J, Mataix Verdú J: Nutrición y Salud Pública. Métodos, bases científicas y aplicaciones. Editorial Masson; 17-27, 1995.
10. Ingestas Recomendadas de Energía y Nutrientes para la Población Española. Departamento de Nutrición. Universidad Complutense de Madrid (revisadas 1994).
11. Rapports du Comité Scientifique de l'Alimentation Humaine (trente et unieme série). Substances Nutritives et Consomation Énergétique pour la Communauté Européenne. Office des publications officielles des Communautés Européennes. Luxembourg, 1994.
12. Recommended Dietary Allowances. Food and Nutrition Board National Academy of Sciences National Research Council, 1989.
13. Necesidades de energía y de proteínas. Informe de una Reunión Consultiva Conjunta FAO /OMS /ONU de expertos. Organización Mundial de la Salud. Serie de informes técnicos 724. Organización Mundial de la Salud. Ginebra, 1985.
14. Celaya Pérez S: Avances en Nutrición Artificial. Prensas Universitarias de Zaragoza; 102, 1993.
15. Suter PM, RussellRM: Vitamin nutriture and requeriments of the elderly. EN Roslyn, B Alfin-Slater and Kritchevsky (eds). Human Nutrition: A Comprehensive Treatise. Plenum Press, New York, 1989:254-91.
16. Cheryl L; Rock D; Fada RD et al: Update on the biological characteristics of the antioxidant micronutrients: vitamin C, vitamin E and the carotenoids. Jour Am Diet Assoc, july 1996 vol 96 nº 7 693- 702.
17. Manual de interacciones medicamentos-alimentos. Colegio Oficial de Farmacéuticos. Barcelona, 1986.
18. Position of The American Dietetic Association: nutrition, aging and the continuum of care. ADA reports. Jour Am Diet Assoc, oct 1996 vol 96 nº 10 1048-52.
19. Russell RM: New views on the RDAs for older adults. Jour Am Diet Assoc, may 1997 vol 97 nº 5 515-18.
20. Ryan C; Shea M: Recognizing depression in older adults: the role of the dietitian. Jour Am Diet Assoc, oct 1996 vol 96 nº 10 1042-44.
21. Delmi M, Rapin C.H, Bengoa J.M et al.: Dietary Supplementation in elderly patients with fractured neck of the femur. Lancet 1990; 335:1013-6.
22. Roberfroid M: Dietary fiber, inulin and oligofructose: a review comparing their physiological effects. Critical Reviews in Food Science and Nutrition, 1993. 33 (2):103-48.

MERITENE® POLVO

Sabores: Fresa, Chocolate, Vainilla y Café

Presentación: Estuches de 15 ó 50 sobres de 30 g

Preparación: Se disuelve INSTANTÁNEAMENTE en leche o agua, fría o tibia

Dosis De 1 a 3 sobres/día en función de las necesidades individuales

15 SOBRES		
C.N.	Café	395772
C.N.	Chocolate	395756
C.N.	Fresa	248401
C.N.	Vainilla	395715

50 SOBRES		
C.N.	Chocolate	395749
C.N.	Vainilla	395707

MERITENE® SOPA

Sabores: Crema de Verduras, Crema de Ave

Presentación: Estuches de 6 sobres de 50 g

Preparación: Puede prepararse disuelta en 200 cc de agua caliente o caldo.
Se recomienda usar coctelera o bien batidora manual o eléctrica

Dosis De 1 a 2 sobres/día en función de las necesidades individuales

C.N.	Crema de Verduras	395731
C.N.	Crema de Ave	395889

MERITENE® FIBRA

Sabores: Chocolate y Vainilla

Presentación: Estuches de 14 sobres de 35 g

Preparación: Se disuelve INSTANTÁNEAMENTE en leche o agua, fría o tibia

Dosis De 1 a 3 sobres/día en función de las necesidades individuales

C.N.	Chocolate	325407
C.N.	Vainilla	325399

MERITENE® JUNIOR POLVO

Sabores: Chocolate o Fresa

Presentación: Estuches de 15 sobres de 30 g

Preparación: Puede prepararse disuelto en leche o agua, fría o tibia

Dosis Niños de 2 a 4 años, medio sobre una o dos veces al día; niños de 4 a 7 años, 1 sobre al día; y a partir de los 8 años 1 ó 2 sobres diarios

C.N.	Chocolate	354506
C.N.	Fresa	252635

MERITENE® JUNIOR BARRITAS

Sabor: Chocolate con leche y Cereales

Presentación: Estuches de 6 barritas de 30 g

Dosis Niños de 3 a 14 años 1 ó 2 barritas al día

C.N. Chocolate 249243

APORTE MEDIO DE NUTRIENTES

		MERITENE POLVO 1 sobre (30 g) en 200 ml leche entera	MERITENE FIBRA 1 sobre (35 g) en 200 ml leche entera	MERITENE SOPA 1 sobre (50 g) en 200 ml de agua	MERITENE JUNIOR 1 sobre (30 g) en 200 ml leche entera	MERITENE JUNIOR BARRITAS 1 barrita (30 g)
Proteínas	g	17,5	17,5	14,0	13	3,3
Caseína	g	14,3	14,3	9,8	10,4	-
Lactoprot. séricas	g	3,2	3,2	2,1	2,6	-
Soja	g	-	-	2,1	-	-
Grasas	g	8,3	8,3	3,5	8,4	6,0
Carbohidratos	g	22,94	22,94	25,8	30,5	16,2
Lactosa	g	22,94	22,94	-	16,7	-
Sacarosa	g	-	-	-	12,3	-
Maltodextrina	g	-	-	25,8	1,6	-
Fibra (inulina)	g	-	4,3	-	-	0,9
Minerales y oligoelementos						
Sodio	mg	250,0	250,0	495/595*	158,0	60,0
Potasio	mg	762,0	762,0	148/394*	513,0	-
Calcio	mg	580,0	580,0	300,0	438,0	-
Magnesio	mg	119,0	119,0	78,0	82,0	75,0
Fósforo	mg	468,0	468,0	325,0	348,0	-
Cloro	mg	537,0	537,0	-	165**	-
Hierro	mg	4,7	4,7	7,0	4,7	3,6
Zinc	mg	4,1	4,1	-	5,6	-
Selenio	mcg	18,0	18,0	-	-	-
Vitaminas						
A (retinol)	mcg	250,0	250,0	250,0	360,0	-
β-caroteno	mcg	225,0	225,0	-	-	-
D_3 (colecalciferol)	mcg	2,5	2,5	1,3	3,7	-
E (d-α-tocoferol)	mg	3,8	3,8	2,5	3,32	-
K_1	mcg	35,0	35,0	-	31,9	-
B_1	mg	0,35	0,35	0,3	0,41	0,4
B_2	mg	1,0	1,0	0,4	0,6	0,4
B_6	mg	0,55	0,55	0,5	0,67	0,5
B_{12}	mcg	1,47	1,47	-	1,5	-
C	mg	15,5	15,5	15,0	20,0	-
Ác. fólico	mcg	100,0	100,0	-	142,0	50,1
Biotina	mcg	25,0	25,0	-	-	-
Niacina	mg	4,75	4,75	4,5	6,4	4,5
Ác. pantoténico	mg	2,25	2,25	1,5	2,3	-
Valor energético	kcal	245,0	250,0	192,0	248,0	132
	kJ	1025,0	1045,0	806,0	1037,0	553

* Ave/Verduras

** No se incluye el aporte de este mineral que tiene la leche por ser muy variable

Fe

Zn

Vit. A

Vit. B12

Ca

Mg

Vit. B

Novartis Consumer Health S.A.
Gran Via de les Corts Catalanes, 764
08013 Barcelona

NH - 10590