



Gabriela Hidalgo Ramírez
Correo: info@nutriartecr.com
WhatsApp: +506 8628-8071
San Jose, Costa Rica

*En la última página se encuentra la información para realizar pedidos

Platos personalizados



Plato plano con diseño ₡4000 c/u Plato con divisiones + diseño ₡7000 c/u Plato con divisiones blanco ₡6000 c/u. Consulta precios al por mayor



Plato con réplicas adheridas
Puedes solicitar los alimentos a tu gusto

- ✓ Ideal para charlas
- ✓ Fácil de transportar

Precio \$18,000

Kit Azúcar / Grasa / Sodio

Sal / Sodio

La sal es la fuente principal de sodio en la dieta, usualmente es añadido en grandes cantidades a los alimentos empaquetados. 1 cucharadita de sal aporta 2300 mg de sodio.

Grasa

Existen diferentes tipos de grasa, en los alimentos preparados se añaden normalmente grasas saturadas y/o trans, las cuales no son beneficiosas para la salud. 1 cucharadita equivale a 5g o 5ml

Azúcar

Alimentos saludables como los vegetales, leche y frutas aportan azúcares naturales, el problema surge cuando se consumen alimentos preparados con grandes cantidades de azúcar añadida. 1 cucharadita equivale a 5g

Alimento	Cantidad	Equivalencia (Cucharaditas)
Muffin	1 unidad	2
Galleta con relleno	4 unidades	2
Cereal azucarado	1 taza	2
Barra Chocolate pequeña	40g	2
Melado a base de leche	1/2 taza	2
Gaseosa	600ml	10
Té frío	350ml	5
Jugos artificiales	250ml	5
Bebidas energéticas	480ml	10
Yogurt azucarado	200ml	2

1 lata atún 120g 442 mg

Sopa instantánea 1190 mg

Salsa Inglesa 1 cucharada 250 mg

Consomé 1 paquete 2000 mg

Aderezos 2 cucharadas 310 mg

Quesos 1 onza 140 mg

Incluye :
3 láminas plastificadas
15 piezas de 5g de grasa
20 piezas de 5g de azúcar
1 cdtita sal

Precio \$40,000



Listas de intercambio

Listas de intercambio para pacientes

20 unidades: precio: \$30,000

40 unidades: precio: \$58,000

60 unidades: precio: \$84,000

Lista de intercambio ilustrada

Precio: \$20,000

Tarjetas de plan de alimentación

40 unidades: precio: \$4,500

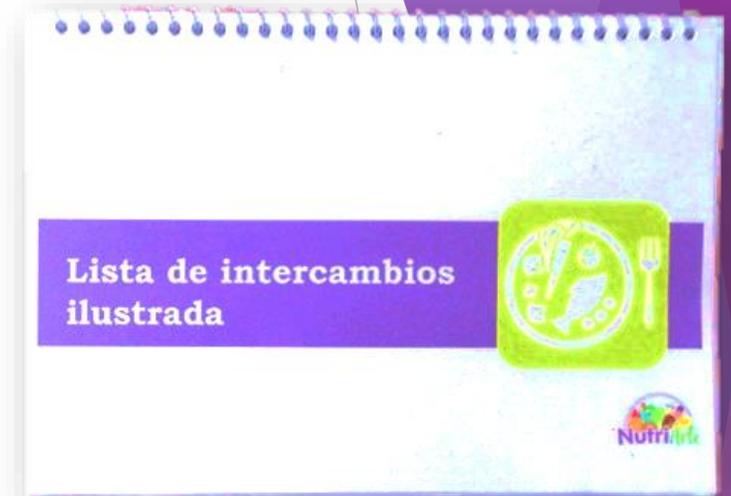
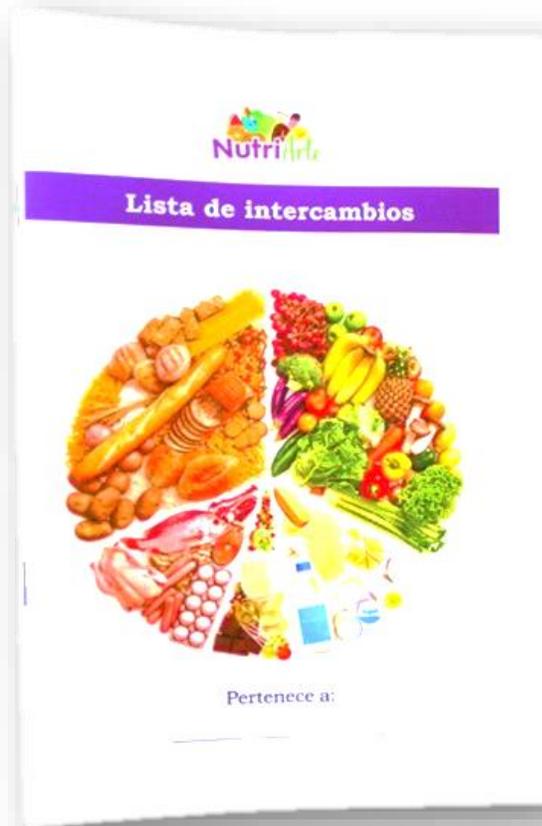
100 unidades: precio: \$8,000

Tarjetas de ejemplo de menú

40 unidades: precio: \$8,000

100 unidades: precio: \$18,500

Puedes cambiar el logo de NutriArte por el tuyo y los colores del diseño



Fecha: / /
Paciente: / /
Peso: / /
Talla: / /
Cultura: / /

N.º grasas: / /
N.º proteínas: / /
Grasa esencial: / /
Edad metabólica: / /
Meta: / /

Alimento	Porciones	Desayuno	MIT	Almuerzo	MIT	Cena	Colación
Carbohidrato							
Proteína							
Frutas							
Verduras							
Lácteos							
Grasas							
Alcohol							
Aguá Marítima							

Fecha: / /
Paciente: / /
Kcal: / /
Agua: / /
Mez: / /

Tempo de comida	Ejemplo de menú
Desayuno	
Merienda mañana	
Almuerzo	
Merienda tarde	
Cena	
Colación	

Kit Etiquetado nutricional

¿Qué debo leer en la etiqueta?

Cantidad del alimento que representa una porción

Número de porciones contenidas en el envase

Son aceites vegetales modificados perjudiciales para la salud, su aporte debe ser nulo.

Se recomienda un aporte menor a 140mg por porción

Vitaminas o minerales propios del alimento o añadidos con el fin de fortificar el producto

Recuerde que la información nutricional debe ajustarse a la alimentación personalizada, también se recomienda leer los ingredientes del producto para identificar si es necesario para su salud.

Información Nutricional
Tamaño de la porción: 1 paquete (30g)
Porciones por envase: 1,5
Contenido energético (kcal): 143
Calorías de las grasas: 63

Calorías totales en una porción

Aporte porcentual de un determinado nutriente dentro del alimento

Un valor de 5% o menos indicará que es Bajo en el nutriente que está señalando.

	Valor diario (%)
Grasa total: 7g	10%
Grasa saturada: 0,5g	3%
Grasas trans: 0g	
Colesterol: 0mg	
Sodio: 80mg	3%
Carbohidratos: 18g	
Fibra dietética: 2g	
Azúcares 1g	
Proteína: 2g	
Hierro	
Calcio	
Vitamina C	



	Valor diario (%)
Grasa total: 1g	2%
Grasa saturada: 0g	0%
Grasas trans: 0g	0%
Colesterol: 0g	
Sodio: 110mg	5%
Carbohidratos: 15g	5%
Fibra dietética: 2g	8%
Azúcares: 0g	0%
Proteína: 2g	4%
Tiamina	8%
Riboflavina	6%
Vitamina C	0%

Etiquetado nutricional

Información nutricional
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)
Porciones por envase 8

Cantidad por porción	Calorías de las grasas 20
Grasa total: 1g	% de valor diario *
Grasas saturadas 1,5g	3%
Grasas trans: 0g	
Colesterol: 0g	7%
Sodio: 460mg	
Total de carbohidratos 4g	3%
Fibra 0g	19%
Azúcares 4g	1%

Precio: \$28,000

Incluye:

- Lámina ¿Qué debo leer en la etiqueta?
- Manual de Etiquetado nutricional
- Fichero de productos

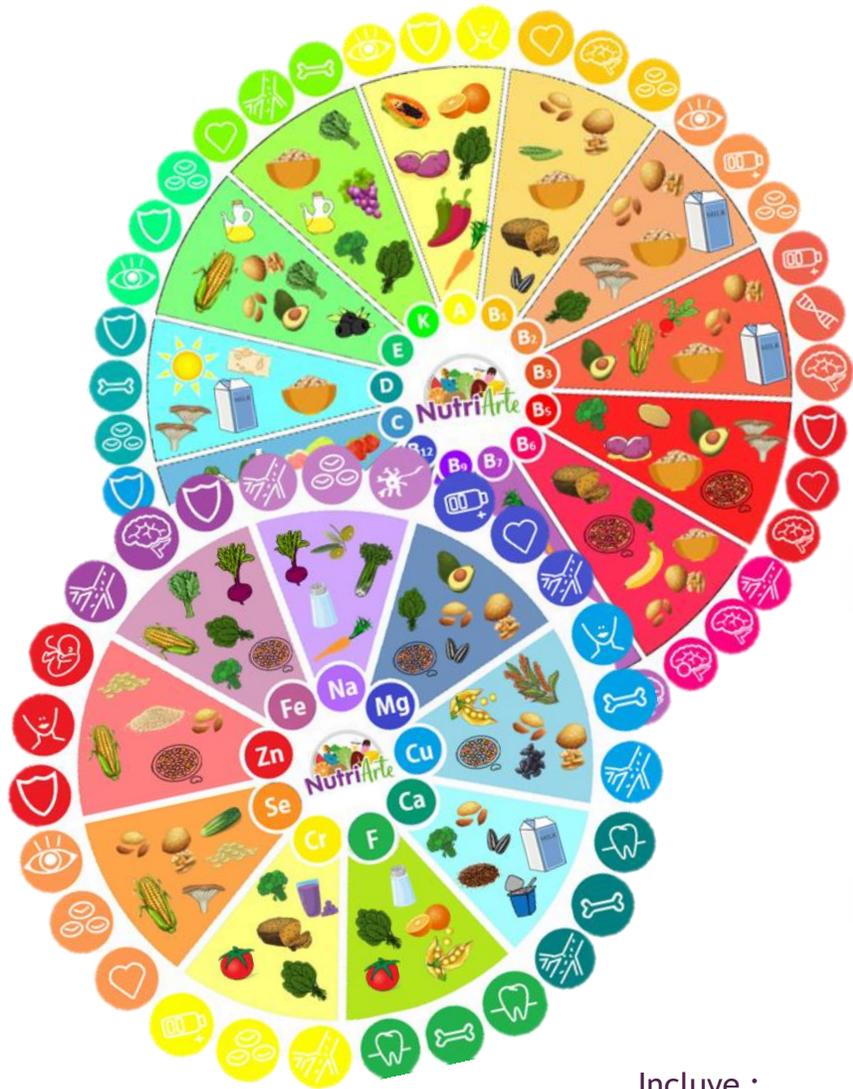
Kit Índice Glucémico de los alimentos



Incluye :
2 láminas plastificadas
33 figuras de alimentos lavables (indican su índice glucémico)

Precio ₡40,000

Kit alimentación vegetariana



FUENTES DE PROTEÍNA VEGETAL

Frijoles 1 taza cocidos 15 g. de proteína	Maíz 1 taza cocido 5,1 g. de proteína	Soya 1 taza cocida 29 g. de proteína
Lentejas 1 taza cocidas 18 g. de proteínas	Semillas 100 gr 15 x 20 g. de proteína.	Pasas 1 taza 5,1 g. de proteína
Garbanzos 1 taza cocida 15 g. de proteína	Quinoa 1 taza cocida 9 g. de proteína	Aguacate 200g 4 g. de proteína
Chía 30g 4,4g de proteína	Spirulina 5g 4 g. de proteína	Girasol 100g 19,3 g. de proteína
Champiñones 100 g 2,2 g. de proteína	Brócoli 1 taza cocido 3,8g de proteína	Espinaca 1 taza cocido 5,3 g. de proteína
Avena 1 taza 10,6 g. proteína	Tofu 100 g. 8,1 g. de proteína	Pasta 100 g. 5,8 g. de proteína

- Incluye :
- Círculo de vitaminas y minerales vegetariano
 - Plato saludable vegetariano
 - Lámina alimentos fuentes de proteína vegetal
 - 12 fichas recomendaciones nutricionales para vegetarianos
 - Lamina agua, fuentes de calcio y grasas saludables



Precio €22,000

Kit Vitaminas y minerales



Rueda de vitaminas y minerales
Precio \$6,000 (ambas)

Puedes cambiar el logo de NutriArte por el de tu empresa o nombre. También tenemos la versión vegana

KIT LAMINAS DE ALIMENTOS



48 alimentos en lamina plastificada
C\$38000

Puedes cambiar el logo de NutriArte por el de tu empresa o nombre

Kit educación nutricional infantil



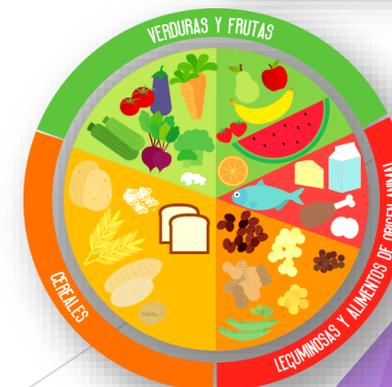
Incluye 52 figuras de alimentos (no se quiebran y son lavables)
 Plato con divisiones
 Material didáctico
 €54500



Mi menú diario 🍊

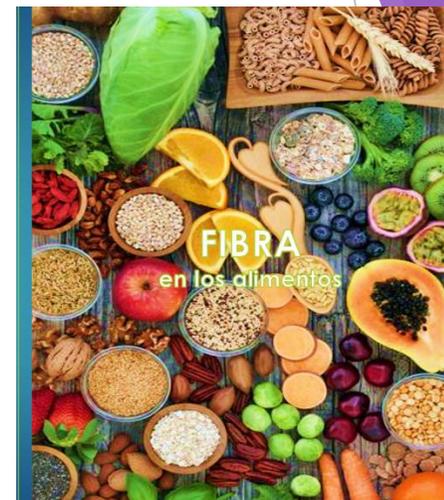
Desayuno
Merienda
Almuerzo
Merienda
Cena
Colación

Aporte nutricional de las frutas y vegetales según su COLOR



Semáforo Nutricional

Rompecabezas de la salud intestinal



Rompecabezas de la salud intestinal

Precio \$13,000

Incluye

Lámina de tablero

20 piezas de rompecabezas sobre salud intestinal

Brochure sobre el contenido de fibra de los alimentos

Composición corporal



1kg de grasa o músculo €12000

½ kg de grasa o músculo €8000



Placa de atheroma 1
€15000



Placa de atheroma 2
€9000

Información para realizar un pedido

- El pedido se formaliza mediante un depósito del 50% del costo total o bien la cancelación del mismo, en caso de optar por realizar el 50% de adelanto, se debe cancelar la otra parte antes del envío. (consultar opciones de pago por medio de tarjeta de crédito, si lo requiere).
- El pedido tarda aproximadamente 3-5 días para ser enviado.
- El envío tiene un costo de ₡2500 (a cualquier zona del país), si este se realiza por Correos de Costa Rica, también puede ser enviado por medio de Glovo, mensajero motorizado de confianza o encomienda, según la zona.
- El depósito se realiza con el Banco de Costa Rica, cuenta a nombre de Gabriela Isabel Hidalgo Ramírez, cédula 1-1412-0362:
 - Cuenta de ahorro N° 001-9550488
 - Cuenta Cliente N° 15202001095504886
- Consulta número de cuenta del Banco Nacional y BAC.