



Catálogo de material didáctico

Gabriela Hidalgo Ramírez

Correo: [info@nutriartecr.com](mailto: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



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

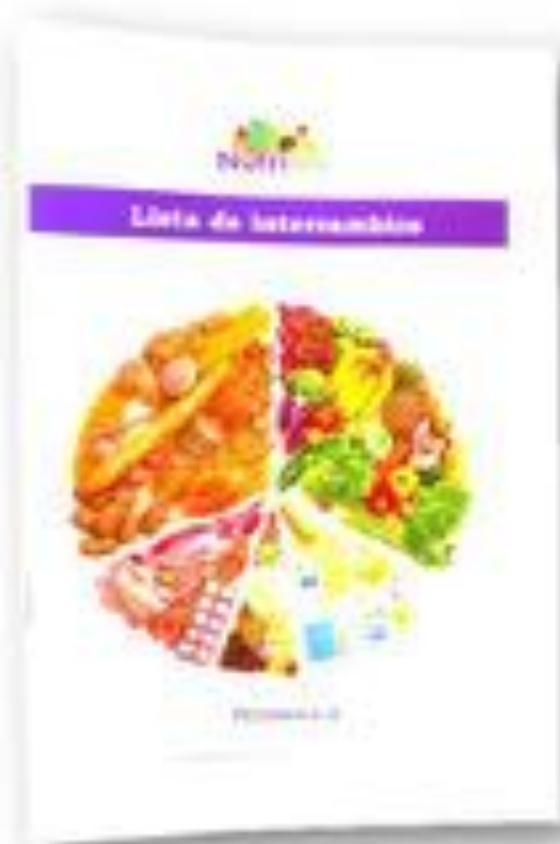
100 unidades: precio: €8,000

## 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



# 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 máximo de 340mg 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 realmente bueno 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

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	

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.



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

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	

**Etiquetado nutricional**

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

Cantidad por porción:

Grasa total: 0g	Calorías de las grasas: 20	% de valor diario *
Grasas saturadas: 1,5g		3%
Grasas trans: 0g		7%
Colesterol: 10mg		3%
Sodio: 450mg		3%
Total de carbohidratos: 4g		1%
Fibra: 0g		
Azúcares: 4g		

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 Sistema Inmune

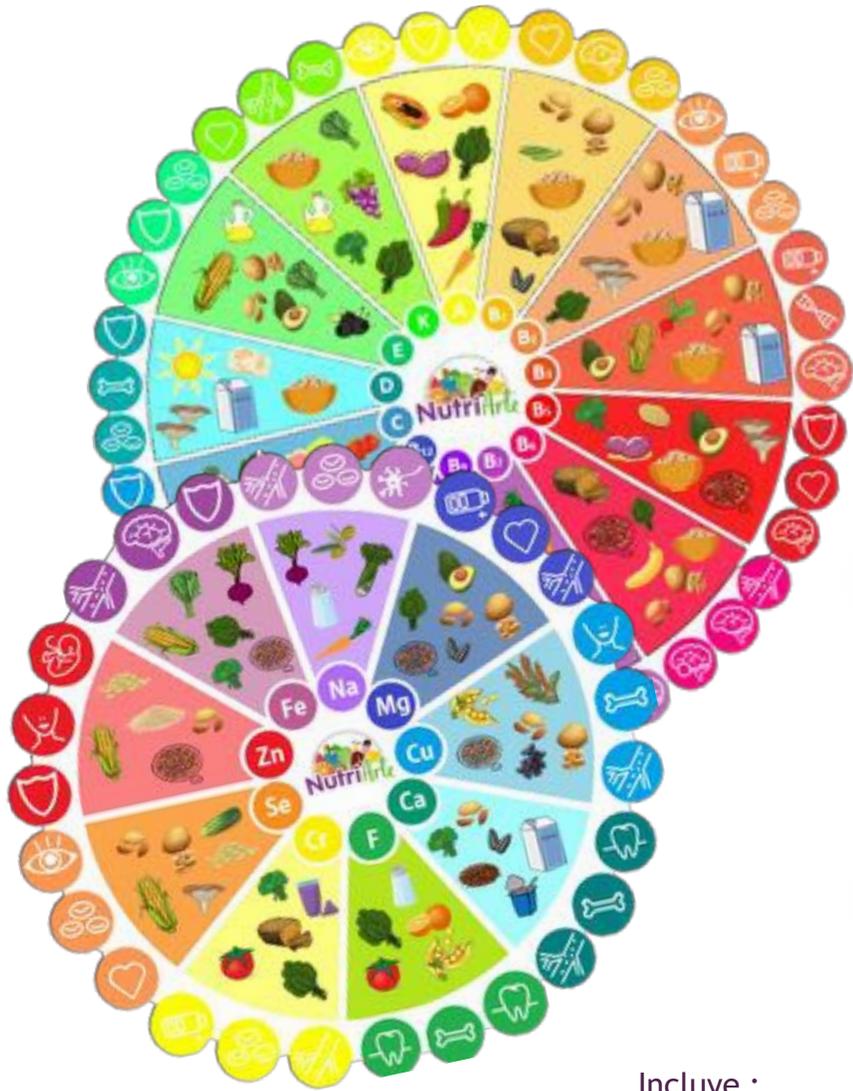


Incluye:

- Círculo doblemente plastificado de nutrientes para fortalecer el sistema inmune
- 9 fichas de las fuentes alimentarias de cada nutriente y su función
- Círculo de consejos para fortalecer el sistema inmune

Precio: Ø25,000

# Kit alimentación vegetariana



### FUENTES DE PROTEÍNA VEGETAL

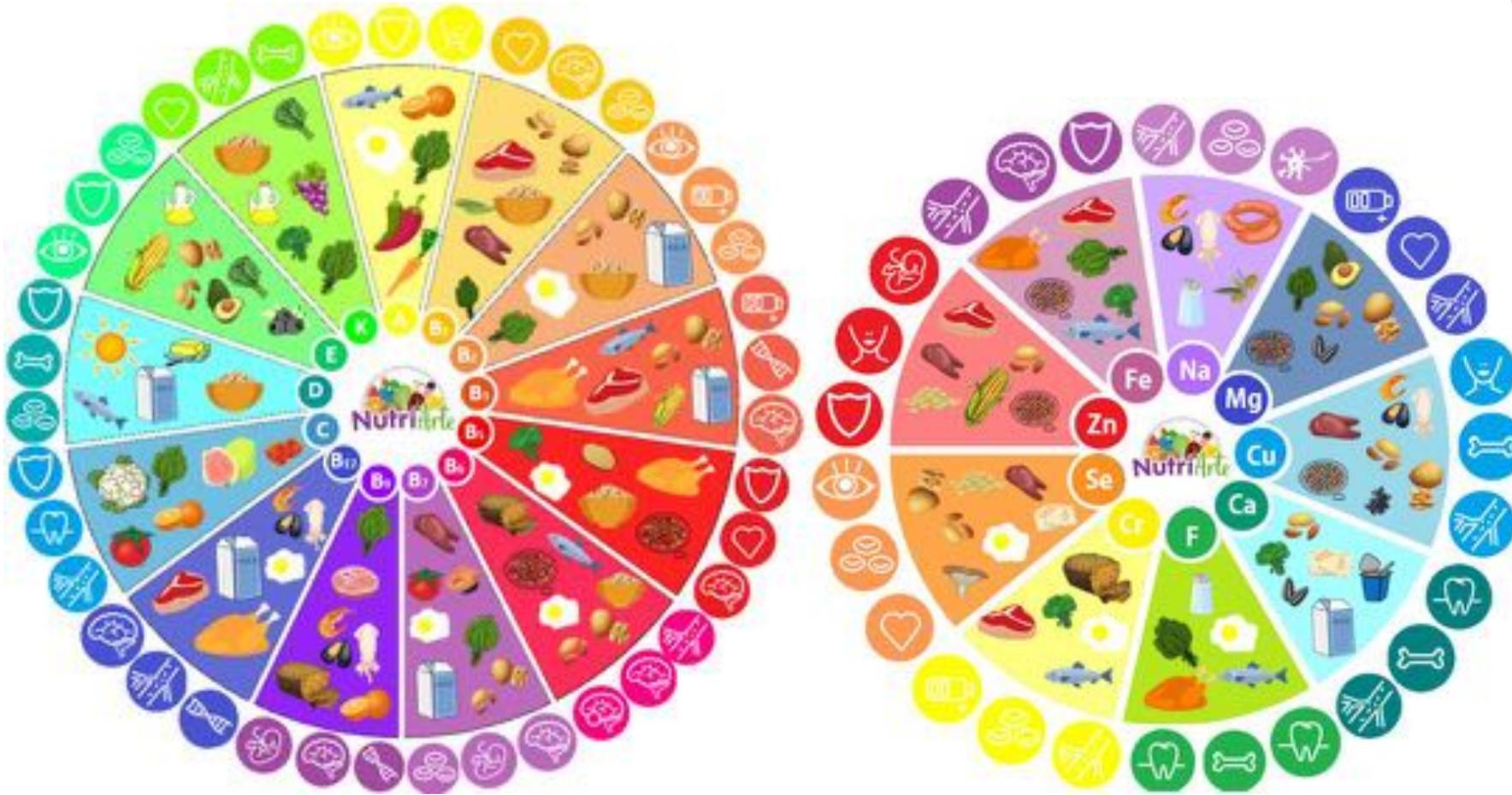
<b>Frijoles</b> 1 taza cocidos 15 g de proteína	<b>Maíz</b> 1 taza cocido 5,1 g de proteína	<b>Soya</b> 1 taza cocida 29 g de proteína
<b>Lentejas</b> 1 taza cocidas 18 g de proteína	<b>Semillas</b> 100 g 15 x 20 g de proteína	<b>Pasas</b> 1 taza 5,1 g de proteína
<b>Garbanzos</b> 1 taza cocidos 15 g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



48 alimentos en lamina plastificada  
€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 infantil con divisiones  
Material didáctico plastificado  
Precio: ₡54,000



### Mi menú diario

Desayuno
Merienda
Almuerzo
Merienda
Cena
Colación

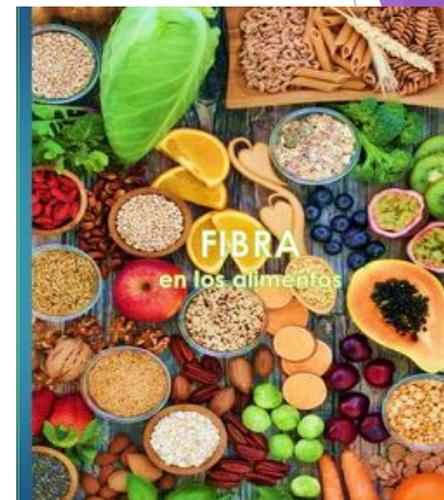
### Aporte nutricional de las frutas y vegetales según su COLOR

### 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  $\text{€}12000$

$\frac{1}{2}$  kg de grasa o músculo  $\text{€}8000$

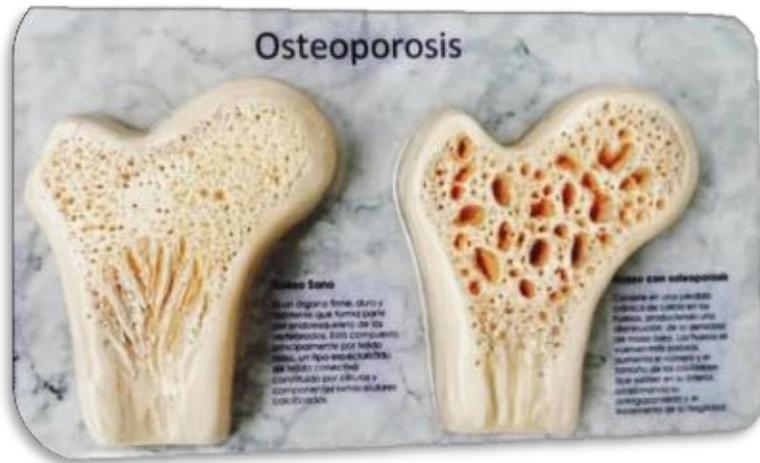
# Modelos de patologías



Placa de atheroma 1  
€15000



Placa de atheroma 2  
€9000

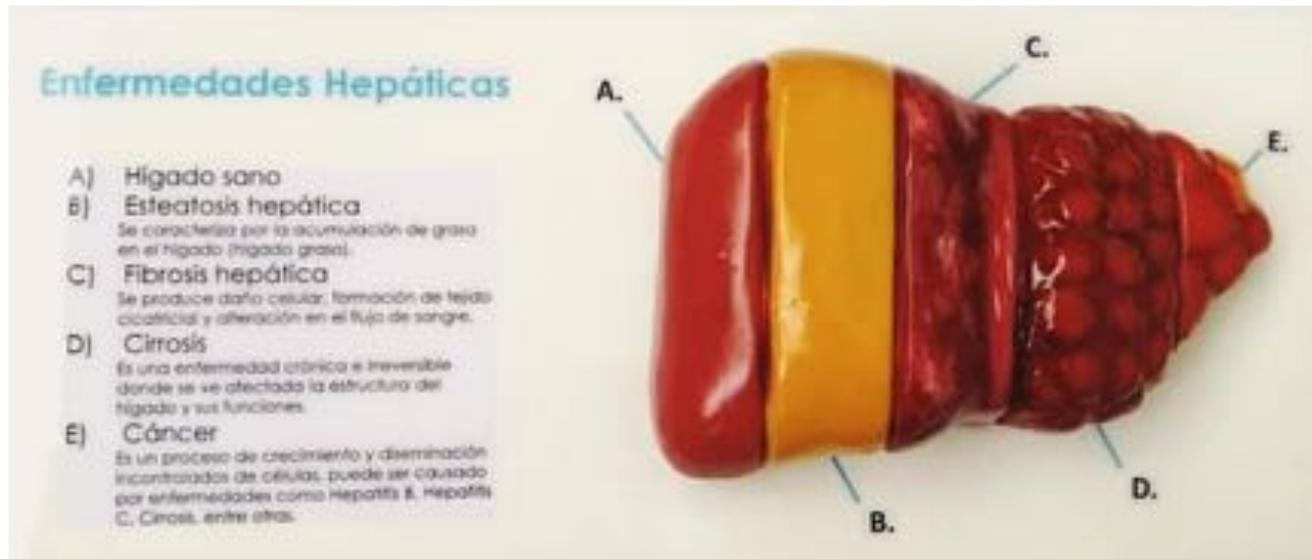


Osteoporosis

Ø18000

Enfermedades Hepáticas

Ø22000



# 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.