AnimalLibre.org
Activismo por todos los animales

Fecha: xx de junio de 2020

Propuesta de Canasta Vegana para estudiantes con beneficios JUNAEB

Autor: Gerardo Rodrigo Larrain Gallegos – Ingeniero Civil Industrial de Universidad de Santiago de Chile.

Coautor: María Paz Orrego Ortiz – Nutricionista Universidad Andrés Bello, Máster en Nutrición y Dietética Vegetariana, Universidad Europea del Atlántico.

1) Introducción

Dada la contingencia nacional e internacional, JUNAEB está repartiendo canastas de alimentos a los alumnos que poseen becas JUNAEB con el objetivo de continuar ayudándolos durante los difíciles momentos que atravesamos como país.
En el siguiente informe presentaremos una propuesta de Canasta Vegana que sea de gran valor nutricional y que no suponga un elevado costo en comparación con la Canasta Omnívora que se entrega actualmente.

2) Obtención de la información para la realización del estudio

2.1) Aportes nutricionales de los alimentos

Para obtener la información nutricional de los alimentos del estudio hemos utilizado la "Food Data Central" o "Central de Datos de Alimentos" del Departamento de Agricultura de EE. UU., USDA[1] (sus siglas en inglés).
El detalle de enlaces que se han considerado para determinar el valor nutricional de los alimentos de este estudio se entrega en Anexo II: Aportes nutricionales de alimentos del estudio.

2.2) Precios de los alimentos

Para la evaluación económica del estudio hemos recopilado información de precios de mercado de los alimentos de fuentes como Líder, Jumbo, Nutrafeliz y Vega Virtual, entre otros.
El detalle de enlaces que se han considerado para el cálculo de los precios de este estudio se entrega en Anexo III: Precios de los alimentos del estudio.

2.3) Indicadores nutricionales ideales en una dieta diaria.

Como base de referencia para identificar las cantidades diarias de vitaminas y nutrientes se utilizó el documento "Fija Directrices Nutricionales sobre el uso de Vitaminas y Minerales en Alimentos Resol. Exenta Nº 393/02" del Ministerio de Salud de Chile.
Además, para determinar las cantidades de lípidos totales, carbohidratos, fibra dietética, azúcares y colesterol, se han utilizado las directrices dietéticas y porcentajes calóricos indicados por el Colegio Médico de la Universidad de Harvard[2].

AnimalLibre.org
Todos los Derechos Reservados
Diseño Oficial 2020
Santiago - Chile

Como resumen, indicamos los valores que debería tener una dieta diaria de 2.300 calorías:

N°	Indicadores	Cantidad Esperada Diaria	Unidad
1	Energía	2300	kcal
2	Proteína (mínimo)	50	g
3	Vitamina A, RAE (mínimo)	800	µg
4	Vitamina D (D2 + D3) (mínimo)	5	µg
5	Vitamina E (alfa-tocoferol) (mínimo)	20	mg
6	Vitamina K (filoquinona) (mínimo)	80	µg
7	Vitamina C, ácido ascórbico total (mínimo)	60	mg
8	Tiamina (mínimo)	1,4	mg
9	Riboflavina (mínimo)	1,6	mg
10	Niacina (mínimo)	18	mg
11	Vitamina B-6 (mínimo)	2	mg
12	Folato, comida (mínimo)	200	µg
13	Vitamina B12 (mínimo)	1	µg
14	Calcio, Ca (mínimo)	800	mg
15	Fósforo, P (mínimo)	800	mg
16	Magnesio, Mg (mínimo)	300	mg
17	Hierro, Fe (mínimo)	14	mg
18	Zinc, Zn (mínimo)	15	mg
19	Cobre, Cu (mínimo)	2	mg
20	Selenio, Se (mínimo)	70	µg
21	Potasio, K (mínimo)	1600	mg
22	Sodio, Na (mínimo)	600	mg
23	Lípidos totales (grasas) (mínimo)	93	g
24	Ácidos grasos, saturados totales (máximo)	21	g
25	Ácidos grasos, monoinsaturados totales	Sin Información (*)	g
26	Ácidos grasos, poliinsaturados totales	Sin Información (*)	g
27	Carbohidratos, por diferencia (máximo)	350	g
28	Fibra dietética total (mínimo)	30	g
29	Azúcares, total incluyendo NLEA (máximo)	175	g
30	Colesterol (máximo)	300	mg

(*) Si bien no se menciona en el informe de Directrices Nutricionales del MINSAL el total de ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados totales que se debe consumir en un día, hemos dejado esta información a modo de referencia.

AnimalLibre.org
Todos los Derechos Reservados
Diseño Oficial 2020
Santiago - Chile

3.4) Canasta Omnívora entregada por JUNAEB

Ingresamos a https://www.junaeb.cl/archivos/47336 para obtener información respecto de las canastas omnívoras que se ofrecen a los estudiantes de la comuna de Santiago.
Para acotar el alcance del estudio se tomó en consideración la canasta individual de alimentación para alumnos que no pertenecen a Párvulos. El detalle de la canasta se expone a continuación:

Cantidad (gr)	Alimentos
1.000	Fórmula láctea o leche en polvo 18%, 12% MG
300	Avena
300	Huevos (6 huevos)
1.000	Papas
500	Zanahorias
235	Atún al agua
1.000	Lentejas
800	Arroz
200	Salsa de Tomates
500	Plátano
500	Manzana
500	Pera
500	Naranja

3.5) Canasta Vegana propuesta por Animal Libre

Nuestro equipo de nutrición de Animal Libre ha elaborado la siguiente propuesta de canasta vegana para compararla con la canasta omnívora antes detallada que entrega JUNAEB. El detalle de la canasta vegana es el siguiente:

Cantidad (gr)	Alimentos
3.000	Leche Not Milk
300	Avena
120	Semilla de Chia
300	Semillas de girasol
600	Manzana
800	Naranja
1.000	Papa
500	Zanahoria
1.000	Lentejas
500	Garbanzos
1.250	Arroz Cocinado
1.000	Espinaca ensalada

AnimalLibre.org
Todos los Derechos Reservados
Diseño Oficial 2020
Santiago - Chile

4) Comparación de canasta vegana vs omnívora

Información Nutricional

Todo el desglose de información antes detallado, tanto para la canasta vegana como para la omnívora, fue ingresado a la calculadora de nutrientes desarrollada por Animal Libre para entregar la sumatoria del aporte nutricional de los alimentos.

Un supuesto de este estudio es que ambas canastas aportan nutrientes para un período de 10 días.

En el siguiente recuadro se desglosa la sumatoria de nutrientes de las cajas, comparándolas con la cantidad esperada de ingesta de nutrientes equivalentes también a la sumatoria de 10 días, para determinar cuáles y cuántos son los nutrientes que quedaron en déficit en las canastas.

				Canasta Vegana			Canasta Omnívora		
N°	Indicadores	Cantidad Esperada	Unidad	Cantidad Dieta	Indicador	% Cumpl.	Cantidad Dieta	Indicador	% Cumpl.
1	Energía	23.000	kcal	13.825,9			15.611,7		
2	Proteína	500	g	626,8	Ok		699,4	Ok	
3	Vitamina A, RAE	8.000	µg	9.195,0	Ok		8.580,6	Ok	
4	Vitamina D (D2 + D3)	50	µg	30,0	Revisar	60%	90,2	Ok	
5	Vitamina E (alfa-tocoferol)	200	mg	148,3	Revisar	74%	26,6	Revisar	13%
6	Vitamina K (filoquinona)	800	µg	5.055,4	Ok		218,5	Revisar	27%
7	Vitamina C, ácido ascórbico total	600	mg	954,6	Ok		570,1	Revisar	95%
8	Tiamina	14	mg	23,8	Ok		19,0	Ok	
9	Riboflavina	16	mg	7,9	Revisar	50%	17,4	Ok	
10	Niacina	180	mg	181,7	Ok		110,2	Revisar	61%
11	Vitamina B-6	20	mg	20,7	Ok		17,8	Revisar	89%
12	Folato, comida	2.000	µg	10.876,9	Ok		5.905,0	Ok	
13	Vitamina B12	10	µg	12,0	Ok		37,3	Ok	
14	Calcio, Ca	8.000	mg	6.887,0	Revisar	86%	9.383,7	Ok	
15	Fósforo, P	8.000	mg	13.390,9	Ok		13.248,7	Ok	
16	Magnesio, Mg	3.000	mg	4.074,4	Ok		2.601,3	Revisar	87%
17	Hierro, Fe	140	mg	170,5	Ok		125,6	Revisar	90%
18	Zinc, Zn	150	mg	93,9	Revisar	63%	95,2	Revisar	63%
19	Cobre, Cu	20	mg	23,8	Ok		15,1	Revisar	75%
20	Selenio, Se	700	µg	388,4	Revisar	55%	738,3	Ok	
21	Potasio, K	16.000	mg	27.784,1	Ok		28.833,5	Ok	
22	Sodio, Na	6.000	mg	8.474,5	Ok		12.947,0	Ok	
23	Lípidos totales (grasas)	930	g	362,8	Revisar	39%	246,0	Revisar	26%
24	Ácidos grasos, saturados totales	210	g	69,7	Ok		107,5	Ok	
25	Ácidos grasos, monoinsaturados totales	-	g	95,6			72,0		
26	Ácidos grasos, poliinsaturados totales	-	g	149,5			43,5		
27	Carbohidratos, por diferencia	3.500	g	2.112,4	Ok		2.430,3	Ok	
28	Fibra dietética total	300	g	345,5	Ok		227,8	Revisar	76%
29	Azúcares, total incluyendo NLEA	1.750	g	310,3	Ok		610,6	Ok	
30	Colesterol	3.000	mg	30,0	Ok		1.702,5	Ok	
				Indicadores OK		20	Indicadores OK		16
				Indicadores a Revisar		7	Indicadores a Revisar		11
				% Cumpl. de Indic. a Revisar:		61%	% Cumpl. de Indic. a Revisar:		64%

Indicadores OK: Indicadores que cumplen o sobrepasan el 100% de los requerimientos de diez días acumulados.
Indicadores a Revisar: Indicadores que no alcanzan a llegar al 100% de los requerimientos de diez días acumulados.
% Cumplimiento de Indicadores a Revisar: Promedio simple de los porcentajes de cumplimiento de los "Indicadores a Revisar".

En el análisis acumulado de 10 días de las canastas vemos que el menú vegano tiene un desempeño mucho mayor con respecto a la canasta omnívora, pues la opción de canasta vegana cumple con 20 indicadores y sólo se deben revisar 7 de ellos, a diferencia de la omnívora que sólo cumple con 16 nutrientes (un 20% menos) y se deben revisar 11.

AnimalLibre.org
Todos los Derechos Reservados
Diseño Oficial 2020
Santiago - Chile

Se realiza un mayor análisis de los resultados en la conclusión del estudio.

Cabe señalar que, si bien el detalle de ácidos grasos Omega-3 no ha sido parte del listado de nutrientes, los menús veganos propuestos cumplen con el total recomendado, que según expertos debería ser como mínimo entre 2 gr y 4 gr al día. En menús veganos, los ácidos Omega-3 son suministrados principalmente por nueces, semillas de linaza y chía.

5) Análisis de costos de la canasta vegana vs la canasta omnívora

Dados los costos recopilados en el "Anexo III: Precios de los alimentos del estudio", se realizó el cálculo de los costos de la canasta vegana y de la omnívora para determinar cuál es el nivel de precio de cada una de ellas.

A continuación, mostramos un detalle de los costos del estudio:

Canasta Vegana

Alimentos	Costo (CLP)
Leche Not Milk	5.970
Lentejas	2.000
Espinaca ensalada	1.980
Garbanzos	1.145
Semillas de girasol	1.047
Papa cocida	1.045
Naranja	960
Semilla de Chia	839
Zanahoria	613
Manzana	567
Arroz Cocinado	545
Avena	450
Total Costo	**17.160**

Canasta Omnívora

Alimentos	Costo (CLP)
Leche en Polvo	5.988
Lentejas	2.000
Atún al agua	1.733
Arroz Cocinado	1.090
Papa cocida	1.045
Huevo Cocido	925
Zanahoria	613
Naranja	600
Plátano	590
Pera	573
Manzana	473
Salsa de tomates	450
Avena	450
Total Costo	**16.528**

La canasta vegana es un 3.8% más cara que la caja omnívora.

Cabe señalar que el análisis económico de ambas canastas se realizó con precios de mercado a público general, es posible acceder a mejores costos en caso de que se evaluara comprar los alimentos a proveedores estratégicos que tengan precios al por mayor de los productos utilizados en este estudio.

AnimalLibre.org
Todos los Derechos Reservados
Diseño Oficial 2020
Santiago - Chile

6) Conclusiones

El estudio ha considerado que la canasta vegana aporta en promedio un total de 1.386 calorías por día y la canasta omnívora aporta 1.561 calorías por día. La diferencia entre canastas respecto a las calorías es de un 11%. Sin embargo, el aporte nutricional de la canasta vegana es muy superior en cuanto a la cantidad de nutrientes que aporta en comparación con la omnívora entregada por JUNAEB, la cual proporciona un 20% menos de nutrientes.

La canasta omnívora no logra aportar en un 100% 5 vitaminas: E, K, C, B-3 (niacina) y B-6. En contraste, la canasta vegana sólo queda incompleta en 3 vitaminas: D, E y B2 (riboflavina). Sin embargo, el desempeño porcentual de las vitaminas de la canasta vegana es mucho mejor.

La canasta vegana no logra cumplir con el 100% de las recomendaciones de calcio diarias, llegando a un 86% de los requerimientos diarios que, si bien es un buen desempeño, es superada por el calcio entregado por la canasta omnívora que supera la recomendación diaria de ingesta en un 17%. El detalle de los aportes de calcio que entrega una canasta versus la otra se detalla en los siguientes recuadros:

N°	Alimento	mg	%	% Ac
1	Leche Not Milk	3.870	56%	56%
2	Espinaca ensalada	990	14%	71%
3	Lentejas	350	5%	76%
4	Naranja	320	5%	80%
5	Semilla de Chia	306	4%	85%
6	Garbanzos	285	4%	89%
7	Semillas de girasol	234	3%	92%
8	Otros Alimentos	532	8%	100%
Total Aporte Calcio		**6.887**	**100%**	

N°	Alimento	mg	%	% Ac
1	Leche	7.884	84%	84%
2	Lentejas	350	4%	88%
3	Arroz Cocinado	250	3%	90%
4	Naranja	200	2%	93%
5	Otros Alimentos	700	7%	100%
Total Aporte Calcio		**9.384**	**100%**	

Nota: - Totales equivalentes a la ingesta de calcio en 10 días.
- Total ingesta recomendada de calcio en 10 días: 8.000 mg

De esta forma apreciamos que la canasta omnívora concentra el 84% del aporte del calcio sólo en la leche, a diferencia de la canasta vegana que llega al 84% acumulado de calcio siendo aportado por la variedad de 5 alimentos.

Cabe señalar que de acuerdo con recomendaciones de la Universidad de Harvard la leche no es la única, o incluso la mejor fuente de calcio, de hecho, recomienda que para tener huesos saludables **se debe limitar la ingesta de lácteos a no más de una o dos porciones al día** [3]. La canasta omnívora que proporciona JUNAEB entrega una cantidad de leche equivalente a más de 3 porciones al día (660 ml de leche por día) a los estudiantes, lo cual no está alineado con las recomendaciones de expertos en nutrición.

Respecto a la ingesta de hierro y magnesio entregada por la canasta vegana, destacamos que el mix de alimentos veganos supera en un 22% y 36% respectivamente a las recomendaciones de ingesta diaria del MINSAL. Por su parte, la canasta omnívora sólo cumple con un 90% de la ingesta recomendada para el hierro y con un 87% de la ingesta recomendada para el magnesio. Recordemos que el hierro es un mineral necesario para el crecimiento y desarrollo del cuerpo y el magnesio regula la absorción y asimilación del calcio en el cuerpo, entre otros beneficios.

AnimalLibre.org
Todos los Derechos Reservados
Diseño Oficial 2020
Santiago - Chile

La canasta JUNAEB posee sólo un tipo de carne, que es atún (235gr), el cual sería consumido en uno de los diez días que suponemos duraría la canasta. Con esto, podemos concluir que la canasta JUNAEB es flexitariana ya que el consumo de carne de los alumnos sería una vez cada diez días.

Respecto al análisis de precios de los alimentos, La canasta vegana es un 3.8% más cara que la caja omnívora, pero aporta un 20% más de nutrientes a los estudiantes de JUNAEB.

En el Anexo I dejamos una serie de deliciosas recetas que pueden ser elaboradas con los alimentos de la canasta vegana propuesta por el equipo de Animal Libre.

Referencias

(1) U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. FoodData Central, 2019.

(2) Europa Food Safety Authority EFSA, Reference Values and Dietary Guidelines, 2019.

(3) Calcium and Milk. The Nutrition Source. 2020. Recuperado de:

https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/calcium-and-milk/

AnimalLibre.org
Todos los Derechos Reservados
Diseño Oficial 2020
Santiago - Chile

Anexo I: Recetario Comidas Basadas en Plantas

1) Hamburguesas de Lentejas

Muy buena receta, nutritiva y económica. Rica fuente de proteínas, tiamina, rivoflavina, niacina, vitamina B-6, folato, calcio, fósforo, hierro, zinc, cobre y potasio.



Ingredientes:

- 250 gr de lentejas secas (dos tazas)

- 150 gr de arroz seco (una taza)

- 3 cucharadas de salsa de soya

- 1/4 de cucharadita de aliño completo

Preparación:

- Idealmente (pero no es necesario) dejar remojando las lentejas la noche anterior con 1 cucharadita de bicarbonato. El bicarbonato ayuda a que se cuezan rápido y queden suaves.

- Cocer las lentejas en 1.5 litros de agua por 20 minutos.

- Preparar el arroz normalmente (1 taza de arroz por 2 de agua a fuego lento por 20 minutos).

- Una vez listas las lentejas y el arroz, mezclarlos en un sartén, molerlos y revolverlos a fuego medio para quitarles el exceso de humedad. Agregar salsa de soya y aliño completo. (Imagen 1)

AnimalLibre.org
Todos los Derechos Reservados
Diseño Oficial 2020
Santiago - Chile

- Revolver e integrar las lentejas con el arroz por 10 minutos sin parar hasta que quede una mezcla homogénea evitando que se pegue al sartén. (Imagen 2)

- Dejar enfriar la mezcla en un recipiente hasta que sea manipulable para armar las hamburguesas.

- Armar 6 hamburguesas con la mezcla. Cocinar con aceite de maravilla en un sartén las que vayas a comer y congelar para otra ocasión el resto. (Imagen 3)

- Servir las hamburguesas con lo que más te guste. Papas horneadas es una excelente opción para acompañar.

Imagen 1



Imagen 2



Imagen 3



AnimalLibre.org
Todos los Derechos Reservados
Diseño Oficial 2020
Santiago - Chile

2) Crema de Espinaca y Semillas de Maravilla

Rica fuente de vitaminas K, A, E, C, riboflavina, folato, calcio y magnesio.



Ingredientes:

- 120 gr de espinaca cocida (3/4 de taza)

- 40 gr de semillas de maravilla

- 1 Cucharada de salsa de soya o sal a gusto

- ½ Limón

Preparación:

- Incorporar todos los ingredientes en una licuadora y batir por un minuto a velocidad máxima. Verter la mezcla en un pote de greda y calentar en el microondas por dos minutos.

- Servir la crema con lo que más te guste. Brócoli salteado es una rica poción para acompañar.

AnimalLibre.org
Todos los Derechos Reservados
Diseño Oficial 2020
Santiago - Chile

3) Bowl de Leche Vegetal y Semillas

Rica fuente de proteínas, vitaminas D, E, tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B-6, vitamina B-12, calcio, fósforo, magnesio, zinc, cobre, selenio, lípidos y fibra.



Ingredientes:

- 300 ml de Leche Vegetal Not Milk (1 tazón)

- 40 gr de avena (3 ½ cucharadas)

- 30 gr de semillas de girasol (2 cucharadas)

- 12 gr de semillas de chia (1 cucharada)

- 150 gr de fruta picada (equivalente a una manzana mediana)



Preparación:

- Incorporar todos los ingredientes en un bowl y listo.

AnimalLibre.org
Todos los Derechos Reservados
Diseño Oficial 2020
Santiago - Chile

4) Hummus de Garbanzos

Rica fuente de proteínas, riboflavina, tiamina, niacina, vitamina B-6, hierro, zinc, cobre, potasio y fibra.



Ingredientes:

- 250 gr de garbanzos secos (2 tazas)

- 50 gr de aceite de maravilla (½ taza)

- 50 gr de pimentón rojo (1/4 de pimentón)

- 2 cucharadas de vinagre blanco

- 1 limón

- 2 cucharadas de mostaza (opcional)

- 1 cucharada de salsa barbacoa vegana (opcional)

- Sal a gusto

Preparación:



- Idealmente (pero no es necesario) dejar remojando los garbanzos la noche anterior con 1 cucharadita de bicarbonato. El bicarbonato ayuda a que se cuezan rápido y queden suaves.

- Cocer los garbanzos en 1.5 litros de agua por 20 minutos.

- Incorporar el aceite de maravilla, pimentón, vinagre, limón y opcionales a la licuadora o procesadora de alimentos hasta formar una mezcla homogénea.

- Una vez cocidos los garbanzos, moler bien y unir con la mezcla homogénea detallada en el punto anterior y listo.

- Lo puedes servir en el pan con tomate al tomar desayuno u once.

AnimalLibre.org
Todos los Derechos Reservados
Diseño Oficial 2020
Santiago - Chile

5) Lentipapado

Rica fuente de proteínas, vitaminas A, K, C, tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B-6, folato, calcio, fósforo, magnesio, zinc, zinc, cobre, potasio, lípidos y fibra.



Ingredientes:

- 1 Kg de papas

- 250 gr de lentejas secas (dos tazas)

- 700 gr de espinaca cocida

- 1 cebollín

- ½ pimentón rojo

- 1 limón

- 3 cucharadas de salsa de soya

- 50 ml (1/2 taza de aceite de maravilla)

Preparación:

- Idealmente (pero no es necesario) dejar remojando las lentejas la noche anterior con 1 cucharadita de bicarbonato. El bicarbonato ayuda a que se cuezan rápido y queden suaves.

AnimalLibre.org
Todos los Derechos Reservados
Diseño Oficial 2020
Santiago - Chile

- Cocer las lentejas en 1.5 litros de agua por 20 minutos.

- En paralelo a la cocción de las lentejas echar a cocer las papas en agua por 25 minutos.

- En paralelo cocer también las espinacas por no más de 5 minutos.

- Colocar el pimentón, cebollín, aceite y salsa de soya en la licuadora o procesadora de alimentos para formar una mezcla homogénea.

- Una vez que estén cocidas las lentejas, escurrir el agua de y mezclar sólo las lentejas con la mezcla homogénea (de pimentón, cebollín, aceite etc.) con el fin de hacer un hummus de lentejas.

- Una vez cocidas las papas, colocar una capa de papas en rodajas en el fondo de un molde como se detalla en la Imagen 1.

- Luego, agregar el hummus de lentejas y encima colocar las espinacas cocidas por capa como se muestra en las imágenes 2 y 3 respectivamente, haciendo una capa de cada ingrediente.

Imagen 1



Imagen 2



Imagen 3



- Sobre las espinacas espolvorear sal y medio limón.



- Repetir los pasos anteriores con el fin de dejar una capa de papas cocidas, una capa de hummus de lentejas y espinacas hasta acabar los ingredientes.

- En la capa final espolvorear orégano y un poco de aceite de maravilla.

- Hornear a fuego lento por 30 minutos.

- Servir el Lentipapado con lo que más te guste. Choclo es una excelente opción para acompañar.

AnimalLibre.org
Todos los Derechos Reservados
Diseño Oficial 2020
Santiago - Chile

Anexo II: Aportes nutricionales de alimentos del estudio

Fuente informativa de nutrientes de los alimentos de la canasta omnívora

Alimentos	Fuente Nutrientes
Arroz Cocinado	https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/785501/nutrients
Atún al agua	https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/175158/nutrients
Avena	https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/785758/nutrients
Huevo Cocido	https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/172186/nutrients
Leche	https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/781083/nutrients
Lentejas	https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/172420/nutrients
Manzana	https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/786631/nutrients
Naranja	https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/786559/nutrients
Papa cocida	https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/786983/nutrients
Pera	https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/786720/nutrients
Plátano	https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/786652/nutrients
Salsa de tomates	https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/169074/nutrients
Zanahoria	https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/787522/nutrients

Fuente informativa de nutrientes de los alimentos de la canasta vegana

Alimentos	Fuente Nutrientes
Arroz Cocinado	https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/785501/nutrients
Avena	https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/785758/nutrients
Garbanzos	https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/173756/nutrients
Leche Not Milk	Envase Not Milk
Lentejas	https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/172420/nutrients
Manzana	https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/786631/nutrients
Naranja	https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/786559/nutrients
Papa cocida	https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/786983/nutrients
Semilla de Chia	https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/784468/nutrients
Semillas de girasol	https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/170562/nutrients
Zanahoria	https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/787522/nutrients
Espinaca ensalada	https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/168462/nutrients

AnimalLibre.org
Todos los Derechos Reservados
Diseño Oficial 2020
Santiago - Chile

Anexo III: Precios de los alimentos del estudio

Lista de precios de alimentos menú omnívoro

Precios vigentes entre al 21 de julio de 2020.

Alimentos	Precio por 100 gr	Precio por Kg	Fuente Precios
Arroz Cocinado	44	**436**	https://www.lider.cl/supermercado/product/Lider-Arroz-Grano-Largo-Ancho-Grado-1-Bolsa/313269
Atún al agua	738	**7.375**	https://www.lider.cl/supermercado/product/Robinson-Crusoe-At%C3%BAn-Lomitos-Light-al-Agua/986185
Avena	150	**1.500**	https://www.lider.cl/supermercado/product/Lider-Avena-Instant%C3%A1nea-Caja/5119
Huevo Cocido	308	**3.083**	https://www.lider.cl/supermercado/product/Lider-Huevo-Grande-Blanco-Caja/344583
Leche	90	**904**	https://www.lider.cl/supermercado/product/Nido-Leche-Semidescremada-en-Polvo-Etapas-3-Bolsa/3259
Lentejas	200	**2.000**	https://www.lider.cl/supermercado/product/Lider-Lentejas-4-mm-Bolsa/518279
Manzana	95	**945**	https://www.lider.cl/supermercado/product/Manzanas-Manzana-Fuji-Bolsa/324918
Naranja	120	**1.200**	https://preciosmundi.com/chile/precios-supermercado
Papa cocida	105	**1.045**	https://www.jumbo.cl/papas-jumbo-malla-2-kg/p
Pera	115	**1.145**	https://www.lider.cl/supermercado/product/Peras-Peras-Packams-Bolsa/323762
Plátano	118	**1.180**	https://www.vegavirtual.cl/producto/platano-1-kilo/
Salsa de tomates	225	**2.250**	https://www.lider.cl/supermercado/product/7923?gclid=EAIaIQobChMIsKqXh7jd6gIVDRGRCh2LSQ2rEAkYASABEgLHUfD_BwE
Zanahoria	123	**1.225**	https://www.vegavirtual.cl/producto/zanahorias-8-unidade/

AnimalLibre.org
Todos los Derechos Reservados
Diseño Oficial 2020
Santiago - Chile

Lista de precios de alimentos de la canasta vegana

Precios vigentes entre al 21 de julio de 2020.

Alimentos	Precio por 100 gr	Precio por Kg	Fuente Precios
Arroz Cocinado	44	**436**	https://www.lider.cl/supermercado/product/Lider-Arroz-Grano-Largo-Ancho-Grado-1-Bolsa/313269
Avena	150	**1.500**	https://www.lider.cl/supermercado/product/Lider-Avena-Instant%C3%A1nea-Caja/5119
Garbanzos	229	**2.290**	https://www.lider.cl/supermercado/product/Lider-Garbanzos-Pelados-Bolsa/518273
Leche Not Milk	199	**1.990**	https://www.lider.cl/supermercado/product/Not-Milk-Bebida-en-Base-Vegetal-Blanca/1018334
Lentejas	200	**2.000**	https://www.lider.cl/supermercado/product/Lider-Lentejas-4-mm-Bolsa/518279
Manzana	95	**945**	https://www.lider.cl/supermercado/product/Manzanas-Manzana-Fuji-Bolsa/324918
Naranja	120	**1.200**	https://preciosmundi.com/chile/precios-supermercado
Papa cocida	105	**1.045**	https://www.jumbo.cl/papas-jumbo-malla-2-kg/p
Semilla de Chia	699	**6.990**	https://www.nutrafeliz.cl/producto/semillas-de-chia/
Semillas de girasol	349	**3.490**	https://mercadosilvestre.cl/products/maravilla-1kg?variant=19631942271038&currency=CLP&utm_medium=product_sync&utm_source=google&utm_content=sag_organic&utm_campaign=sag_organic&gclid=EAIaIQobChMIg8WJg77d6gIVk4KRCh3N3Qf4EAQYASABEgJWk_D_BwE
Zanahoria	123	**1.225**	https://www.vegavirtual.cl/producto/zanahorias-8-unidade/
Espinaca ensalada	198	**1.980**	https://www.jumbo.cl/espinaca-jumbo-500-g/p?idsku=5861&gclid=EAIaIQobChMIvo-oo77d6gIVCxKRCh33RQdbEAQYAiABEgJMB_D_BwE

AnimalLibre.org
Todos los Derechos Reservados
Diseño Oficial 2020
Santiago - Chile

Dirección de Correspondencia: Departamento de Estudios de ONG Animal Libre.

Autor: Gerardo Rodrigo Larrain Gallegos

E-mail: gerardo@animallibre.org; gerardolarrain@gmail.com

Coautora: María Paz Orrego Ortiz

E-mail: nutrición@animallibre.org; nutricionalibre@gmail.com

AnimalLibre.org
Todos los Derechos Reservados
Diseño Oficial 2020
Santiago - Chile