

# Sardimar®

## TODOS MERECEMOS UNA SALVADITA



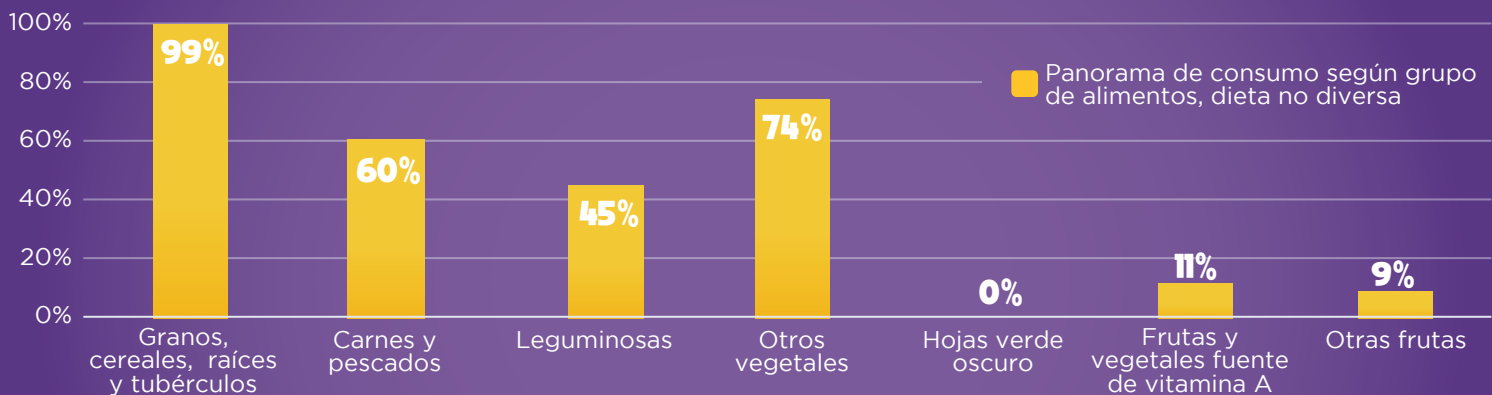
El **Índice de Diversidad de la Dieta (IDD)** es una medida de la calidad de la alimentación <sup>(1)</sup>

↑ VARIEDAD DE ALIMENTOS CONSUMIDOS

↑ POSIBILIDAD DE CUBRIR RECOMENDACIONES ESTABLECIDAS DE INGESTA DE NUTRIENTES ESENCIALES

 Según ELANS la **dieta costarricense** presenta **poca diversidad**. <sup>(1)</sup>

En quienes tenían una dieta no diversa, el porcentaje de la población que consumió cada uno de estos grupos de alimentos fue el siguiente:



Un **BAJO CONSUMO** de fuentes importantes de fibra y micronutrientes



Frutas y vegetales fuente de Vitamina A



Vegetales de hojas verdes



**Calidad de la dieta significativamente mayor en quienes se ubicaron en el tercer tercil de IDD <sup>(1)</sup>**

# SALVADITAS Sardimar®

≈ CALIDAD Y VARIEDAD EN ≈  
**UN SOLO PRODUCTO**



Estudios evidencian un consumo **INSUFICIENTE** de: <sup>(2)</sup>

## **Pescado y mariscos cocidos**

Consumo promedio: 17.5 g/día <sup>(2)</sup>  
Recomendación óptima: 200-250 g/día <sup>(4)</sup>

## **Leguminosas**

Consumo promedio: 80 g/día <sup>(2)</sup>  
Recomendación óptima: 100 -150 g/día <sup>(3, 4)</sup>

**Salvaditas Sardimar** COMBINA los beneficios del atún con diversos **ingredientes** por lo que podría contribuir al gusto por estos alimentos y preparaciones.

**SALVADITAS** por una alimentación  
**Sardimar®** más completa.



7,5 g  
fibra/  
lata



~460 mg/lata  
de 140 g



~18 g/lata  
de 140 g

**SALVADITAS Sardimar** apoyan una **alimentación completa y balanceada** en cualquier momento del día. También brindan:



Practicidad



Ahorro de tiempo

**Bibliografía:** 1. Diversidad de la dieta en la población urbana costarricense: resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud (2020). [https://cpncampus.com/virtual/courses/BIB/document/Revista-Digital/Revista-Cientifica-CPNCR-numero-1-2020.pdf?cidReq=BIB&id\\_session=0&gidReq=0&gradebook=0&origin](https://cpncampus.com/virtual/courses/BIB/document/Revista-Digital/Revista-Cientifica-CPNCR-numero-1-2020.pdf?cidReq=BIB&id_session=0&gidReq=0&gradebook=0&origin) 2. Daniela Guevara-Villalobos, Carolina Céspedes-Vindas, Natalia Flores-Soto, Luanna Úbeda-Carrasquilla, Anne Chinnock, Georgina Gómez y grupo ELANS. (2019). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. 3. Ministerio de Salud de Costa Rica. (2022). Documento técnico de las guías alimentarias basadas en sistemas alimentarios para la población mayor de 2 años. San José, Costa Rica. 4. Kovalskys, I., Rigotti, A., Koletzko, B., Fisberg, M., Gómez, G., Herrera-Cuenca, M., Cortés Sanabria, L. Y., Yépez García, M. C., Pareja, R. G., Zimberg, I. Z., Del Arco, A., Zonis, L., Previdelli, A. N., Guajardo, V., Moreno, L. A., Fisberg, R., & ELANS Study Group (2019). Latin American consumption of major food groups: Results from the ELANS study. PLoS one, 14(12), e0225101. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225101>