

# Sardimar®

Es 100 % atún, y lo puedes corroborar con la etiqueta nutricional

**1** Verificá la lista de ingredientes



**Ingredientes:** Atún, aceite de soya (no hidrogenado) sal, agua. Contiene atún.

Corroborá que la única proteína que se utiliza es del atún.

Algunos atunes en el mercado usan proteína de soya

**2** Verificá el contenido de proteína

Alto valor biológico

DATOS DE NUTRICIÓN	
Cantidad por Porción: 55 g	Cantidad de Porciones: 1.9
Cantidad por Porción	
Energía:	450 kJ 110 kcal
Energía de la Grasa:	300 kJ 70 kcal
	% Valor diario*
Grasa total:	7 g
Grasa saturada:	2 g
Grasas Trans:	0 g
Grasa Monoinsaturada:	1 g
Grasa Poliinsaturada:	4 g
Omega 3:	249 mg
Coolesterol:	25 mg
Sodio:	160 mg
Carbohidratos:	Menos de 1 g
Fibra Dietética:	Menos de 1 g
Proteínas:	8 g 16%

\* Valores diarios porcentuales basados en una dieta de 8400 kJ (2000 kcal) según FAO/OMS.

**3** Identificá el contenido de omega 3

DHA y EPA, grasas esenciales de origen marino con alto valor para la salud de las personas.

Algunos ejemplos de la calidad que podrás encontrar en algunos atunes **Sardimar**.

18,5G Promedio de proteína

**PORCIÓN:**  
Una lata



	209	90	260
KCAL	209	90	260
GRASA TOTAL (G)	13.3	0,4	20

En promedio, una lata de atún podría tener 676 mg de omega 3

DHA + EPA



Una ingesta óptima de estas grasas esenciales puede favorecer a la salud cardiovascular, visual y cognitiva (5).

Otras características que se encuentran en los atunes Sardimar



**NSF.** Tanto nuestra planta como productos están certificados como libres de gluten

Latinoamérica se caracteriza por dietas altas en cereales, las cuales son pobres en lisina, un aminoácido que se encuentra en cantidad significativa en el atún

ELANS encontró una prevalencia de ingesta inadecuada de aminoácidos esenciales entre el 1,9% al 8,0% de la población, la lisina con un 4,9% (6).

**Referencias**  
1. Pérez-Ferrer C, Auchincloss AH, De Menezes MC, Kroker-Lobos MF, Cardoso LDO, Barrientos-Gutiérrez T. The food environment in Latin America: A systematic review with a focus on environments relevant to obesity and related chronic diseases. Public Health Nutr. 2019;22(10):1547-64. 2. Caja Costarricense del Seguro Social. Guía para la prevención de enfermedades cardiovasculares [Internet]. Seguro Social Costa Rica. San José, Costa Rica; 2015. Available from: <https://repositorio.binaasa.sa.cr/repositorio/handle/20500/1764/409> 3. Gómez C, Fibberg RM, Previdelli AN, Sales CJS, Kowalsky I, Fibberg M, et al. Diet quality and diet diversity in eight Latin American countries: results from the latin american study of nutrition and health (ELANS). Nutrients. 2019;11(7):17. 4. Herrera-cuenca M, Cecilia M, Yadirá L, Herri P, Sifontes Y, Ram C, et al. Contribution of Proteins to the Latin American Diet: Results of the ELANS Study. Nutrients. 2023;15(669):1-14. 5. Shahidi F, Ambigaipalan P. Omega-3 polyunsaturated Fatty Acids and Their Health Benefits. Annu Rev Food Sci Technol. 2018;9:345-81.