



INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE SUBWAY® PUERTO RICO

Julio de 2022

Los límites recomendados para una alimentación de 2000 calorías diarias son de 20 g de grasas saturadas y 2300 mg de sodio. Se utiliza una alimentación de 2000 calorías diarias como referencia para los consejos nutricionales generales. Sin embargo, las necesidades individuales pueden variar.

	Tamaño de la porción (g)	Calorías	Grasa total (g)	Grasas saturadas (g)	Grasas trans (g)*	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Carbohidratos (g)	Fibra alimentaria (g)	Azúcares (g)	Azúcares añadidos (g)	Proteína (g)	Vitamina A % VD	Vitamina C % VD	Calcio % VD	Hierro % DV
Los valores incluyen el pan italiano y los vegetales estándar, a menos que se indique lo contrario. Los valores de los footlongs son el doble.																
Subs de 6"																
Jamón Black Forest (en pan integral)	231	270	4	1	0	25	940	42	4	6	3	18	30	15	2	15
Pollo y tocineta con salsa ranchera y queso derretido	296	520	27	10	0	100	1160	40	2	5	3	36	40	25	20	15
BMT italiano	234	370	16	6	0	50	1320	40	2	4	2	19	30	30	4	15
Italianissimo (carnes italianas picantes)	227	430	24	9	0	60	1430	40	2	4	2	19	30	35	4	20
Albóndigas con salsa marinara	203	400	17	7	1	40	1050	48	3	7	4	20	10	25	6	20
Pollo al horno (en pan integral)	246	290	5	1	0	45	750	41	4	6	2	21	30	15	4	15
Pollo rostizado	260	320	7	2	0	65	930	40	5	5	2	26	30	15	4	15
Filete de res y queso	250	330	10	5	0	65	1160	40	2	5	3	26	35	25	8	20
Pollo teriyaki con salsa de cebolla dulce (Sweet Onion Sauce) (en pan integral)	278	340	4	1	0	50	930	52	4	14	10	24	30	20	4	15
Atún	243	430	25	5	0	40	810	38	2	4	2	20	30	25	2	15
Pechuga de pavo (en pan integral)	231	260	4	1	0	20	840	41	4	6	2	17	30	15	2	10
Pechuga de pavo y jamón Black Forest	235	270	4	1	0	25	920	42	4	6	3	18	30	15	2	15
Veggie Delite (en pan integral)	175	210	3	0	0	0	460	39	4	5	2	8	30	15	2	10
Hamburguesa de vegetales (en pan integral)	260	380	11	1	0	0	770	56	12	7	2	14	30	15	2	10
Ensaladas																
Jamón Black Forest	364	120	3	1	0	25	1050	13	4	6	1	12	35	45	4	10
Pollo y tocineta con salsa ranchera y queso derretido	437	400	26	10	0	100	1220	13	4	7	1	31	50	50	20	15
BMT italiano	374	240	15	6	0	50	1380	13	4	6	1	15	35	60	6	10
Italianissimo (carnes italianas picantes)	367	310	23	8	0	60	1490	13	4	5	0	14	35	60	6	15
Albóndigas con salsa marinara	447	300	17	6	1	40	1260	24	7	10	2	16	50	60	10	20
Ensalada de pollo al horno	379	140	4	1	0	45	860	12	4	6	1	15	40	45	6	10
Ensalada de pollo rostizado	393	170	6	2	0	65	1030	11	4	5	0	20	35	45	4	10
Filete de res y queso	391	210	9	4	0	65	1220	13	4	6	1	21	40	45	10	15
Pollo teriyaki con salsa de cebolla dulce (Sweet Onion Sauce)	411	190	3	1	0	50	1040	23	4	14	9	19	40	50	6	10
Ensalada de atún	383	310	24	4	0	40	870	11	4	5	0	15	40	45	4	10
Pechuga de pavo	364	110	2	1	0	20	940	12	4	6	1	12	35	45	4	8
Pechuga de pavo y jamón Black Forest	368	120	3	1	0	25	1030	13	4	6	1	13	35	45	4	10
Veggie Delite	308	60	1	0	0	0	560	10	4	5	0	3	35	45	4	8
Hamburguesa de vegetales	393	230	10	1	0	0	880	27	12	7	0	9	35	45	4	8
Subs salteados																
Pollo a la florentina	307	620	23	10	1	120	1400	66	2	25	0	44	35	20	30	20
Carne de res al estilo mongol	254	450	14	4	0	85	1550	53	2	13	10	33	2	15	2	20
Tripleta	356	800	46	19	1	175	2040	46	3	6	0	56	35	15	35	25
Platos de pasta																
Los valores no incluyen las minitostadas.																
Tocineta con salsa marinara	456	740	31	8	0	50	1100	87	7	17	6	29	35	60	10	30
Alfredo con queso	432	1070	66	28	2	140	1350	77	4	6	0	42	60	0	20	20
Alfredo con pollo	477	740	34	9	1	85	910	77	5	10	0	33	25	35	15	20
Albóndigas con salsa marinara	545	740	27	8	1	40	1230	98	10	20	6	27	45	80	10	35
Salsa rosa con pollo	477	620	23	6	0	70	830	76	6	13	2	31	30	50	10	20
Filete de res teriyaki	496	660	16	4	0	85	1330	93	5	24	20	36	40	10	4	30
Pasta primavera	496	690	33	9	1	35	750	82	6	13	0	18	35	60	20	20
Pizzas																
Pizza con tocineta	340	890	41	18	1	100	2250	90	6	10	6	40	0	0	40	6
Pizza con queso	281	640	22	9	1	45	1670	87	6	9	5	25	0	0	25	2
Pizza con jamón	366	800	30	14	1	95	2390	91	6	10	6	40	0	0	40	4
Pizza con pepperoni	357	950	47	21	1	120	2690	90	6	9	5	39	0	10	40	6
Pizza con pavo	366	780	29	14	1	85	2290	90	6	9	5	40	0	0	40	2
Pizza vegetariana	534	810	31	14	1	65	2160	100	10	15	5	32	40	45	40	10
Artículos de desayuno																
Los valores incluyen el pan italiano de 6", el omelet de huevo, los tomates, las cebollas																
Sándwiches de desayuno de 6" con omelet	280	380	16	6	0	430	730	40	2	6	24	17	40	10	20	0
Sándwich de 6" con huevo y queso	309	410	17	7	0	445	970	41	2	6	29	17	40	10	25	0
Sándwich de 6" con jamón Black Forest, huevo y queso	295	460	22	9	0	445	900	41	2	6	29	17	40	10	25	0
Los valores incluyen el wrap de tomate y albahaca, el omelet de huevo, los tomates, las cebollas																
Wraps con omelet de desayuno	299	490	21	9	0	430	1020	51	3	4	0	24	15	30	10	10
Huevo y queso	327	530	22	10	0	445	1270	52	3	5	1	29	15	30	10	15
Jamón Black Forest, huevo y queso	314	570	28	12	0	445	1200	51	3	5	1	29	15	35	10	15
Los valores no incluyen las minitostadas.																
Omelets	209	220	14	6	0	430	370	6	1	4	0	17	15	30	10	10
Omelet de queso	238	260	15	6	0	445	620	8	1	5	1	22	15	30	10	15
Omelet de jamón Black Forest	224	300	21	8	0	445	550	7	1	5	1	22	15	30	10	15
Omelet de tocineta	238	250	15	6	0	440	570	7	1	4	0	22	15	30	10	10
Omelet de pavo	266	360	25	10	0	470	890	7	2	4	0	27	15	30	10	15
Los valores incluyen el omelet, las minitostadas italianas con mantequilla, las croquetas																
Platos de Ultimate Breakfast	328	670	46	14	0	465	1060	34	3	6	2	31	15	35	10	20
Ultimate Breakfast de tocineta	313	590	40	12	0	445	890	34	3	6	2	26	15	35	10	20
Ultimate Breakfast de queso	341	620	41	12	0	460	1130	35	3	6	2	31	15	35	10	20
Ultimate Breakfast de jamón	369	730	51	16	0	490	1400	35	3	6	2	36	15	35	10	25
Ultimate Breakfast de salchicha	341	610	41	12	0	455	1080	35	3	6	2	31	15	35	10	20
Otros artículos para el desayuno																
Tostadas francesas (incluye 4 rebanadas de pan)	121	240	7	3	0	210	430	34	0	2	0	9	6	0	10	6
Avena, 8 oz	231	190	3	0	0	10	390	37	2	6	0	6	2	0	0	35
Avena, 12 oz	347	290	5	0	0	15	580	55	2	9	0	9	4	0	0	50
Minitostadas italianas artesanales con mantequilla (2 unidades)	46	200	15	3	0	0	180	17	0	1	1	3	0	4	0	4
Minitostadas integrales sanas con mantequilla (2 unidades)	50	210	15	3	0	0	150	18	1	2	1	4	0	0	0	4
Minitostadas de hierbas italianas y queso con mantequilla (2 unidades)	52	220	16	4	0	5	270	18	0	1	1	4	2	4	0	6

	Tamaño de la porción (g)	Calorías	Grasa total (g)	Grasas saturadas (g)	Grasas trans (g)*	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Carbohidratos (g)	Fibra alimentaria (g)	Azúcares (g)	Azúcares añadidos (g)	Proteína (g)	Vitamina A % VD	Vitamina C % VD	Calcio % VD	Hierro % DV
Los límites recomendados para una alimentación de 2000 calorías diarias son de 20 g de grasas saturadas y 2300 mg de sodio. Se utiliza una alimentación de 2000 calorías diarias como referencia para los consejos nutricionales generales. Sin embargo, las necesidades individuales pueden variar.																
Galletas, postres y complementos																
Galleta con chispas de chocolate ("chocolate chips")	45	210	10	5	0	10	120	30	1	18	18	2	0	0	0	10
Galleta de avena con pasas	45	200	8	4	0	15	110	30	1	16	10	3	0	0	2	6
Galleta de cheesecake de frambuesa	45	210	9	5	0	15	115	29	0	16	15	2	0	0	2	6
Galleta con nueces de macadamia y chispas de chocolate blanco (White	45	210	10	5	0	15	125	28	1	17	17	2	0	0	2	6
Quesitos	84	340	24	14	0	20	380	27	0	4	4	5	0	0	0	0
Croquetas de papa ("hashbrowns") (6 unidades)	84	170	9	3	0	0	330	20	2	1	0	2	0	0	0	0
Papitas fritas en forma de rejilla (8 o 9 unidades)	85	160	8	1	0	0	360	21	1	0	0	1	0	0	0	0
SOPAS de 8 oz																
Brócoli y queso cheddar	227	170	9	5	0	25	690	18	1	4	2	5	20	30	10	2
Pollo y fideos	227	100	3	1	0	25	780	12	1	2	0	6	15	4	2	4
Papa al horno repleta	227	180	11	6	0	35	770	15	1	3	1	5	10	10	4	2
Sopa de gandules	227	90	3	0	0	0	620	14	3	1	0	2	2	15	4	120
Plátano	236	70	1	0	0	0	710	14	1	0	0	1	0	170	0	350
Vianda	236	100	2	0	0	0	680	19	1	0	0	1	0	170	0	350
SOPAS de 12 oz																
Brócoli y queso cheddar	340	250	13	8	0	40	1030	27	2	7	3	8	35	45	15	4
Pollo y fideos	340	140	4	2	0	35	1170	18	2	2	1	9	25	6	2	4
Papa al horno repleta	340	270	16	9	0	55	1160	22	2	5	1	8	15	20	6	2
Sopa de gandules	341	140	5	0	0	0	930	21	5	2	0	3	2	20	4	180
Plátano	354	110	2	0	0	0	1070	20	2	0	0	2	0	260	0	520
Vianda	354	160	3	0	0	0	1010	28	2	0	0	2	0	260	0	520
Un especialista en nutrición y dietética recopiló esta información nutricional a partir de los siguientes datos: análisis nutricionales de fabricantes de alimentos autorizados, laboratorios independientes y la base de datos estándar de nutrientes para referencia del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). La información nutricional que se incluye aquí se basa en recetas estándar y formulaciones de productos. Sin embargo, pueden presentarse pequeñas variaciones debido a la época del año, el uso de proveedores distintos, la región del país o las pequeñas diferencias en el montaje del producto. La información nutricional de estos artículos se basa en las fórmulas e ingredientes más comunes.																
** En los puntos de venta participantes.																

