LISTADO DE PORCIONES Y MEDIDAS CASERAS SEGÚN GRUPOS DE ALIMENTOS

|  |  |
| --- | --- |
| Leche y derivados  | 1pocillo mediano  |
| Queso tipo cuajada  |  1 tajada mediana delgada |
| Huevo  |  2 unidades  |
|  Carne de res magra  | 1porción grande delgada  |
|  Pollo sin piel  |  1/2 pechuga o ½ pocillo  |
|  Atún  |  1 lata grande  |
|  Menudencias de pollo  |  1 pocillo grande  |

|  |  |
| --- | --- |
| Alverja verde  |  2 cucharadas soperas a ras  |
| Ahuyama  |  ¾ pocillo grande  |
| Coliflor  | 5 ramitos medianos  |
| Remolacha  |  ½ unidad mediana  |
| Zanahoria  |  1 unidad mediana  |
|  Acelga, apio, brócoli  |  1 pocillo grande  |
|  Aguacate  |  1 tajada pequeña  |

|  |  |
| --- | --- |
| Mango  | 1 unidad pequeña  |
| Manzana  |  ½ unidad mediana  |
| Naranja  |  1 unidad mediana  |
| Moras  | 1 pocillo grande  |
| Papaya  |  1 pocillo grande  |
| Pera  |  1 unidad pequeña  |
|  Piña  | ½ tajada mediana  |
| Uvas  |  14 unidades medianas  |

|  |  |
| --- | --- |
| Arroz blanco  |  4 cucharadas soperas ras en cocido |
| Avena  |  3 cucharadas soperas ras  |
| Cebada  | 2 cucharadas soperas ras  |
| Maíz blanco  |  1 cucharada sopera ras  |
| Maicena  | 3 cucharadas soperas ras  |
| Sopa de harina  |  1 plato sopero mediano  |
| Arepa de maíz  |  ½ unidad  |
| Arepa redonda  |  1 unidad mediana  |
| Buñuelo  |  ¼ unidad mediana  |
| Cucas  |  1 unidad  |
| Empanada de guiso  |  ½ unidad  |
| Envuelto de mazorca  |  ½ unidad  |
| Galletas saltinas de sal  |  5 unidades  |
| Galletas dulces  |  2 unidades  |
| Pan blanco  |  1 tajada  |
| Pan dulce  |  1/ 2 unidad pequeña  |
| Pandebono  |  ½ unidad pequeña  |
| Papa sabanera  |  1 unidad mediana  |
| Plátano guineo  |  ¾ unidad mediana  |
| Yuca  |  1 astilla  |
| Arracacha  | 1/ 2 unidad pequeña  |
| Bienestarina  |  10 cucharadas soperas ras  |
| Frijol rojo o blanco  |  ¾ pocillo grande |
| Lentejas  |  ¾ pocillo grande |
| Garbanzos  | ¾ pocillo grande |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Maní  | 8 gramos : 25 granos o 1 cucharada sopera ras  |
| Margarina  | 6 gramos : 1 cucharadita pequeña ras |
| Aceite  | 5 cc : 1 cucharadita pequeña  |

|  |  |
| --- | --- |
| Arequipe  | 16gramos : 1 cucharada sopera ras  |
| Arroz con leche  | 91 gramos : 4 cucharaditas pequeñas ras |
| Chocolatina Jet  | 12 gramos : 1 unidad pequeña  |
| Gelatina royal  | 16 gramos : 3 cucharaditas pequeña s ras |
| Leche condensada  |  2 cucharaditas pequeña s ras  |
| Panela raspada  | cucharadas soperas ras  |

* Tabla de composición de alimentos Instituto Colombiano de Bienestar familiar

Nota :

Pocillo grande : pocillo chocolatero 240 cc

Cucharadita pequeña : cucharadita postrera rasa

ACLARACION PARA TENER EN CUENTA :

La cantidad de porciones / día prescritas para un adulto varían según patología asociada, estado nutricional , actividad física, sexo y edad ; las cantidades prescritas serán trabajadas en clase con ejemplos de patologías como diabetes mellitus tipo 2., hipertensión arterial con manejo farmacológico, hiperlipidemia y sobrepeso u obesidad grado 1 y grado 2 .

**En ningún momento el estudiante debe auto prescribirse un tratamiento nutricional ya que las sesiones de nutrición realizadas en la asignatura no están diseñadas para este fin, y la auto prescripción puede llevar a efectos adversos para la salud.**