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.**