

GRUPOS DE ALIMENTOS

Energía (kcal)	Porciones de intercambio según grupo de edad por día(*)						
	2 - 5 años	6 - 8 años	9 - 11 años	12 - a 14 años	15 - 17 años	18 - 59 años	60 años a más
Cereales, tubérculos y menestras	3 - 4	4 - 5	6 - 7	6 - 7	7 - 8	7 - 8	5 - 6
Verduras	1	2	2	2	2	2	3
Frutas	3	3	3	4	4	4	4
Lácteos y derivados	2 - 3	2 - 3	2 - 3	2 - 3	2 - 3	2 - 3	2 - 3
Carnes, pescados y huevos	2	2	2	3	3 - 4	3 - 4	3 - 4
Azúcares y derivados	2	2	2 - 3	5	6	6	5
Grasas	1 - 2	2 - 3	2 - 3	3 - 4	4 - 5	4 - 5	3 - 4

Valores referenciales para una persona varón o mujer saludable con nivel de actividad física ligera y de ámbito urbano

SECCIÓN UTILIZADA SOLO POR EL O LA NUTRICIONISTA



Investigar para proteger la salud

Dígraficos servicios gráficos y publicaciones EIRL
Calle Ceres 222 Urb. Villacampa Rimac Lima
graficosypublicaciones@gmail.com

Lima, Perú 2018

Tel: 748-0000 Anx 6625

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

Jr. Tizón y Bueno 276 Jesús María,

Capac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima - Perú

Tel: 748-0000

Página web: www.ins.gob.pe

Instituto Nacional de Salud

César Hugo Domínguez Curi

Mirko Luis Lázaro Serrano

Henry Trujillo Asplicueta

Elaborado por:



CARTILLA PARA LA PLANIFICACIÓN DE COMIDAS SALUDABLES



Mensaje 1

Como y disfruta todos los días de la variedad de alimentos naturales disponibles en tu localidad.

Mensaje 2

Protege tu salud, comiendo medio plato de verduras y 3 frutas al día.

Mensaje 3

Fortalece tu cuerpo, consumiendo diariamente alimentos de origen animal, como huevos, carnes, vísceras, sangrecita, y pescado

Mensaje 4

Fortalece tus huesos y tus dientes, consumiendo diariamente leche, queso o yogur.

Mensaje 5

Mejora tu salud, comiendo menestras, al menos dos veces por semana.

Mensaje 6

Cuida tu corazón, disminuyendo el consumo de frituras, embutidos, pasteles y comida rápida.

Mensaje 7

Previene el sobrepeso, disminuyendo el consumo de azúcar en postres, gaseosas y jugos azucarados.

Mensaje 8

Previene la presión alta, disminuyendo la sal en todas tus comidas y reduce el consumo de bocadillos salados, embutidos, comidas instantáneas y cremas.

Mensaje 9

Cuida tu peso, disminuyendo el consumo de pan, fideos y arroz.

Mensaje 10

Mantente saludable tomando de 6 a 8 vasos de agua al día.

Mensaje 11

Para estar activo, feliz y saludable, realiza al menos 30 minutos de actividad física al día.

Mensaje 12

Prefiere preparaciones caseras y disfrútalas en compañía.



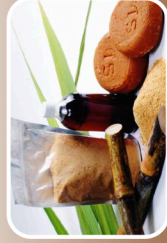
GRUPO 1. Cereales, tubérculos y menestras
1 porción = 25 g de carbohidratos

- 1 unidad pequeña de papa blanca cruda.
- 1 unidad mediana de papa amarilla cruda .
- 3 unidades medianas de papa moraya chuño cruda.
- 1 unidad pequeña de camote amarillo cruda.
- 1 rodaja pequeña de yuca blanca cruda.
- 1 1/2 taza de olluco picado crudo.
- 3/4 de taza de arroz blanco o integral cocido.
- 3/4 de taza de quinua cocida.
- 3/4 de taza de trigo resbalado cocido.
- 1/3 de taza de maíz cancha tostada.
- 2/3 de taza de maíz mote cocido.
- 3 cucharadas llenas de harina de trigo.
- 1 1/2 unidad de pan francés.
- 9 unidades de galleta de soda.
- 3 cucharadas llenas de avena hojuela cruda.
- 1/2 taza de fideos tallarin crudo.
- 3/4 de taza de pallares secos cocidos.
- 3/4 de taza de frijol canario cocido.
- 3/4 de taza de lentejas chicas cocidas.
- 3 cucharadas llenas de arvejas secas crudas.
- 3/4 taza de garbanzos cocidos.



GRUPO 6. Azúcares y derivados
1 porción = 6 g de carbohidratos

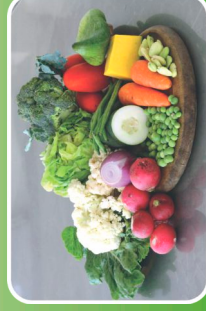
- 1 cucharadita llena de azúcar.
- 1 cucharadita de chancaca.
- 2 cucharaditas de mermelada de fresa.
- 1 cucharadita de miel de abeja.



Los siguientes alimentos son una muestra de aquellos que puedes seleccionar

GRUPO 2. Verduras
1 porción = 5 g de carbohidratos

- 1 taza de hojas de acelga sin tallo picado crudo.
- 1 taza de apio sin hojas picado crudo.
- 2/3 de taza de brócoli crudo.
- 1 unidad grande de caigua cruda.
- 1/2 unidad pequeña de cebolla de cabeza cruda.
- 3/4 de taza de coliflor picado crudo.
- 1 1/2 tza de espinaca negra picada cruda.
- 2 tazas de lechuga redonda picada cruda.
- 1 unidad mediana de nabo crudo.
- 1/2 unidad mediana de pepinillo sin cascara crudo.
- 1 1/2 tazas de rabanito picado crudo.
- 1 unidad mediana de tomate crudo.
- 2/3 de taza de vainita picada cruda.
- 1/2 taza de zanahoria picada cruda.
- 3 tajadas gruesas de zapallo macre crudo.



GRUPO 4. Lácteos y derivados
1 porción = 1 a 9 g de lípidos

- Lácteos altos en grasa**
- 3 cucharadas llenas de leche en polvo entera.
 - 1/4 de taza de leche evaporada entera.
 - 2/3 de taza de leche fresca de vaca.
- Lácteos bajos en grasa**
- 1/4 de taza de yogur fruitado descremado.
 - 1/4 de taza de leche evaporada descremada.
- Quesos altos en grasas**
- 1 tajada mediana de queso fresco de vaca.
 - 1 tajada mediana de queso mantecoso.



GRUPO 3. Frutas
1 porción = 13 g de carbohidratos

- 1 unidad pequeña de mango P.C.
- 9 unidades medianas de fresa P.C.
- 1 unidad mediana de granadilla P.C.
- 1 unidad mediana de mandarina P.C.
- 1 unidad pequeña de manzana P.C.
- 1 unidad mediana de melocotón P.C.
- 1 tajada mediana de melón P.C.
- 1 unidad pequeña de naranja P.C.
- 3/4 de taza de papaya picada P.C.
- 1/2 unidad mediana de plátano de seda P.C.
- 1 unidad mediana de tuna P.C.
- 10 unidades de uva P.C.
- 1/8 unidad grande de chirimoya P.C.



PC = Parte comestible

GRUPO 5. Carnes, pescados y huevos
1 porción = 11 a 12 g de proteínas

- Carnes altas en grasa**
- 2 unidades pequeñas de huevo de gallina crudo.
 - 1/2 filete mediano de cerdo pulpa crudo.
 - 4 cucharadas llenas de conserva de pescado de atún.
 - 1 filete mediano de hígado de res crudo.
- Carnes bajas en grasa**
- 1/2 filete mediano de pescado fresco crudo.
 - 1/2 filete mediano de pollo, carne pulpa crudo.
 - 1/2 taza de sangre cocida de pollo o 6 cucharadas llenas.
 - 1/4 taza de pota picada cruda.



GRUPO 7. : Grasas
1 porción = 10 g de lípidos

- 2 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 cucharada llena de mantequilla.
- 20 unidades de mani pelado crudo.
- 17 unidades de almendras.



Si tienes dudas sobre tu alimentación consulta al nutricionista

PLANIFIQUE SUS COMIDAS seleccionando bien sus alimentos



Agua



GRUPO 6. Azúcares y derivados

GRUPO 7. Grasas (aceite vegetal)



GRUPO 3. Frutas



GRUPO 4. Lácteos y derivados queso fresco

GRUPO 1. Cereales, tubérculos y menestras

GRUPO 2. verduras (ensalada)

GRUPO 5. Carnes, pescados y huevo

Planificar tus comidas es un estilo de vida saludable
Para esto, utiliza un plato tendido de 23 cm de diámetro y utensilios adicionales

Para el desayuno : coloque los alimentos del grupo cereales, tubérculos y menestras y del grupo de carnes, pescados y huevos en una de las cuartas partes del plato (prefiera carnes bajas en grasa). Acompañe con un alimento del grupo de lácteos y derivados y con una porción de fruta.
Para el almuerzo y la cena : llene la mitad de este plato con verduras. Coloque los alimentos del grupo cereales, tubérculos y menestras y del grupo de carnes, pescados y huevos en una de las cuartas partes del plato (prefiera carnes bajas en grasa). Use pequeñas cantidades de aceite vegetal para sus ensaladas.
Para los refrigerios seleccione una fruta de estación, una bebida de fruta natural o de algún cereal (cebada, quinua, etc.) y acompañe con un alimento del grupo cereales, tubérculos y menestras y uno del grupo de carnes, pescados y huevos.

HORARIOS DE COMIDA	Cereales, tubérculos y menestras	Verduras	Frutas	Lácteos y derivados	Carnes, pescados y huevos	Azúcares y derivados	Grasas	Kcal porciones al día	Plan de Alimentación Diaria									
									Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Media tarde	Cena					

En gestantes adicional: primer trimestre (+85 kcal), segundo trimestre (+285 kcal), tercer trimestre (+475 kcal);
 En mujeres que dan de lactar adicional: primer semestre (+500 kcal)

