



GABA

Recomendación de Porciones

¿Qué es una porción de alimentos?

Dentro de cada grupo de alimentos, una porción es la cantidad de alimento expresada en medidas caseras que aporta una determinada cantidad de calorías, grasas, hidratos de carbono, proteínas y macronutrientes.

¿Cómo se contabilizan las porciones?

Para llegar a consumir el total de las porciones indicadas en cada grupo de alimento, por ejemplo las porciones del grupo de cereales y leguminosas, tenemos que sumar las porciones ingeridas en los diferentes tiempos de comida a lo largo del día: las porciones del pan del desayuno y la merienda, las porciones de del arroz del almuerzo y las porciones de la sopa de pastines de la cena.

¿Cuánto es una porción?

CEREALES Y LEGUMINOSAS

- ½ taza de arroz cocido
- 1 pan chico
- 1 bizcocho
- ½ fideos secos cocidos

VERDURAS Y FRUTAS

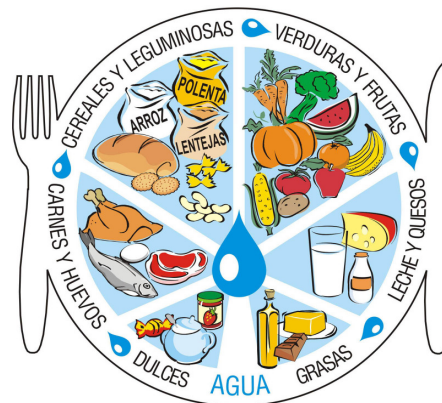
- 3 mandarinas
- 1 zanahoria
- 1 manzana
- ½ banana
- ¼ papa
- 3 peras
- 1 choclo
- 1 naranja

LECHE, YOGURES Y QUESOS

- 1 taza leche
- 1 vaso yogurt frutado
- 3 fetas queso
- ½ taza ricotta

CARNES Y HUEVOS

- 1 bife mediano carne vaca
- ½ presa de pollo
- 1 feta fiambre
- 1 huevo
- 1 bife mediano carne de cordero
- 1 bife mediano pescado (brótola/abadejo)



GRASAS, ACEITES, FRUTAS SECAS Y CHOCOLATE

- 1 cucharada aceite
- 1 cucharadita mayonesa
- ¼ taza maní
- 1 cucharada manteca
- 7 nueces
- 2 cuadraditos chocolate

AZUCARES Y DULCES

- 3 cucharaditas azúcar
- 1 cucharada mermelada
- 1 cucharada dulce
- 1 cucharada miel

Guía de consumo de grupos de alimentos en porciones

Grupos de alimentos	Porciones para:		
	- Niños de 2* a 6 años - Adulta mayor	- Niños mayores - Adolescente mujer - Mujer adulta - Adulto mayor	- Adolescente varón - Hombre adulto
Cereales y leguminosas **	3	5	7
Verduras y frutas	3	5	6
Leche y derivados	2***	2***	2***
Carnes y huevos	1	2	3
Aceites y grasas	1	2	3
Azúcares y dulces	3	4	5

* Los niños y niñas muy pequeños suelen consumir cantidades menores a las establecidas en la porción de referencia, hecho a tener en consideración para no forzar su alimentación.

** Verduras de consumo libre: apio, acelga, berenjena, berro, brócoli, cebolla, coliflor, escarola, espárrago, espinaca, hinojo, lechuga, morrón, nabo, nabiza, pepino, rabanito, radicha, radicheta, repollo, repollito de Bruselas, tomate y zapallito.

*** Recomendación de consumo diario de leches y derivados para mujeres después de la menopausia, embarazadas y adolescentes: 750cc diarios, en la mujer en lactancia: 1000 cc diarios.

Fuente:

Manual para la promoción de prácticas saludables de alimentación en la población uruguaya
GITBABA Uruguay 2005