

Mariacruz Elicama Méndez Pérez

10/09/2021

Grupo de alimento	Tipo	Energía	Proteína	Lípidos	Carbohidratos
Verduras		25	2	0	4
Frutas		60	0	0	15
Cereales y tubérculos	a. Sin grasa	70	2	0	15
	b. Con grasa	115	2	5	15
Leguminosas		120	8	1	20
Alimentos de origen animal	a. Muy bajo aporte de grasa	40	7	1	0
	b. Bajo aporte de grasa	55	7	3	0
	c. Moderado aporte de grasa	75	7	5	0
	d. Alto aporte de grasa	100	7	8	0
Leche	a. Descremada	95	9	2	12
	b. Semidescremada	110	9	4	12
	c. Entera	150	9	8	12
	d. Con azúcar	200	8	5	30
Aceites y grasas	a. Sin proteínas	45	0	5	0
	b. Con proteínas	70	3	5	3
Azúcares	a. Sin grasa	40	0	0	10
	b. Con grasa	85	0	5	10
Alimentos libres de energía		0	0	0	0
Bebidas alcohólicas		140	0	0	20 alcohol

Para que sirve

1355 15 44 217

Es una ayuda básica para tener una idea de como balancear los alimentos de forma que tenga un balance de macronutrientes diarios.

¿Qué es una porción, que es una ración?

Ración: Es el tamaño total que se da en un alimento, ya sea en gramos, miligramos, piezas por paquete, una taza, una onza, por ejemplo.

Porción: Es el tamaño del alimento que se sugiere consumir de la ración. Es decir, es una parte de la ración, ya sea de un alimento empaquetado, en un restaurante, de una fruta, una verdura, una pieza de carne, etcétera. Un paquete puede contener más de una porción.