IPS FUNDACIÓN PROPAL

GUÍA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Según la Organización Mundial de la Salud -OMS- "Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas y de enfermedades como la diabetes, el cáncer, entre otros".

La alimentación es mas saludable y nutritiva cuando se inlcuyen diferentes tipos de alimentos en cada comida.

Aquí una guía de las porciones de alimentos que podemos consumir y una propuesta de menú.

IPS FUNDACIÓN PROPAL

La mesa es el espacio ideal para tomar buenos hábitos alimentarios, para toda la vida.

Comer en familia es parte fundamental de una alimentación saludable

Recuerde no utilizar sal de mesa para agregar a las comidas. Limite los alimentos con alto contenido de sodio. Consumir demasiado sodio puede elevar la presión arterial

GRUPOS DE ALIMENTOS

Cereal

Nombre	Una porción equivale a
Avena	3 csr*
Envuelto de mazorca	1/2 unidad
Harina	3 cr*
Crispetas	3 tazas
Pizza	1 porción mediana
Maiz tierno	3 cucharadas

Crs*: cucharada sopera rasa
Cr*: Cuchara rasa

Tubérculos

Nombre	Una porción equivale a
Arracacha	1/2 unidad pequeña
Papa	1 unidad tamaño huevo
Plátano/guineo	1 unidad pequeña
Plátano Harton	2 tajas pequeñas
Yuca	1 astilla pequeña

Lácteos y derivados

Nombre	Una porción equivale a
Leche de soya	Envase 175 gr
Leche	1 pocillo
Yogurth deslactosado	1 vaso de 200 gr

Panadería

Nombre	Una porción equivale a
Almojabana	1/2 unidad
Arepa de maíz	1/2 unidad
Avena cruda	1/2 unidad
Buñuelo	1/2 unidad
Tostada	1/2 unidad grande
Muffin	1 unidad pequeña
Pan Blanco	1 tajada
Pandebono	1/2 unidad
Pancake	1 unidad pequeña

Frutas

Nombre	Una porción equivale a
Banano	1/2 Unidad
Durazno	1 unidad mediana
Fresa	1/2 Pocillo
Granadilla	1 unidad pequeña
Guanábana	1/3 Pocillo
Guayaba	3 unidades pequeñas
Limón	4 unidades medianas
Lulo	3 unidades pequeñas
Mandarina	1 unidad
Mango común	1 unidad pequeña

Verduras

Nombre	Una porción equivale a
Ahuyama, remolacha, arveja, brócoli, coliflor, champiñones, cebolla, pepino, espinacas, repollo, pimentón, tomate, zanahoria	taza de verduras cruda o 1 taza de verduras cocinada

Grasas

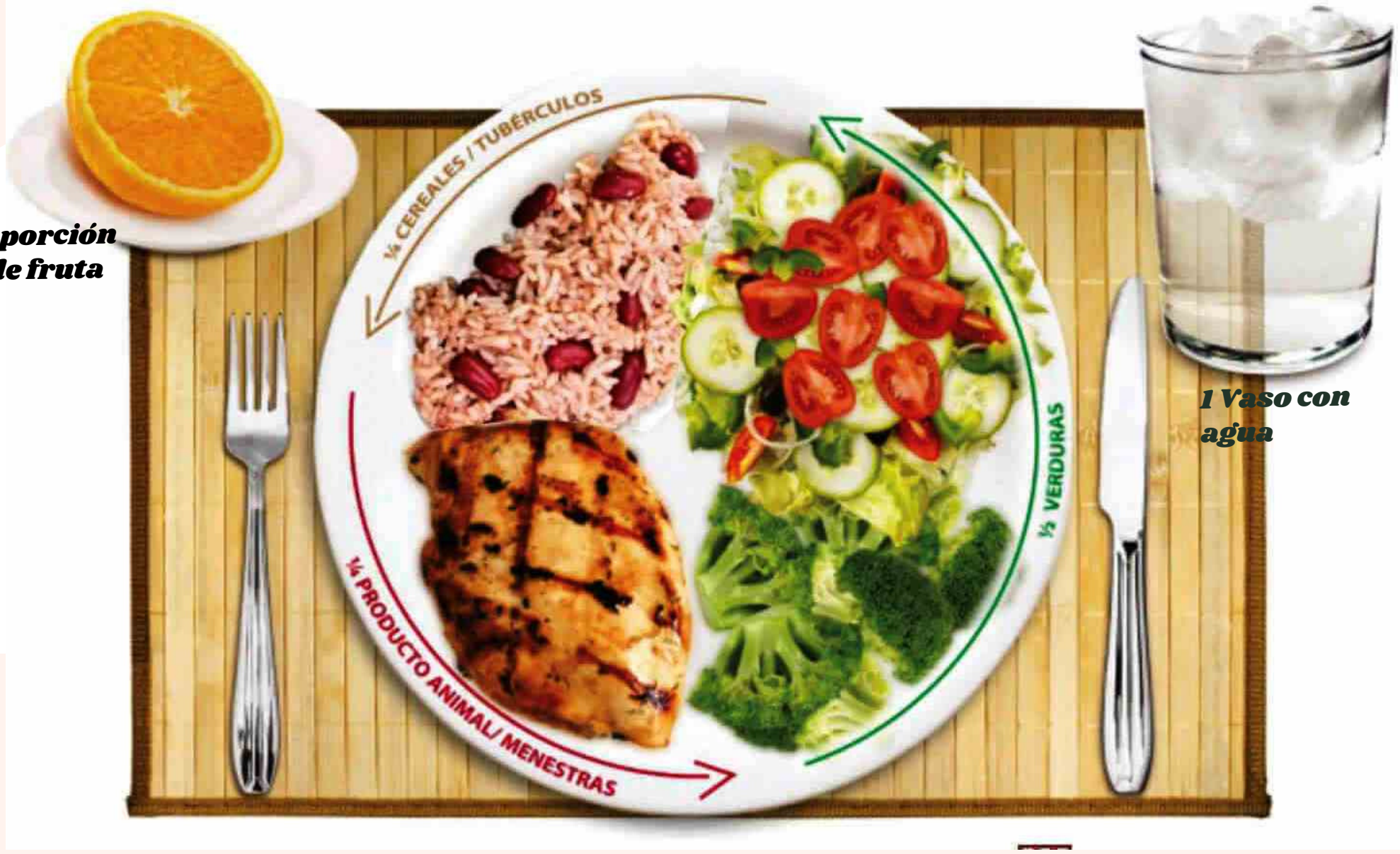
Nombre	Una porción equivale a
Aceites, Mantequillas, margarinas, mayonesa	1 cucharada. Estos alimentos no contienen carbohidratos
Aguacate	1 rodaja mediana
Maní	1 paquete de 50 gr

Carnes y sustitutos

Nombre	Una porción equivale a
Atún	1/2 taza
Carne de res	Porción med 100 gr
Chorizo	1 unidad med
Costilla de res	1 porción med 50 gr
Huevos	1 unidad
Mortadela/ jamón	2 tajadas delgadas
Pollo	1/2 Pechuga
Pescado	1 unidad

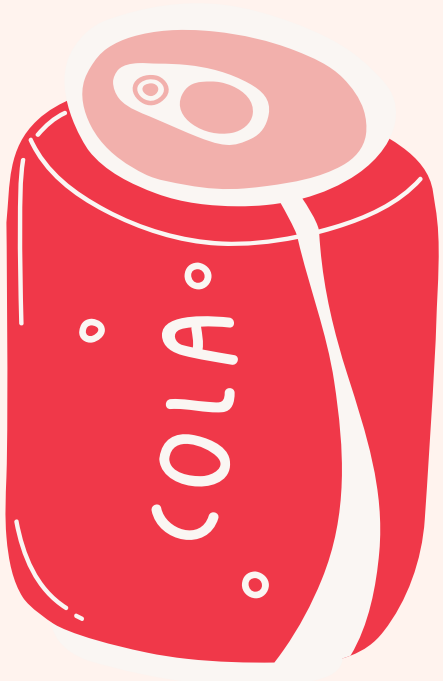
Estas son algunas recomendaciones de porciones para cada alimento, recuerde siempre consultar con su médico

OPCIÓN DE PLATO



- Cambie los postres por fruta

- Cambie las gaseosas y refrescos por agua y jugos de frutas



- Las bebidas azucaradas carecen de nutrientes. Las personas que las consumen habitualmente tienen mayor riesgo de padecer enfermedades como obesidad y diabetes.