

CEREALES, PAPAS Y LEGUMINOSAS FRESCAS

LISTADO BASICO

140 Calorías 30g CHO 1g Lípidos 3g Proteínas

ALIMENTO	PORCIÓN EN		NUTRIENTES DESTACADOS	
	GRS	MEDIDA CASERA		
CEREALES Y PASTAS CRUDAS				
ARROZ	40	3 cdas o 1/4 taza	fibr1	hierro1
ARROZ INTEGRAL	40	3 cdas o 1/4 taza	fibr2	hierro1
AVENA	40	6 cdas o 1/2 taza	fibr2	hierro2
CHUCHOCA	40	3 cdas o 1/4 taza	fibr1	hierro1
CHUÑO	40	4 cdas o 1/4 taza	fibr2	hierro1
FIDEOS	40	1/2 taza		
HARINA TOSTADA	40	4 cdas o 1/4 taza		
HARINA TRIGO	40	4 cdas o 1/4 taza		
MAICENA	30	3 cdas o 1/4 taza		
MOTE, MAIZ	120	3/4 taza		
MOTE, TRIGO	100	3/4 taza		
QUINOA	40	4 cdas o 1/4 taza		hierro2
SEMOLA	40	3 cdas o 1/4 taza		hierro1
TAPIOCA	35	3 cdas o 1/4 taza		hierro1
CEREALES Y PASTAS COCIDAS				
ARROZ	100	3/4 taza		hierro1
ARROZ INTEGRAL	120	3/4 taza	fibr1	hierro1
FIDEOS	110	3/4 taza	fibr1	hierro1
MAIZ INFLADO (Cabrillas)	35	1 1/2 taza		
PAN				
PAN MARRAQUETA O HALLULLA	50	1/2 unidad	hierro1	sodio1
PAN, MOLDE IDEAL	60	3 rebanadas	hierro1	sodio1
PAN INTEGRAL MOLDE	50	1 1/4 rebanada	hierro1	sodio1
PAN INTEGRAL HALLULLA	40	1 unidad chica	fibr2	sodio1
PAN CENTENO MOLDE	50	1 1/4 rebanada	fibr2	sodio1
PAN CENTENO HALLULLA	50	1 unidad chica	fibr2	sodio1
PAN GERMEN TRIGO	50	1 1/4 rebanada	hierro1	sodio1
PAN DULCE (HUEVO)	50	1/4 unidad	hierro1	sodio1
PAN AMASADO	50	1/4 unidad	hierro1	sodio1
GRISINES	45	5 unidades		
GALLETAS				
AGUA	40	8 unidades	hierro2	sodio1
BOCADO CHAMPAÑA	40	10 unidades		
CHAMPAÑA	40	5 unidades		
SODA	40	8 unidades		
SODA INTEGRAL	40	7 unidades	hierro2	

ALIMENTO	PORCIÓN EN		NUTRIENTES DESTACADOS	
	GRS	MEDIDA CASERA		
CEREALES DE DESAYUNO				
CERELAC (TRIGO, 3 CEREALES, MILO, 3 FRUTAS)	44	9 medidas Nestlé		hierro2
NESTUM (ARROZ, MAIZ, 3 CEREALES, MIEL, AVENA)	35	12 medidas o 10 cdas		hierro2
CEREALES AZUCARADOS (ESTRELLITAS, CREPITAS, ETC)	34	1 taza		hierro2
NATUR (ARROZ, MAIZ, TRIGO)	35	1 bolsa chica		hierro2
CORN FLAKES	40	1 1/2 taza		sodio1
BLEVIT (TRIGO, AVENA, 5 CEREALES, ARROZ, CRECIMIENTO, FRUTAS)	35	12 medidas o 6 cdas		hierro1
LEGUMINOSAS FRESCAS, PAPAS Y OTROS				
ARVEJA CRUDA O COCIDA	190	1 1/2 taza	fibr2	hierro2
ARVEJITAS ENLATADAS	190	1 1/2 taza	fibr2	hierro1
CAMOTE	120	1/2 taza	fibr1	
CASTAÑA	35	4 unidades	fibr2	
CHOCLO COCIDO	160	1 taza	fibr2	
CHOCLO CRUDO	120	1 taza	fibr2	
CHOCLO CONGELADO	150	1 1/4 taza	fibr2	
HABA COCIDA	150	1 taza	fibr2	
PAPA COCIDA	150	1 unidad regular	fibr1	hierro2
PAPA CRUDA	150	1 unidad regular		
PIÑON	80	3/4 taza o 30 unidades		
POROTO GRANADO CRUDO	120	3/4 taza	fibr1	

fibra 1 = 2 a 3g
 fibra 2 = 3,1 a 4g
 hierro 1 = 1 a 2mg
 hierro 2 = 2,1 a 4mg
 sodio 1 = 200 a 400mg
 sodio 2 = más de 400mg

En este grupo se pueden incluir las leguminosas secas, aún cuando en la pirámide están ubicadas en el tercer nivel, correspondiente a Cárneos, debido a que una porción contiene la misma cantidad de hidratos de carbono que los alimentos de este grupo (30g) y por lo tanto permiten que sean un posible intercambio. Se debe recordar que su composición en calorías y proteínas es distinta.

¡PREFIERA CEREALES INTEGRALES!

ALIMENTO	NUTRIENTES DESTACADOS	
	CON EN. DA CASERA	
VERDURAS COCIDAS		
ACEGA	as Nestlé	hierro2
ALCACHORA	das o 10 cdas	hierro2
BETARRAGA	chica	hierro2
BENEFENA	za	hierro2
BROCOLI		sodio1
CHAMPIGNONES		
CHAMPIGNONES ENLAT	das o 6 cdas	hierro1
COLEFLO		
ESPINACAGO		
ESPINACA		
PICTE		
PORTO VERDE ENLAT		
PORTOS VERDES		
REPOLLOS DE BRUSEL		
SALSA DE TON LATES OR		
ZANAHORIA		
ZAPALITOS ITALIANOS		
ZAPALLO		
VERDURAS CRUDAS		
BETARRAGA		
CEBOLLA		
CHAMPIGNONES		
TONITE		
ZANAHORIA		

1g
1mg
400mg

a, aún cuando en la pirámide están ubicadas
a que una porción contiene la misma can-
grupo (30g) y por lo tanto permiten que sean
posición en calorías y proteínas es distinta.

VERDURAS

30 Calorías 5g CHO 0g Lípidos 2g Proteínas

ALIMENTO	PORCIÓN EN		NUTRIENTES DESTACADOS ^o
	GRS.	MEDIDA CASERA	
VERDURAS COCIDAS			
ACELGA	110	1/2 taza	fibra1 caroteno1
ALCACHOFA	50	1 unidad chica	fibra2
BETARRAGA	90	1/2 taza	caroteno1
BERENJENA	100	1/2 taza	fibra2
BROCOLI	100	1 taza	fibra1
CHAMPIGNONES	100	3/4 taza	fibra1
CHAMPIGNONES ENLATADOS	100	3/4 taza	fibra1
COLIFLOR	110	1 taza	fibra1
ESPARRAGO	100	5 unid. reg	fibra1
ESPINACA	130	1/2 taza	caroteno2
PICKLE	120	3 unidades regulares	
POROTO VERDE ENLATADO	110	1/2 taza	fibra2
POROTOS VERDES	70	3/4 taza	
REPOLLOS DE BRUSSELS	100	1/2 taza	fibra2
SALSA DE TOMATES O KETCHUP	30	2 cucharadas	
ZANAHORIA	50	1 taza	caroteno2
ZAPALLITOS ITALIANOS	150	1 taza	fibra1
ZAPALLO	70	1/2 taza	
VERDURAS CRUDAS			
BETARRAGA	130	1 taza	fibra1
CEBOLLA	60	3/4 taza	caroteno2
CHAMPIGNONES	100	1 1/2 taza	fibra1
TOMATE	120	1 unidad reg.	caroteno2
ZANAHORIA	50	1/2 taza	caroteno2

VERDURAS DE LIBRE CONSUMO

10 Calorías 2.5g CHO 0g Lípidos 0g Proteínas

ALIMENTO	PORCIÓN EN		NUTRIENTES DESTACADOS
	GRS.	MEDIDA CASERA	
ACELGA CRUDA	50	1 taza	
ACHICORIA	50	1 taza	
AJO	8	8 dientes	
APIO	70	1 taza	
COCHAYUYO	25	1 taza	
ENDIVIA	50	1 taza	
ESPINACA CRUDA	50	1 taza	caroteno1
LECHUGA	50	1 taza	hierro1
PENCA	50	1/2 taza	hierro1
PEPINO DE ENSALADA	100	1 taza	
PIMENTON ROJO	60	1/2 taza	caroteno1
PIMENTON VERDE	60	1/2 taza	
RABANITO	50	5 unidades	
REPOLLO	50	1 taza	
ULTE	25	1 taza	fibra1
ZAPALLITO ITALIANO CRUDO	100	1 taza	

fibra1 = 2 a 3g
caroteno1 = 300 a 500 RE
hierro1 = 1 a 2mg

fibra2 = 3.1 a 4g
caroteno2 = 800 a 1400 RE
hierro2 = 2.1 a 4mg

AUMENTE EL
CONSUMO DE VERDURAS

FRUTAS

65 Calorías 15g CHO 0g Lípidos 1g Proteínas

ALIMENTO	PORCION EN		NUTRIENTES DESTACADOS
	GRS.	MEDIDA CASERA	
ACEITUÑAS	55	11 unidades	
CAQUIT	90	1 unidad chica	
CEREZAS	90	15 unidades	
CHIRIMOYA	90	1/4 unidad	
CIRUELAS	110	3 unidades	fibril
DAMASCO	120	3 unidades	fibril
DURAZNO	130	1 unidad reg.	fibril
DURAZNOS EN CONSERVA	80	1 1/2 unidad	
FRAMBUESAS	130	1 taza	
FRUTILLAS	200	1 taza	
GROSELLA	120	1/2 taza	
HIGOS	80	2 unidades	
KIWI	100	2 unidades chicas	
LIMON FRUTO	160	3 unidades	
LUCUMA PASTA	50	2 cdas.	
MANZANA	100	1 unidad chica	
MELON	180	1 taza	
MEMBRILLO	100	1 unidad chica	
MORA	120	1/2 taza	
NARANJA	120	1 unidad reg.	
NISPERO	120	7 unidades	
PALTA	40	1 1/2 cda.	
PAPAYA	400	3 unidades	
PEPINO DULCE	240	1 unidad grande	
PERA	100	1 unidad chica	
PIÑA	120	3/4 taza o 1 rodela 20*2 cm.	
PIÑA ENLATADA	80	1 rodela de 20*1 cm.	
PLATANO	60	1/2 unidad	
SANDIA	200	1 taza	
TUNA	150	2 unidades regulares	
UVAS	90	10 unidades	

ALIMENTO	PORCION EN		NUTRIENTES DESTACADOS
	GRS.	MEDIDA CASERA	
JUGO FRUTA NATURAL			
JUGOS DE NARANJA/LIMON/			
POMELO	150	3/4 taza	
FRUTAS DESECADAS			
HIGOS SECOS	25	2 unidades	fibril
PASAS	20	20 unidades	
PERA DESECADA	25	7 rodela	fibril
MANZANA DESECADA	25	7 rodela	fibril
HUESILLO	25	2 unidades	fibril
CIRUELAS	25	2 1/2 unidades	

fibril = 2 a 3g
caroteno1 = 300 a 500 RE

fibril2 = 3.1 a 4g
caroteno2 = 800 a 1400 RE

AUMENTE
EL CONSUMO DE
FRUTAS

LACTEOS

LACTEOS ALTOS EN GRASAS

110 Calorías 9g CHO 6g Lípidos 5g Proteínas

ALIMENTO	PORCIÓN EN		NUTRIENTES DESTACADOS
	GRS	MEDIDA CASERA	
LECHE ENTERA PASTEURIZADA DE VACA	200	1 taza	calcio2
LECHE EN POLVO 26% MAT. GRASA	20	1 cda colmada o 3 cdtas rasas	calcio1
LECHE NIDO TODO TIPO	20	1 cda colmada o 3 cdtas rasas	calcio1
LECHE ENTERA LARGA VIDA	200	1 taza	calcio2
LECHE EVAPORADA	80	1/2 taza	
LECHE DE CABRA	80	1/2 taza	calcio2
LECHE PURITA CEREAL	20	1 cda colmada o 3 cdtas rasas	calcio1
YOGURT NATURAL	150	1 unidad	calcio1
QUESOS			
80 Calorías 1g CHO 6g Lípidos 5g Proteínas			
QUESO CHANCO, MANTECOSO, CHEDDAR PATEGRAS, HOLANDES, RINCON, SUIZO	20	1/2 tajada laminada	calcio1
QUESO GAUDA	25	1/2 tajada laminada	calcio1
QUESO DE CABRA	25	1/2 tajada laminada	calcio1
QUESO PARMESANO	15	3 cdtas rasas o 6 cdtas.	calcio1
QUESOS UNTABLES	25	2 cucharadas	calcio1

calcio1 = 100 a 200 mg
calcio2 = 201 a 300 mg

LACTEOS MEDIOS EN GRASA

85 Calorías 9g CHO 3g Lípidos 5g Proteínas

ALIMENTO	PORCIÓN EN		NUTRIENTES DESTACADOS
	GRS	MEDIDA CASERA	
LECHE LARGA VIDA SEMIDESCREMADA	200	1 taza	calcio2
LECHE EN POLVO 18% MAT. GRASA	20	1 cda colmada o 3 cdtas rasas	calcio2
LECHE EN POLVO 12% MAT. GRASA	20	1 cda colmada o 3 cdtas rasas	calcio2
LECHE FLUIDA			
SABORIZADA PROMEDIO	100	1/2 taza	calcio1
MOUSSE VAINILLA	65	1/2 unidad	
YOGURT BATIDO DIET	150	1 unidad	calcio1
RICOTA	30	2 cdtas	
LECHE SOYA	150	3/4 taza	
TOFU	70	1 rebanada	
QUESILLO	60	1 rodela de 3 cm.	calcio2

LACTEOS BAJOS EN GRASA

70 Calorías 10g CHO 0g Lípidos 7g Proteínas

LECHES DESCREMADAS LIQUIDAS 0-2%MG	200	1 taza	calcio2
LECHES EN POLVO DESCREMADAS 0-2%MG	20	1 cda colmada o 3 cdtas rasas	calcio2
LECHE EXTRACALCIO			
LECHE CULTIVADA DESCREMADA	200	1 taza	calcio2

¡ PREFIERA LACTEOS DESCREMADOS O SEMIDESCREMADOS !

PESCADOS, CARNES, HUEVOS Y LEGUMINOSAS SECAS

GRUPO ALTO EN GRASAS

120 Calorías 1g CHO 8g Lípidos 11g Proteínas

ALIMENTO	PORCIÓN EN		NUTRIENTES DESTACADOS	
	GRS.	MEDIDA CASERA		
CARNE DE VACUNO	50	trozos 6*6*1	colecsteroll	hierrol
CAZUELA	50	trozos 6*6*1	colecsteroll	hierrol
LOMO VETADO	50	trozos 6*6*1	colecsteroll	hierrol
GUACHALOMO	50	trozos 6*6*1	colecsteroll	hierrol
PLATEADA	50	trozos 6*6*1	colecsteroll	hierrol
ASADO DE TIRA/OSOBUCO	50	trozos 6*6*1	colecsteroll	hierrol
SOBRECOSTILLA	50	trozos 6*6*1	colecsteroll	hierrol
CARNE MOLIDA CORRIENTE	50	2 1/2 cucharadas	colecsteroll	hierrol
CARNE CORDERO Y CHANCHO	50	trozo de 6*6*1	colecsteroll	hierrol
CHULETA DE CORDERO Y CHANCHO	50	trozos 6*6*1	colecsteroll	hierrol
CAZUELA DE CORDERO Y CHANCHO	30	trozo de 6*6*1	colecsteroll	hierrol
PERNIL PIERNA				
VISCERAS	60	trozo de 6*6*1	colecsteroll	hierro2
LENGUA COCIDA -	60	trozo de 6*6*2	colecsteroll2	hierro2
PANA CRUDA VACUNO Y CORDERO	60	trozo de 6*6*1	colecsteroll2	hierro2
UBRE	80	1/2 taza	colecsteroll2	hierro2
SESO COCIDO	50	1 1/2 unidad	colecsteroll2	hierro2
PANA DE POLLO CRUDA				
CARNES PROCESADAS				
JAMON	40	1 tajada	colecsteroll	sodio2
JAMON CRUDO	30	1 tajada	colecsteroll	sodio2
LONGANIZA	45	1 rodela de 4 cm	colecsteroll	sodio2
MORTADELA	60	3 tajadas	colecsteroll	sodio2
TURIN	30	1 1/2 tajada	colecsteroll	sodio1
SALAME	20	1 tajada	colecsteroll	sodio1
PRIETA	100	1 unidad de 4 cm	colecsteroll	sodio2
VIENESA	40	1 unidad	colecsteroll	sodio2
VIENESA DE PAVO	40	1 unidad	colecsteroll	sodio2
QUESO DE CABEZA	40	1 tajada	colecsteroll	sodio1

ALIMENTO	PORCIÓN EN		NUTRIENTES DESTACADOS	
	GRS.	MEDIDA CASERA		
PESCADOS Y MARISCOS	50	1/3 taza	colecsteroll	hierro1
ATUN EN ACEITE	80	trozo de 10*6*1	colecsteroll	hierro1
COIINOVA, MERO, SIERRA	80	trozo de 10*6*1	colecsteroll	N3
TRUCHA DE CULTIVO	50	1/3 taza	colecsteroll	hierro1
SARDINAS EN ACEITE	50	1/3 taza	colecsteroll	hierro1
SARDINAS EN AGUA	30	1/3 taza	colecsteroll	hierro1
SARDINAS EN SALSA	60	2 unidades	colecsteroll	hierro1
SARDINA. ESPAÑOLA	80	trozo de 10*6*1	colecsteroll	N3
SALMON CRUDO	50	1/3 taza	colecsteroll	N3
JUREL EN ACEITE O EN AGUA	60	6 unidades	colecsteroll	hierro1
CHOLGAS EN ACEITE	60	14 unidades	colecsteroll	hierro1
CHORITOS EN ACEITE	60	6 lenguas	colecsteroll2	hierro2
ERIZOS				

colecsterol1 = 25 a 70 mg
N3 = 1 a 1.7 g.
hierro1 = 1 a 2mg
sodio1 = 200 a 400 mg

colecsterol2 = más de 100 mg
hierro2 = 2.1 a 4mg
sodio2 = más de 400 mg

RECUERDE

los pescados y mariscos grasos
contienen mayor cantidad de
ácidos grasos omega3
PREFIERALOS

GRUPO BAJO EN GRASAS

65 Calorías 1g CHO 2g Lípidos 11g Proteínas

ALIMENTO	PORCIÓN EN		NUTRIENTES DESTACADOS	ALIMENTO	PORCIÓN EN		NUTRIENTES DESTACADOS
	GRS.	MEDIDA CASERA			GRS.	MEDIDA CASERA	
CARNE VACUNO	50	trozo de 6*6*1	hierro1	PESCADOS Y MARISCOS			
FILETE	50	trozo de 6*6*1	colecsteroll	PEJERREY	80	trozo de 10*6*1	colecsteroll2
ASIENTO PICANA	50	trozo de 6*6*1	colecsteroll	CARPA	80	trozo de 10*6*1	colecsteroll
LOMO LISO	50	trozo de 6*6*1	hierro2	CORVINA, CONGRIO,			
POLLO GANSO	50	trozo de 6*6*1	colecsteroll	JUREL	80	trozo de 10*6*1	colecsteroll
POSTA NEGRA	50	trozo de 6*6*1	colecsteroll	LENGUADO, MERLUZA,			
POSTA ROSADA	50	trozo de 6*6*1	colecsteroll	PEJEGALLO, RONCADOR, REINETA	80	trozo de 10*6*1	colecsteroll
CARNE MOLIDA (TARTARO)	50	2 1/2 cucharadas	hierro1	ATUN EN AGUA	60	1/3 taza	hierro1
CARNE CORDERO				CAMARON TODO TIPO	60	1/2 taza o 20 unidades	sodio1
PULPA	50	trozo de 6*6*1	colecsteroll	CHOLGA	60	1 unidad	colecsteroll
CARNE CERDO				CHORITOS	60	6 unidades	colecsteroll
FILETE	50	trozo de 6*6*1	colecsteroll	JAIVA TODO TIPO	60	1/3 taza	hierro2
PULPA	50	trozo de 6*6*1	colecsteroll	NAVAJUELA	60	6 unidades	hierro1
AVES				OSTRA	70	8 unidades	hierro1
POLLO COCIDO	50	trozo de 6*6*1	colecsteroll	OVAS, PROMEDIO	50	1/3 taza	colecsteroll
PAVO, PIerna	50	trozo de 6*6*1	colecsteroll	ALMEJAS	60	6 unidades	hierro2
GALLINA, PIerna	50	trozo de 6*6*1	colecsteroll	ALMEJAS, CONSERVA EN AGUA	60	5 unidades reg	hierro2
GALLINA PECHUGA	50	trozo de 6*6*1	colecsteroll	MACHA EN CONSERVA	50	5 unidades	hierro2
PATO COCIDO(sin piel)	40	trozo de 6*6*1	colecsteroll	PIURE	100	6 lenguas	hierro2
OTRAS CARNES				HUEVOS			
CARNE DE CABALLO CRUDA	50	trozo de 6*6*1	colecsteroll	HUEVO CLARA	100	3 unidades	
CONEJO CRUDO O COCIDO	60	trozo de 6*6*1	colecsteroll	HUEVO ENTERO	50	1 unidad	colecsteroll2
CHARQUI	18	1/4 taza	hierro1	HUEVOS DE CODORNIZ	25	2 unidades	hierro1
VISCERAS							
CRUADILLAS	100	2 unidades	colecsteroll				
GUATITA CRUDA	60	3/4 taza	colecsteroll				
RIÑON COCIDO	50	2 lóbulos	colecsteroll2				
CORAZON COCIDO	50	trozo de 6*6*1	colecsteroll				
CONTRE DE POLLO COCIDO	50	2 1/2 unidad	colecsteroll				
PROCESADOS							
JAMON PAVO	50	1 tajada	colecsteroll				
CARNE VEGETAL	25	5 cdas o 1/4 taza	colecsteroll				

colecsteroll = 25 a 70 mg
 N3 = 1 a 1,7 g
 hierro1 = 1 a 2mg*
 sodio1 = 200 a 400 mg

colecsteroll2 = más de 100 mg
 hierro2 = 2,1 a 4mg
 sodio2 = más de 400 mg

LEGUMINOSAS SECAS

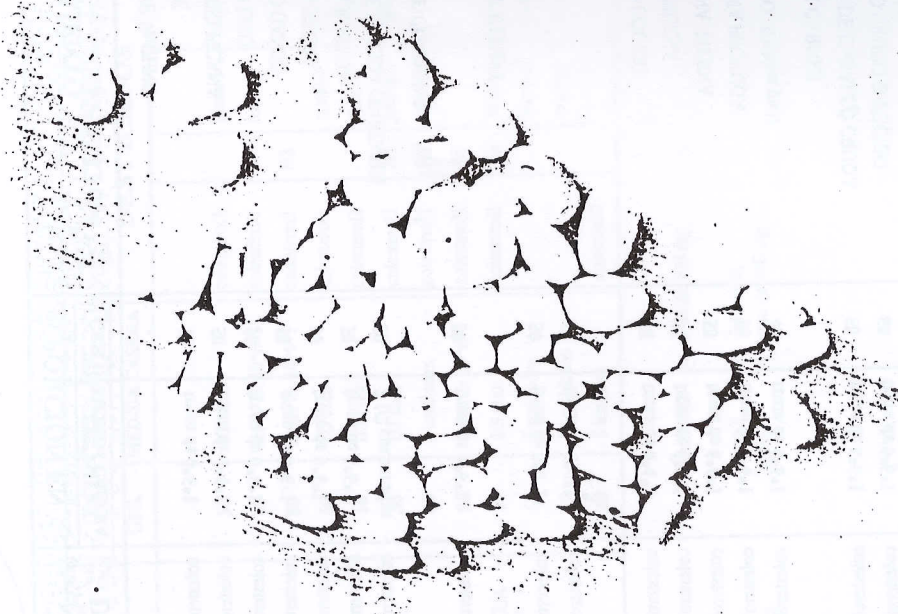
170 Calorías 30g CHO 1g Lípidos 11g Proteínas

ALIMENTO	PORCIÓN EN		NUTRIENTES DESTACADOS	
	GRS.	MEDIDA CASERA		
LEGUMINOSAS CRUDAS				
ARVEJA SECA CRUDA	50	1/2 taza	hierro2	fibra2
CHICHARO	60	4 cdas o 1/4 taza	hierro2	fibra1
POROTO CRUDO	50	1/2 taza	hierro2	fibra2
GARBANZO CRUDO	50	4 cdas o 1/4 taza	hierro2	fibra2
HABA SECA	60	4 cdas o 1/4 taza	hierro1	fibra2
LENTEJA CRUDA	50	4 cdas o 1/4 taza	hierro2	fibra2
LEGUMINOSAS COCIDAS				
POROTO COCIDO	100	3/4 taza	hierro2	fibra2
GARBANZO COCIDO	130	3/4 taza	hierro2	fibra2
LENTEJA COCIDA	140	3/4 taza	hierro2	fibra2
HARINA DE LEGUMINOSAS				
ARVEJA, HARINA CRUDA	50	1/2 taza	hierro2	fibra2
ARVEJA, HARINA PRECOCIDA	50	1/2 taza	hierro2	sodio2
CHICHARO, HARINA CRUDA	50	1/2 taza	hierro2	sodio2
POROTO, HARINA PRECOCIDA	50	1/2 taza	hierro2	sodio2
GARBANZO, HARINA PRECOCIDA	50	1/2 taza	hierro2	sodio2
LENTEJA, HARINA CRUDA	60	1/2 taza	hierro2	sodio2
LENTEJA, HARINA PRECOCIDA	50	1/2 taza	hierro2	sodio2

hierro1 = 1 a 2mg
sodio1 = 200 a 400mg
fibra1 = 2 a 3g

hierro2 = 2.1 a 4mg
sodio2 = más de 400mg
fibra2 = 3.1 a 4g

AUMENTE EL CONSUMO DE
LEGUMINOSAS



ACEITES Y GRASAS

180 Calorías 0g CHO 20g Lípidos 0g Proteínas

ALIMENTO	PORCIÓN EN		NUTRIENTES DESTACADOS
	GRS.	MEDIDA CASERA	
PRINCIPALMENTE POLINSATURADOS (más de 40% de sus ácidos grasos)			
ACEITE DE MARAVILLA	20	4 cdas	n6
ACEITE DE MAIZ	20	4 cdas	n6
ACEITE DE SOYA	20	4 cdas	n3
PRINCIPALMENTE MONOINSATURADOS (más de 40% de sus ácidos grasos)			
ACEITE DE OLIVA	20	4 cdas	
ACEITE DE COLZA	20	4 cdas	n3
ACEITE DE CANOLA	20	4 cdas	n6
PRINCIPALMENTE SATURADOS (más de 40% de sus ácidos grasos)			
GRASA ANIMAL	25	2 cdas	colesterol2 sodio1
MANTECA DE CERDO/CHICHARRONES	20	2 cdas	colesterol2
MANTECA VEGETAL	20	2 cdas	
MANTEQUILLA	24	4 cdas	colesterol2 sodio1
MARGARINA	24	4 cdas	sodio1
MARGARINA DIET	30	4 cdas	sodio1
MAYONESA	28	1 cda	colesterol1
MAYONITA	55	2 cdas	
CREMA ESPESA	70	4 cdas	colesterol1
CREMA ACIDA LIQUIDA	100	1/2 taza	colesterol1
CREMA CHANTILLY	50	4 cdas	colesterol2
CREMA SVELTY	90	1/2 taza o 4 cdas	
TOCINO	30	1 1/2 tajada	colesterol2 sodio2
PATEE	40	2 cdas	colesterol2 sodio1
PATEE LA PIARA TODO TIPO	40	2 cdas	colesterol2 sodio1

ALIMENTOS RICOS EN LÍPIDOS

175 Calorías 0g CHO 5g Lípidos 5g Proteínas

ALIMENTO	PORCIÓN EN		NUTRIENTES DESTACADOS
	GRS.	MEDIDA CASERA	
PRINCIPALMENTE MONOINSATURADOS (más del 40% de sus ácidos grasos)			
ALMENDRA	25	26 unidades	sodio1
ALMENDRAS SALADAS	25	26 unidades	
AVELLANA	30	50 unidades	
MANI	30	30 unidades	
MANI SALADO	30	30 unidades	sodio1
NUEZ	25	5 unidades	n3
PISTACHO	30	40 unidades	
ACEITUNA	115	11 unidades	sodio2
PALTA	90	3 cucharadas	

colesterol1 = 25 a 70mg
 n6 = 10 a 14g
 n3 = 1 a 1.7g
 sodio1 = 200 a 400mg
 colesterol2 = más de 100mg
 sodio2 = más de 400mg