

GRUPOS DE ALIMENTOS	1 Porción contiene	Número de porciones de intercambio, según grupo de edad*						
		2-5 años 1250 kcal	6-8 años 1500 kcal	9-11 años 1850 kcal	12-14 años 2150 kcal	15-17 años 2400 kcal	18-59 años 2300 kcal	> 60 años 2000 kcal
GRUPO 1 Cereales, tubérculos y menestras	25 g de carbohidratos, 5 g de proteínas, 1 g de grasa y 135 kilocalorías	3	4 - 5	6 - 7	6 - 7	6 - 7	6 - 7	5 - 6
GRUPO 2 Verduras	5 g de carbohidratos, 1 g de proteínas y 25 kilocalorías	1	2	2	2	2	3	3
GRUPO 3 Frutas	13 g de carbohidratos, 1 g de proteína, 1g de grasa y 55 kilocalorías	3	3	4	4	4	4	4
GRUPO 4 Lácteos y derivados	10 g de carbohidratos, 7 g de proteína, 7 g de grasa y 130 kilocalorías	3	2 - 3	2 - 3	2 - 3	2 - 3	2 - 3	2 - 3
GRUPO 5 Carnes, pescados y huevos	11 g de proteínas, 1 g de grasa y 55 kilocalorías	2	2	2	3 - 4	3 - 4	3 - 4	3 - 4
GRUPO 6 Azúcares y derivados	6 g de carbohidratos y 20 kilocalorías	2	2	3	6	6	6	5
GRUPO 7 Grasas	10 g de grasa y 90 kilocalorías	1 - 2	2 - 3	2 - 3	3 - 4	5 - 6	4 - 5	3 - 4

* Valores referenciales de una persona saludable con un nivel de actividad física moderada a nivel nacional y para ambos sexos.

SECCIÓN UTILIZADA SOLO POR EL O LA NUTRICIONISTA



Industria Gráfica IMPERIAL SAC
Av. Agustín de la Rosa Toro 398 – Urb. la Viña-San Luis
4747872-4740234
graficaimperial@yahoo.es

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición
Jr. Tizón y Bueno 276 Jesús María,
Teléfono 748-0000 Anexo 6625
Lima, Perú. 2014

© Instituto Nacional de Salud
Capac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima Perú
Telf. 748-0000
Página Web: www.ins.gob.pe

Elaborado por:
Henry Trujillo Asplicueta,
Cesar Domínguez Curi,
Mirko Lazaro Serrano,
© Ministerio de Salud
Av. Salaverry cuadra 8 s/n. Jesús María, Lima Perú.



CARTILLA PARA LA PLANIFICACIÓN DE COMIDAS SALUDABLES



RECOMENDACIONES

- Consume frutas y verduras de 4 a 5 porciones al día.
- Aumentar el consumo de grasas saludables y disminuir el consumo de grasas saturadas y grasas trans.
- Disminuir el consumo de azúcares simples o productos elaborados con azúcar.
- Disminuir el consumo de sal todos los días en cantidades menores a 5 g por día.
- Realizar actividad física 30 minutos a más todos los días.
- Consumir agua.
- Controlar su peso regularmente y evitar el sobrepeso.
- Incluye en tu alimentación diaria alimentos de origen animal, destacando la importancia de las proteínas de alto valor biológico.
- Combinación adecuada en el consumo de cereales, tubérculos y menestras.

Los siguientes alimentos son una muestra de aquellos que puedes seleccionar

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 crudo.
- 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 tallarín 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.



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 frutado descremado.
 - 1/4 de taza 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 platano 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 maní pelado crudo.
- 17 unidades de almendras.



Si tienes dudas sobre tu alimentación consulta al nutricionista