



5 Grupo Carnes

Guía Visual de Alimentos del Paraguay

Grupo 5. Carnes.

En este apartado se incluyen alimentos por sub-grupos, considerando distintos tipos de medidas caseras para cada uno de ellos. En las tablas 12, 13, 14 y 15 se muestran el listado de alimentos incluidos en sub-grupos con sus determinadas porciones y medidas caseras utilizadas en el presente material.

Tabla 12: Carnes magras y vísceras

ALIMENTO	PESO EN CRUDO (g)	MEDIDA CASERA
• Carne vacuna magra	50	• tamaño de la mano (grosor fino)
• Carne vacuna molida	50	• tamaño de la palma de la mano o 1 cuchara colmada
• Pollo, carne s/piel	50	• 1 muslo sin hueso y sin piel
• Pechuga de pollo	50	• palma de la mano
• Cerdo, carne magra	50	• tamaño de la mano (grosor fino)
• Riñón de vaca	50	• 5 lóbulos
• Hígado de vaca*	50	• tamaño de la palma de la mano
• Corazón de pollo crudo	50	• 5 unidades

Valores de la mediana para este sub-grupo:

- Valor energético (Kcal): 50
- Carbohidratos (gramos): 0
- Proteínas (gramos): 8
- Lípidos (gramos): 2

* El hígado de vaca aporta mayor cantidad de carbohidratos que los otros alimentos del grupo (2 gramos por porción)

Tabla 13: Carnes ricas en grasas y embutidos

ALIMENTO	PESO EN CRUDO (g)	MEDIDA CASERA
• Cerdo, costilla	100	• 1/4 de plato
• Cerdo, pierna	100	• 1/4 de plato
• Cerdo, tocino curado, crudo	40	• 2 rebanadas
• Chorizo de cerdo	60	• 1/2 unidad
• Pepperoni, res y cerdo	40	• 7 rodajas

Valores de la mediana para este sub-grupo:

- Valor energético (Kcal): 182
- Carbohidratos (gramos): 0
- Proteínas (gramos): 9
- Lípidos (gramos): 16



Grupo 5. Carnes

Tabla 14: Pescados con menor cantidad de grasa

Alimento	Gramos (crudo)	Medida casera
<ul style="list-style-type: none"> Tilapia, dorado, merluza, patí, corvina blanca y negra, lenguado, pejerrey (kovy) Atún enlatado con agua 	50	<ul style="list-style-type: none"> tamaño de la palma de la mano
	40	
Valores de la mediana para este sub-grupo:		
<ul style="list-style-type: none"> Valor energético (Kcal): 41 Carbohidratos (gramos): 0 Proteínas (gramos): 9 Lípidos (gramos): 1 		
		

Tabla 15: Pescados con mayor cantidad de grasas

Alimento	Gramos (crudo)	Medida casera
<ul style="list-style-type: none"> Surubí, carimbatá, bagre, salmón, atún enlatado al aceite 	50	-
Valores de la mediana para este grupo:		
<ul style="list-style-type: none"> Valor energético (Kcal): 72 Carbohidratos (gramos): 0 Proteínas (gramos): 9 Lípidos (gramos): 4 		
		

Carne vacuna

Carne vacuna magra cruda



1 bife del tamaño de la palma
de la mano = 50 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGÉTICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	HIERRO (mg)
50	63	0	11	2	1

Carne vacuna magra cocida



1/4 de plato playo = 37 gramos.

Carne vacuna

Carne molida cruda



1 palma de la mano en forma de hamburguesa = 50 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGÉTICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	HIERRO (mg)
50	63	0	11	2	1

Carne molida cocida



1/4 de plato playo = 38 gramos.

Menudencias

🍌 Hígado crudo de vaca



1 palma de la mano = 50 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGÉTICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	HIERRO (mg)
50	68	2	10	2	2

🍌 Hígado cocido de vaca



1/4 de plato playo = 46 gramos.

Menudencias

Riñón crudo de vaca



5 lóbulos = 50 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGÉTICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	HIERRO (mg)
50	52	0	9	2	2

Riñón cocido de vaca



1/4 de plato playo = 38 gramos.

Menudencias

Corazón de vaca crudo



1 bife del tamaño de la palma de la mano (grosor fino) = 50 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGÉTICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	HIERRO (mg)
50	58	2	9	2	3

Corazón de vaca cocido



1/4 de plato playo = 40 gramos.

Pescado

Atún enlatado con agua



½ plato o 2 cucharadas colmadas = 50 gramos.



1 cucharada colmada = 25 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGÉTICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	HIERRO (mg)
50	64	0	12	1	0

Pescado

Tilapia cruda



1 bife del tamaño de la palma de la mano = 50 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGÉTICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	HIERRO (mg)
50	48	0	10	1	0

Tilapia cocida



1/4 de plato playo = 46 gramos.

Carne de ave

Muslo de pollo crudo sin piel



1 muslo = 105 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGÉTICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	HIERRO (mg)
50	60	0	11	2	0

Muslo de pollo sin hueso y sin piel



1/4 de plato playo de muslo de pollo sin hueso y sin piel cocido = 36 gramos.

Carne de ave

Pechuga de pollo sin hueso y piel



1 palma de la mano = 50 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGÉTICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	HIERRO (mg)
50	60	0	11	2	0

Pechuga de pollo cocida



1/4 de plato playo = 44 gramos.

Carne de ave

Corazón de pollo crudo



1/4 de plato playo = 50 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGÉTICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	HIERRO (mg)
50	74	0	8	5	0

Corazón de pollo cocido



5 unidades o 1/4 de plato playo = 35 gramos.

Carne de cerdo

Carne de cerdo cruda



1 palma de la mano = 50 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGÉTICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	HIERRO (mg)
50	72	0	11	3	0

Carne de cerdo cocida



1/4 de plato playo = 40 gramos.