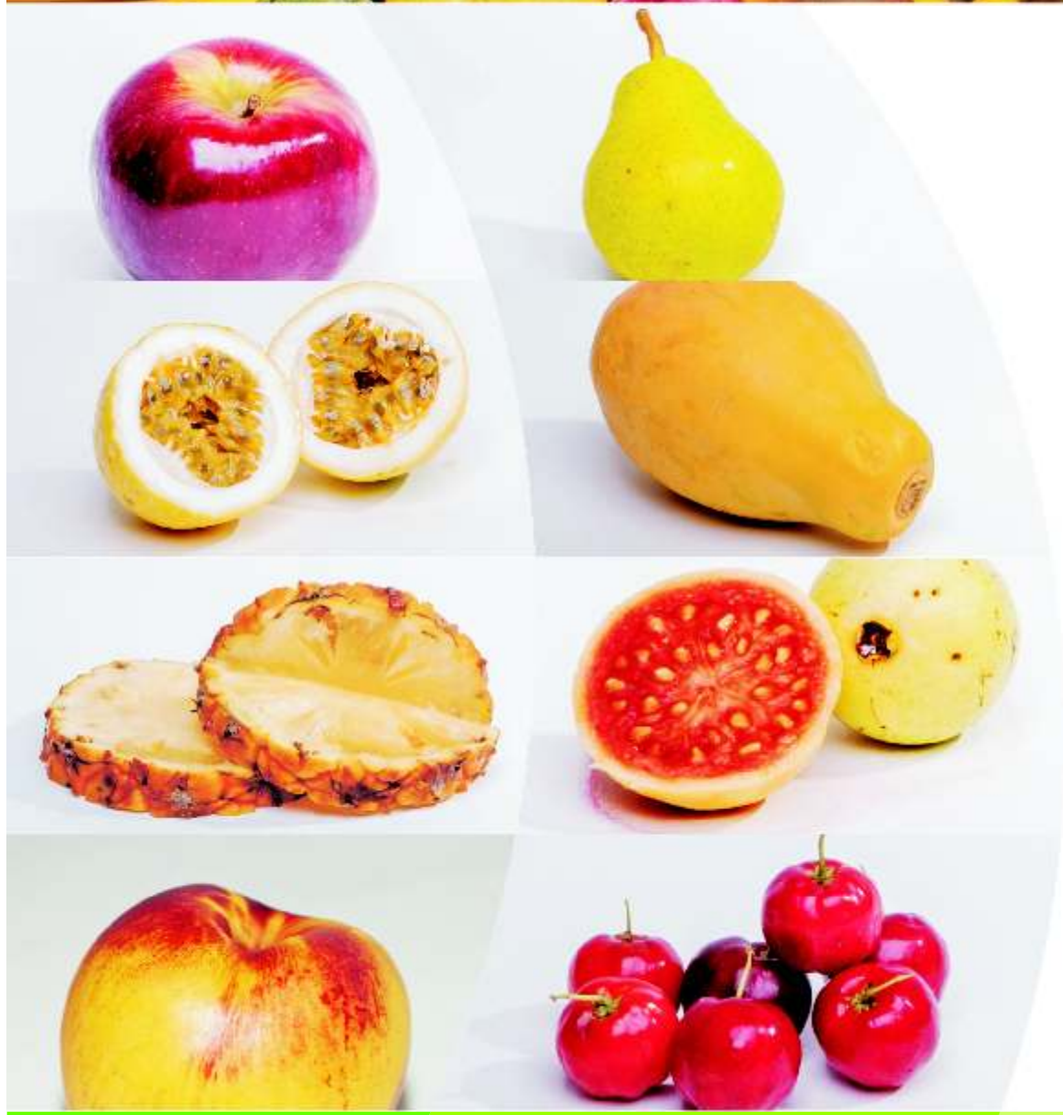


2 Grupo Frutas

Guía Visual de Alimentos del Paraguay

Grupo 2. Frutas

En este apartado se incluyen alimentos por sub-grupos, considerando distintos tipos de medidas caseras para cada uno de ellos. En las tablas 7 y 8 se muestra el listado de alimentos incluidos en sub-grupos con sus determinadas porciones y medidas caseras utilizadas en el presente material.

Tabla 7: Frutas

ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	MEDIDA CASERA
• Manzana	140	129	1 unidad pequeña
• Pera de agua	120	110	1 unidad pequeña
• Banana	110	70	1 unidad mediana
• Naranja	180	131	1 unidad mediana
• Ciruela	150	141	2 unidades chicas
• Pomelo	250	140	1 unidad grande
• Mburucuyá	130	68	1 unidad mediana
• Mandarina	320	115	2 unidades pequeñas
• Granada	170	95	1 unidad mediana
• Mamón	170	87	¾ taza
• Piña	255	130	3 rodajas o ¾ taza
• Uva	120	94	1 taza
• Chirimoya	115	91	1 unidad
• Acerola	250	200	1 taza
• Durazno amarillo, fruta criolla	165	145	1 unidad grande
• Frutilla	200	188	1 taza
• Guayaba madura	150	123	1 mediana
• Mango criollo	330	178	1 mediano
• Mango maduro rosa	200	106	1/2 unidad, sin hueso
• Kiwi	120	103	1/2 unidad mediana
• Níspero (japonés)	200	130	3 unidades
• Higo	90	89	3 unidades pequeñas

Valores de la mediana para este sub-grupo:

- Valor energético (Kcal): 71
- Carbohidratos (gramos): 16
- Proteínas (gramos): 1
- Lípidos (gramos): 0

Grupo 2: Frutas

Tabla 8: Frutas ricas en lípidos		
ALIMENTO	**PESO EN CRUDO (g)**	**PESO NETO (g)**
• Aguacate	100	74
• Coco, pulpa*	100	52

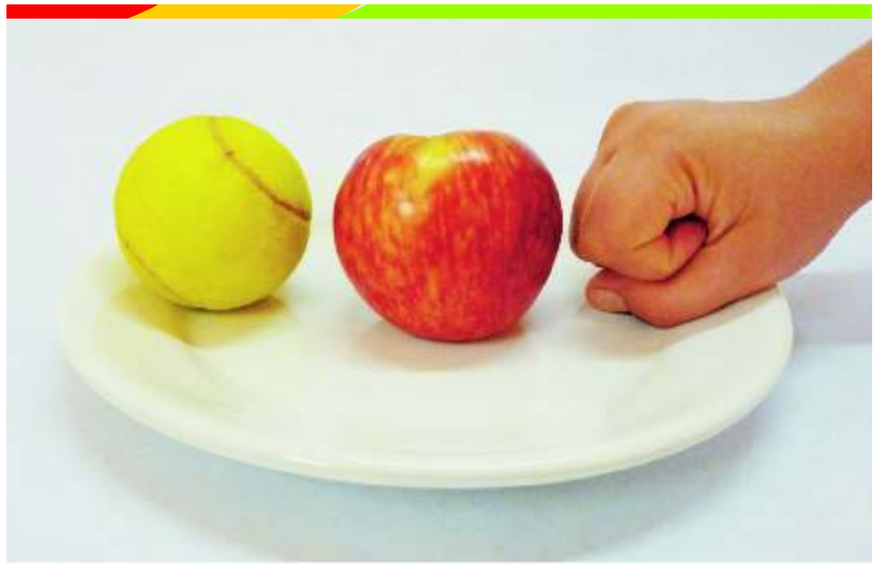
Valores de la mediana para este sub-grupo:

- Valor energético (Kcal): 162
- Carbohidratos (gramos): 7
- Proteínas (gramos): 2
- Lípidos (gramos): 14

* Coco, pulpa: se refiere al tradicional “coco brasilero”.

Frutas

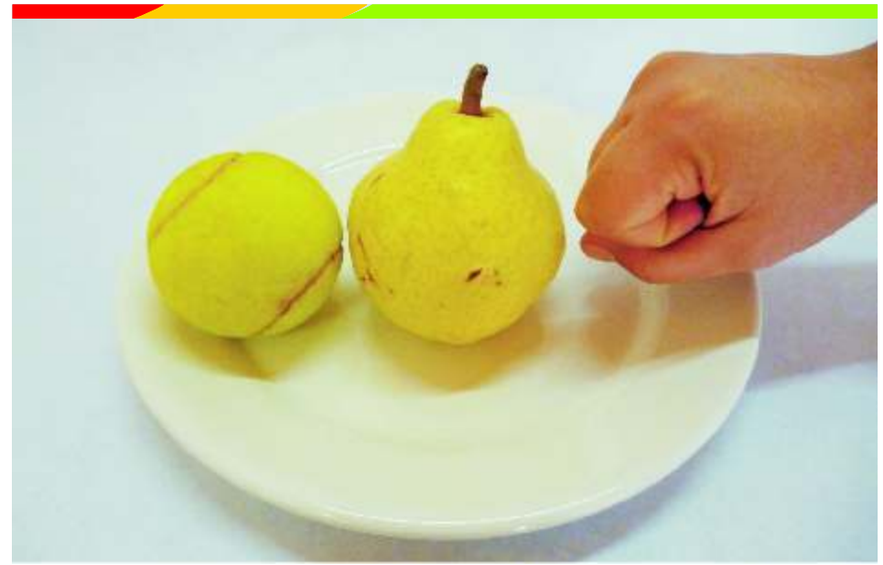
Manzana



1 unidad = 140 gramos.

Composición nutricional en crudo							*Fracción comestible
PESO BRUTO (g)	FC*	PESO NETO (g)	VALOR ENERG. (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	
140	0.92	129	67	18	0	0	

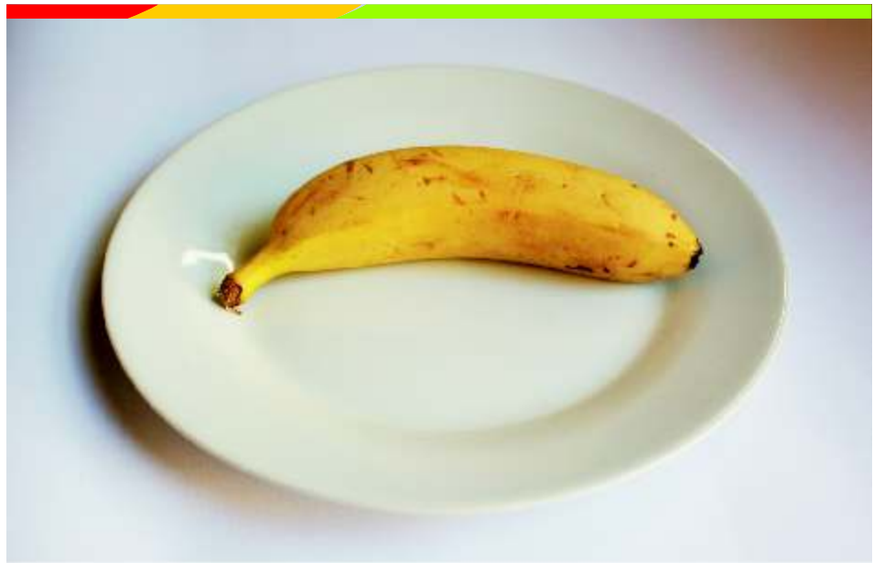
Pera de agua



1 unidad = 120 gramos.

Composición nutricional en crudo							*Fracción comestible
PESO BRUTO (g)	FC*	PESO NETO (g)	VALOR ENERG. (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	
120	0.92	110	64	17	0	0	

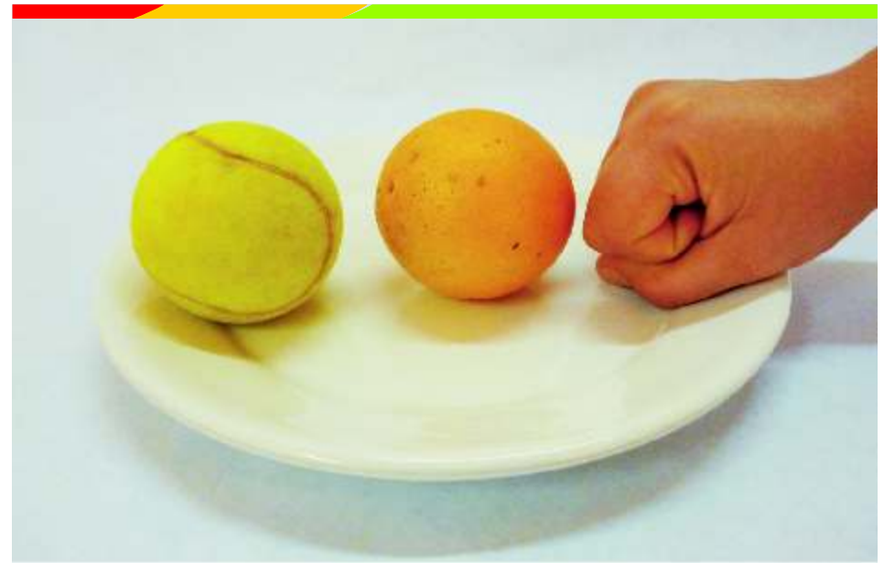
Banana



1 unidad mediana = 110 gramos.

Composición nutricional en crudo						*Fracción comestible
PESO BRUTO (g)	FC*	PESO NETO (g)	VALOR ENERG. (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)
110	0.64	70	63	16	1	0

Naranja



1 unidad = 180 gramos.

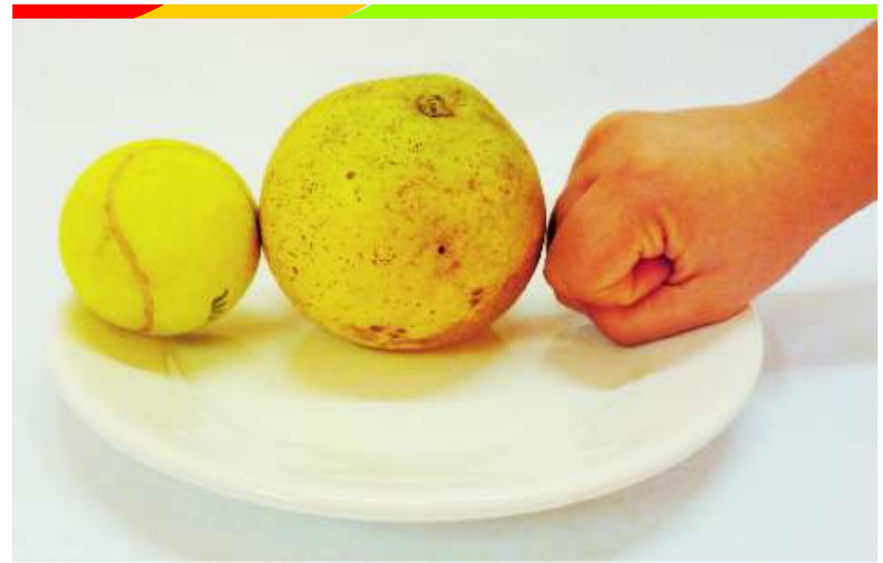
Composición nutricional en crudo						*Fracción comestible
PESO BRUTO (g)	FC*	PESO NETO (g)	VALOR ENERG. (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)
180	0.73	131	62	15	1	0

Ciruela

2 unidades medianas = 150 gramos.

Composición nutricional en crudo						*Fracción comestible
PESO BRUTO (g)	FC*	PESO NETO (g)	VALOR ENERG. (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)
150	0.94	141	72	16	1	0

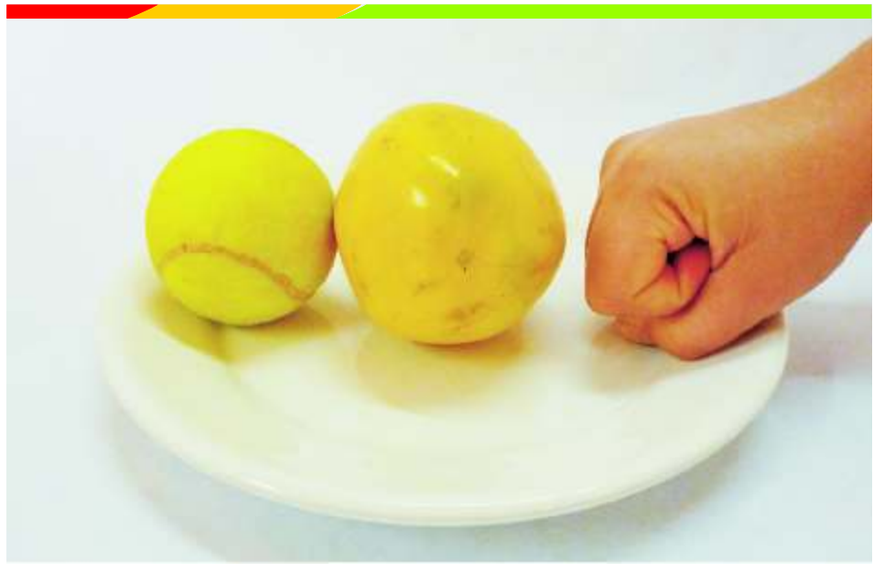
Pomelo



1 unidad = 250 gramos.

Composición nutricional en crudo						*Fracción comestible
PESO BRUTO (g)	FC*	PESO NETO (g)	VALOR ENERG. (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)
250	0.56	140	69	16	1	0

Mburucuyá



1 unidad = 130 gramos.

Composición nutricional en crudo						*Fracción comestible
PESO BRUTO (g)	FC*	PESO NETO (g)	VALOR ENERG. (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)
130	0.52	68	66	16	1	0

Mandarina

2 unidades = 160 gramos.

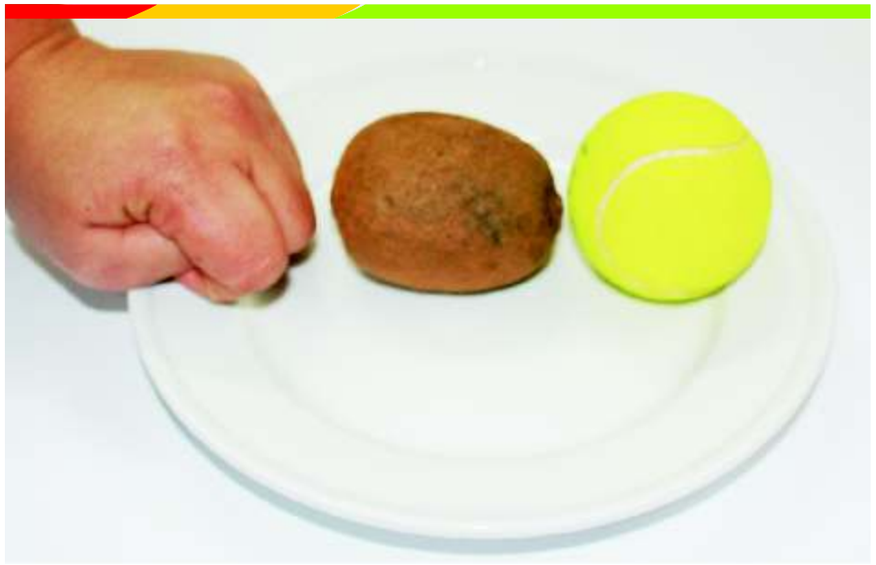
Composición nutricional en crudo						*Fracción comestible
PESO BRUTO (g)	FC*	PESO NETO (g)	VALOR ENERG. (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)
160	0.72	115	68	15	1	0

Granada

1 unidad = 170 gramos.

Composición nutricional en crudo						*Fracción comestible
PESO BRUTO (g)	FC*	PESO NETO (g)	VALOR ENERG. (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)
170	0.56	95	72	16	1	0

Kiwi



1 unidad = 120 gramos.

Composición nutricional en crudo						*Fracción comestible
PESO BRUTO (g)	FC*	PESO NETO (g)	VALOR ENERG. (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)
120	0.86	103	70	15	1	1

Piña (Ananá)

3/4 de taza = 130 gramos.

Composición nutricional en crudo						*Fracción comestible
PESO BRUTO (g)	FC*	PESO NETO (g)	VALOR ENERG. (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)
255	0.52	130	66	18	1	0

Uva

3/4 de taza = 120 gramos.

Composición nutricional en crudo						*Fracción comestible
PESO BRUTO (g)	FC*	PESO NETO (g)	VALOR ENERG. (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)
120	0.78	94	71	16	1	1

Acerola

1 taza = 250 gramos.

Composición nutricional en crudo						
PESO BRUTO (g)	FC*	PESO NETO (g)	VALOR ENERG. (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)
250	0.97	200	69	15	1	1

**Fracción comestible*

Mamón

3/4 de taza = 90 gramos.

Composición nutricional en crudo						
PESO BRUTO (g)	FC*	PESO NETO (g)	VALOR ENERG. (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)
170	0.51	90	73	17	1	0

**Fracción comestible*

3 Grupo Verduras

Guía Visual de Alimentos del Paraguay

Grupo 3. Verduras

En la tabla 9 se muestra el listado de alimentos incluidos en este grupo con sus determinadas porciones y medidas caseras utilizadas en el presente material.

Tabla 9: Verduras

ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	FC	PESO NETO (g)	MEDIDA CASERA
• Acelga cruda	100	0,82	82	1 taza
• Apio	70	0,89	62,3	1 taza
• Berro	100	0,6	60	1 taza
• Espinaca cruda	100	0,75	75	1 taza
• Lechuga	100	0,94	94	1 taza
• Locote	50	0,82	41	1/2 taza
• Pepino	100	0,73	73	1 taza
• Rabanito	50	0,8	40	5 unidades
• Repollo	100	0,8	80	1 taza
• Arveja enlatada	48	1	48	½ taza
• Arveja natural cocida	30	1	30	1/4 taza
• Berenjena cruda	100	0,81	81	1/2 taza
• Brócoli	100	0,59	59	1 taza
• Cebolla cruda	90	0,91	82	1 chica
• Chaucha	70	0,88	62	3/4 taza
• Choclo enlatado	40	1	40	1/4 taza
• Choclo natural	30	0,36	11	1/4 taza
• Coliflor	110	0,39	43	1 taza
• Palmito	75	0,95	71	1/2 taza
• Poroto (manteca)	50	0,44	22	5 cdas.
• Remolacha cocida	50	0,67	33	½ peq.
• Tomate	100	0,98	98	1 chico
• Zanahoria cruda	50	0,8	40	1 taza
• Zapallo	70	0,53	37	1/2 taza
• Zuchini	150	0,97	145	1 taza

Valores de la mediana para este grupo:

- Valor energético (Kcal): 23
- Carbohidratos (g): 4
- Proteínas (g): 1
- Lípidos (g): 0

Las verduras incluidas en el grupo presentan los siguientes rangos de macronutrientes:

- Valor energético (Kcal): de 5 a 41
- Carbohidratos (g): de 0,6 a 8
- Proteínas (g): de 0,2 a 2
- Lípidos (g): de 0,04 a 0,3

Las verduras de hojas, pepinos y rabanitos son las verduras más bajas en calorías del grupo.

De brócoli y zanahoria

1 plato playo de ensalada de brócoli con zanahoria = 1 porción.

Composición nutricional en crudo

**Total de gramos de ensalada.*

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
130	48	10	3	0

De lechuga, cebolla y zanahoria

1 plato playo de ensalada de lechuga, cebolla y zanahoria = 1 porción.

Composición nutricional en crudo

**Total de gramos de ensalada.*

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
125	40	9	1	0

Ensaladas

De lechuga, tomate y cebolla

1 plato playo de ensalada de lechuga, tomate y cebolla = 1 porción.

Composición nutricional en crudo **Total de gramos de ensalada.*

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
175	41	9	2	1

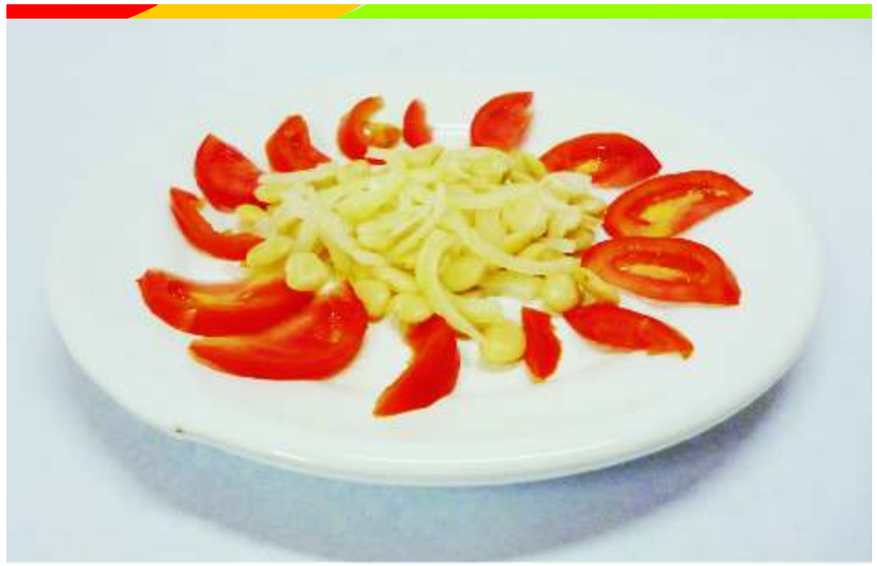
De pepino, lechuga, cebolla y zanahoria

1 plato playo de ensalada de pepino, lechuga, cebolla y zanahoria = 1 porción.

Composición nutricional en crudo **Total de gramos de ensalada.*

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
170	44	9	2	0

De poroto manteca, tomate y cebolla



1 plato playo de ensalada de poroto manteca, tomate y cebolla = 1 porción.

Composición nutricional en crudo **Total de gramos de ensalada.*

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
100	44	8	3	0

De lechuga, tomate y coliflor

1 plato playo de ensalada de lechuga, tomate y coliflor = 1 porción.

Composición nutricional en crudo **Total de gramos de ensalada.*

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
250	53	10	3	1

Ensaladas

De lechuga, tomate, locote y zanahoria

1 plato playo de ensalada de lechuga, tomate, locote y zanahoria = 1 porción.

Composición nutricional en crudo **Total de gramos de ensalada.*

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
225	50	11	2	0

De berro, choclo, pepino y tomate

1 plato playo de ensalada de berro, choclo, pepino y tomate = 1 porción.

Composición nutricional en crudo **Total de gramos de ensalada.*

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
200	60	13	3	1

De repollo, cebolla y zanahoria

1 plato playo de ensalada de repollo, cebolla y zanahoria = 1 porción.

Composición nutricional en crudo **Total de gramos de ensalada.*

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
170	52	11	2	1

De calabaza, tomate y locote

1 plato playo de ensalada de calabaza, tomate y locote = 1 porción.

Composición nutricional en crudo **Total de gramos de ensalada.*

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
200	51	12	1	0

Ensaladas

De remolacha, zanahoria, coliflor y calabaza

1 plato playo de ensalada de remolacha, zanahoria, coliflor y calabaza = 1 porción.

Composición nutricional en crudo

**Total de gramos de ensalada.*

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
150	53	12	2	0