

Grupo Aceites y grasas

Guía Visual de Alimentos del Paraguay

Grupo 9. Aceites y grasas En la tabla 19 se muestra el listado de alimentos incluidos en el grupo con sus determinadas porciones y medidas caseras utilizadas en el presente material.

Tabla 19. Aceites y alimentos rícos en línidos

| Tabla 13. Aceites y allillelitos ficos ell lipidos | | | | |
|--|---|--|--|--|
| ALIMENTO | CANTIDAD | MEDIDA CASERA | | |
| Aceite de maíz, girasol, oliva, soja y canola Crema de leche Mayonesa Margarina Aceituna Maní tostado Nueces mariposa Almendras secas Coco (mbocayá) | 5 ml 15 g 12 g 6 g 40 g 8 g 7 g 8 g 28 g | 1 cucharada 1 cucharada 1 cucharada 1 cucharada al ras 12 unidades 12 unidades o | | |
| | - Ville | | | |

Valores de la mediana para este grupo:

- Valor energético (Kcal): 49
- Carbohidratos (gramos): 1
- Proteínas (gramos): 0
- Lípidos (gramos): 5

^{**} Debe tomarse en cuenta que los frutos secos incluidos en el grupo presentan mayor cantidad de proteínas que el resto de los alimentos del grupo (2 gramos de proteínas por porción). El coco paraguayo presenta mayor cantidad de calorías y carbohidratos que el resto de alimentos del grupo.

Aceites y grasas

Aceite



1 cucharada = 5 mililitros.

Composición nutricional en crudo CANTIDAD (MI) VALOR ENERGETICO (Kcal) CARBOHIDRATOS (g) CARBOHIDRATOS (g) CB (g)

Margarina 1



1 cucharada al ras = 6 gramos.

| CANTIDAD | VALOR ENERGETICO | CARBOHIDRATOS | PROTEINAS | GRASAS |
|----------|------------------|---------------|-----------|--------|
| (ml) | (Kcal) | (g) | (g) | (g) |
| 6 | 43 | 0 | 0 | 5 |

Aceites y grasas

Crema de leche

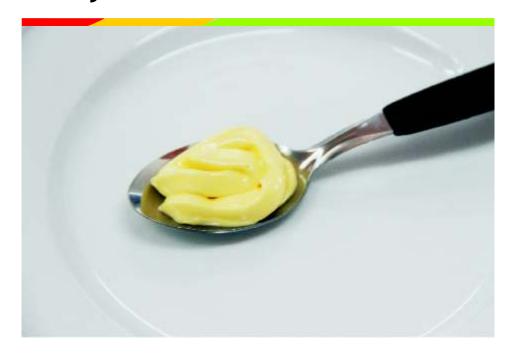


1 cucharada = 15 gramos.

Composición nutricional en crudo

| CANTIDAD | VALOR ENERGETICO | CARBOHIDRATOS | PROTEINAS | GRASAS |
|----------|------------------|---------------|-----------|--------|
| (ml) | (Kcal) | (g) | (g) | (g) |
| 15 | 52 | 0 | 0 | 5 |

Mayonesa 🗎



1 cucharada = 12 gramos.

| CANTIDAD | VALOR ENERGETICO | CARBOHIDRATOS | PROTEINAS | GRASAS |
|----------|------------------|---------------|-----------|--------|
| (ml) | (Kcal) | (g) | (g) | (g) |
| 12 | 47 | 3 | 0 | 4 |

Aceites y grasas

Maní Maní



12 maníes o 1 cucharada = 8 gramos.

Composición nutricional en crudo CANTIDAD (MI) VALOR ENERGÉTICO (Kcal) CARBOHIDRATOS (g) (g) (g) 8 50 2 2 4

Almendra



8 unidades o 1 cucharada = 8 gramos.

| PESO | VALOR ENERGETICO | CARBOHIDRATOS | PROTEINAS | GRASAS |
|------|------------------|---------------|-----------|--------|
| (g) | (Kcal) | (g) | (g) | (g) |
| 8 | 50 | 2 | 2 | 4 |

ceites y grasas

Aceituna



12 unidades de aceitunas = 40 gramos.

| CANTIDAD | VALOR ENERGETICO | CARBOHIDRATOS | PROTEINAS | GRASAS |
|----------|------------------|---------------|-----------|--------|
| (ml) | (Kcal) | (g) | (g) | (g) |
| 40 | 46 | 3 | 0 | 4 |

≥ 10. Sal yodada



1 cucharadita = 5 gramos de sodio.

La recomendación diaria de sal yodada es no más de 1 cucharadita; equivalente a 5 g de sodio.



Una pizca de sal = 0,113 gramos de sal yodada.

Pizca de sal

Se considera una pizca de sal a la cantidad que puede ser tomada uniendo la yema de los dedos (índice y pulgar). Se puede tomar la sal con los dedos totalmente separados y dejando entre las yemas una cantidad de sal que solo abarque a las yemas de los dedos. Se toma la sal como si se deseáse hacer un pellizco.

Bibliografía

- 1. Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición-Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. Comité Nacional de Elaboración de las Guías Alimentarias del Paraguay. Guías Alimentarias del Paraguay. Asunción: INAN-MSPBS. 2013/2014.
- 2. Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición-Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. Bases Teóricas y Técnicas de las Guías Alimentarias del Paraguay, Documento Técnico N° 2. Asunción: INAN-MSPBS. 2000.
- 3. Mercosur/GMC/RES. N°47/03. Reglamento Técnico Mercosur de porciones de alimentos envasados a los fines del rotulado nutricional.
- 4. WHO/FAO. Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. OMS, Serie de Informes Técnicos WHO Technical Report Series 916. Disponible en ftp://ftp.fao.org/unfao/bodies/coag/coag18/j1251s.pdf
- 5. Vargas D, Ledesma J, Gulias A. Alimentos comunes, medidas caseras y porciones. Guías visual y contenido de los alimentos. México: McGraw-Hill Interamericana. 2008.
- 6. INCAP. Tabla de composición de alimentos de Centroamérica. INCAP. Menchú MT, Méndez H. 2ª Edición, 2ª Reimpresión. Guatemala: INCAP/OPS. 2009.
- 7. Mazzei ME, Puchulu MR, Rochaix MA. Tabla de composición química de alimentos. 2ª Edición. Argentina. CENEXA, FEIDEN. 1995.
- 8. Jury G, Urteaga C, Taibo M. Porciones de intercambio y composición química de los alimentos de la pirámide chilena. Santiago: Facultad de Ciencias Médicas-Universidad de Chile. 1999.
- 9. Vázquez MB, Witriw AM. Modelos visuales de alimentos & Tablas de relación peso/volumen. BsAs-Argentina. 1997.
- 10. Ministerio de Salud Pública, Dirección General de la Salud. Manual para la promoción de prácticas saludables de alimentación en la población uruguaya. Programa Nacional de Nutrición. Grupo Interinstitucional de Trabajo para las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos de Uruguay, 2005.

- 11. Romero C. La Sal. Academia Nacional de Medicina, Uruguay 2012.
- 12. Gómez C, Kohen V, Nogueira T. Guía visual de alimentos y raciones. España: Editores Médicos S.A. (EDIMSA). p. 173
- 13. Asociación para la promoción del consumo de frutas y hortalizas "5 al día". Raciones de frutas y hortalizas en España. Posición del Comité Científico "5 al día". Barcelona. 2010.
- 14. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Guía de la alimentación saludable. Madrid: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. 2004.
- 15. OMS/FAO. Cereales, legumbres, leguminosas y productos proteínicos vegetales. Roma: Codex Alimentarius. 2007.
- 16. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Guía de Actividades de hacia la buena salud. El camino. Atlanta: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; 2010.
- 17. Royo Bordonada MA. Nutrición en salud pública. Madrid: Instituto de Salud Carlos III, Ministerio de Sanidad y Consumo/ Rumagraf S.A. s.f.
- 18. Fundació Alicia. Platos visuales. Recetario basado en el método del plato para cuantificar hidratos de carbono de carbono. Edición Esteve. 2011.
- 19. Pérez Lizaur AB, Palacios González B, Castro Becerra AL. Sistema mexicano de alimentos equivalentes. México.
- 20. Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. Resolución S.G. N° 248/13. "Por la cual se reglamenta el contenido de sal (Cloruro de sodio) en productos panificados de consumo masivo". Asunción: MSPBS. Abril, 2013.

Publicación realizada por el



Avda. Santísima Trinidad

esquina Itapúa.

Tel/Fax: (595-21) 294 073

Asunción - Paraguay

2018



