MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR SOCIAL

TETÃ REKUÁI GOBIERNO NACIONAL
Jajapo ñande raperã ko´ãgã guive
Construyendo el futuro hoy

INAN
Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición

Guía Visual de Alimentos del Paraguay

2018

unicef

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR SOCIAL

TETÃ REKUÁI GOBIERNO NACIONAL
Jajapo ñande raperã ko´ãgã guive
Construyendo el futuro hoy

INAN
Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición

Guía Visual de Alimentos del Paraguay

2018

unicef

Guía Visual de Alimentos del Paraguay

Contenidos

Ficha técnica	3
Introducción	4
Metodología	5
1. Grupo Cereales, tubérculos y derivados	9
2. Grupo Frutas	33
3. Grupo Verduras	43
4. Grupo Leche y derivados	51
5. Grupo Carnes	56
6. Grupo Legumbres secas	70
7. Grupo Huevos	76
8. Grupo Azúcares y mieles	79
9. Grupo Aceites y grasas	84
10. Sal yodada	90

Ficha técnica

Autoridades

- **Dr. Antonio Barrios. Ministro.**
  Ministerio de Salud Publica y Bienestar Social.
- **Dra. María Teresa Barán. Viceministra.**
  Ministerio de Salud Publica y Bienestar Social
- **Dra. Laura Mendoza de Arbo. Directora General.**
  Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición.
- **Dra. Susana Sánchez Bernal. Directora.**
  Dirección de Nutrición y Programas Alimentarios. Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición.

Grupo Técnico de Redacción y Elaboración

- Lic. Juana V. Redondo. (Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición)
- Lic. Rosalba Canela (Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición)
- Lic. Nancy Schapt (Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición)
- Lic. Marta Aurora Gómez (Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición)
- Lic. Fabiola Riveros (Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición)
- Lic. Natalia González C. (Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición)

Comité Técnico Consultivo

- Dra. Susana Sánchez Bernal (Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición)
- Lic. Silvana Martinetti (Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición)
- Lic. Nadia Martínez (Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición)
- Lic. Leticia Bobadilla (Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición)
- Lic. Ana Aguilar (Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición)
- Lic. Rossana Sanabria (Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición)
- Lic. Leticia Leguizamón (Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición)
- Lic. Laura Amarilla (Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición)
- Lic. María Nidia Arias (Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición)
- Qca. Analit. Esperanza Chávez (Inst. Nac. de Alimentación y Nutrición)
- Lic. Silvia Araujo (Universidad Nacional de Asunción)
- Lic. Adriana Collante (Universidad Nacional de Asunción)
- Lic. Leticia Acosta (Universidad Nacional de Asunción)
- Lic. Belén Rojas (Universidad Nacional de Asunción)
- Lic. Carolina Bravard (Universidad Nacional de Asunción)
- Lic. Nathaly Valiente (Universidad del Norte)
- Lic. Carolina Vera de Silvano (Universidad Americana)
- Lic. Rossana Valiente (Universidad Americana)
- Lic. María Serafini (Universidad Autónoma de Asunción)
- Lic. Soledad Cardozo (Universidad Autónoma del Paraguay)
- Lic. Myriam de la Cueva (Universidad Autónoma del Paraguay)
- Lic. Zulma Aguilar (Universidad del Pacifico)
- Lic. Sandra Garcete (Universidad Iberoamericana)
- Lic. Ma. Teresa Stark (Universidad Iberoamericana)
- Lic. Emiliana Urbieta (Universidad de la Integración de las Américas)
- Lic. Clara Galeano (Asociación Paraguaya de Graduados en Nutrición)
- Lic. Gabriela Fretes (MENU)
- Lic. Veronica Griñó (3N)
- Lic. Dora Villalba (NutriSYS)

Asesoría Técnica - INAN

- Lic. Elsi Ovelar (Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición)
- Lic. Juana V. Redondo. (Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición)

Diseño Gráfico: Lic. Miguel A. Del Puerto Pompa.
Fotografía: Lic. Miguel A. Del Puerto Pompa. Lic. Roberto Gómez Palacios.

Guía Visual de Alimentos del Paraguay

Introducción

La educación sobre prácticas y hábitos alimentarios saludables implica un desafío constante ante los problemas de salud emergentes a raíz de la malnutrición por déficit o por exceso de peso o grasa corporal, que sumados a otros factores aumentan el riesgo de morbilidad y de mortalidad. En este aspecto, es importante facilitar los procesos de aprendizaje con el uso de materiales didácticos para dar a conocer información sobre la calidad y la cantidad de alimentos recomendados durante las diferentes etapas del ciclo de vida del ser humano. Para ello se tienen a disposición varias iniciativas a nivel nacional que proponen opciones o sugerencias de porciones de alimentos traducidos en medidas caseras y raciones para la población general, entre ellas se menciona a las Guías Alimentarias del Paraguay.

Ante la diversidad de propuestas y la perentoria necesidad de unificar criterios con respecto a las porciones de alimentos, se ha apelado al conocimiento y a la experiencia de profesionales de universidades, de entidades públicas y privadas, así como sociedades científicas del área de alimentación y nutrición con el claro objetivo de responder al reto de armonizar las porciones de alimentos a través del consenso. El trabajo interinstitucional que se ha dado para el logro del objetivo propuesto, involucró un proceso participativo en un espacio de discusión y validación no sólo de índole técnico sino también de actividades prácticas lo cual ha permitido la creación del presente material. Este material constituye una guía visual, la cual se pone a disposición de profesionales y técnicos en nutrición y de otras áreas afines para su uso como base para el intercambio de porciones de los diferentes grupos de alimentos de una forma simple y práctica.

Se espera que sea de utilidad tanto en las tareas educativas y preventivas, así como material de apoyo para facilitar investigaciones en cuanto a consumo de alimentos. Finalmente, es anhelo del equipo elaborador que este esfuerzo contribuya al mejoramiento de los hábitos alimentarios y por ende de la nutrición de la población.

Metodología

Los lineamientos sobre alimentación dirigidos a la población paraguaya involucran a las recomendaciones nutricionales para mantener la salud. En base a dichas recomendaciones, a las nuevas evidencias y a las normativas vigentes se procedió a la conformación de un grupo técnico compuesto por docentes de las Carreras de Nutrición de diferentes universidades y representantes de entidades públicas y privadas. Con este equipo humano se realizó la prác-tica de la medición sistemática y estandarizada de determinados alimentos tal como se describe más adelante.

Grupos de alimentos

A efectos del presente documento, fueron utilizados como referencia los grupos de alimentos de las Guías Alimentarias del Paraguay (Figura 1), los cuales están clasificados teniendo en cuenta el valor nutritivo similar de los alimentos incluidos en ellos, lo cual permitiría hacer un intercambio entre los mismos dentro de cada grupo.

Para promover el consumo de una alimentación saludable, se sugiere la combinación e intercambio de los alimentos presentados en los diferentes grupos de alimentos.

Guías Alimentarias del Paraguay

Figura 1:
Olla Nutricional de las Guías Alimentarias del Paraguay.

Porciones

Se entiende por porción de alimentos a la cantidad de los mismos, expresada en medidas caseras, que una persona debe consumir de cada grupo de alimentos, para cubrir sus necesidades diarias de nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, lípidos, agua, vitaminas y minerales). La porción de alimentos o las porciones se expresan en medidas caseras o su equivalencia en gramos (g), mililitros (ml) o centímetros (cm). Los utensilios para definir el tamaño de las porciones en medidas caseras y sus equivalencias, se listan en la Tabla 1.

Otras referencias utilizadas:

- Para alimentos sólidos: rebanada, feta, rodaja, unidad.
- Para las carnes se utilizó la palma de la mano para comparar el tamaño de la porción.
- Para las frutas y algunas verduras se utilizó el puño cerrado la mano y la pelota de tenis para comparar el tamaño de la porción.

Tabla 1: Referencias de medidas caseras más utilizadas.

Plato playo o llano	Vaso	Cuchara de sopa	Taza (opaca o transparente)	Cucharita (cucharita de té)
Capacidad:	Capacidad:	Capacidad:	Capacidad:	Capacidad:
22 cm de diámetro	200 ml	10 ml	200 ml	5 ml

Fuente: MERCOSUR/GMC/RES. No. 47/03. Reglamento Técnico MERCOSUR de Porciones de Alimentos envasados a los fines del Rotulado Nutricional.

Distribución porciones de alimentos

La cantidad de porciones de alimentos recomendada varía de acuerdo a la edad, sexo y el estado fisiológico de cada individuo.
En la Tabla 2 se indica la cantidad mínima de porciones por grupos de alimentos que debe recibir cada persona para cubrir sus necesidades diarias, según su edad, estado fisiológico y realizando actividad física moderada.

Con la tabla se podrá elaborar un plan básico de alimentación, y con la ayuda de la visualización de las porciones de alimentos brindada en el presente material, se pretende facilitar al lector la tarea de reconocer las porciones de los distintos alimentos y distribuirlas en los diferentes horarios de comidas diarias (desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena).

Se considera relevante en este punto, mencionar que en los días de consumo de legumbres, se debe disminuir el consumo de una porción de cereales, para no exceder la cantidad de hidratos de carbono consumidos en el día.

Distribución de calorías y nutrientes por grupos de alimentos

Para el cálculo de la composición nutricional de los alimentos de evaluados se tomó como referencia la Tabla de Composición de Alimentos de Centroamérica (INCAP), edición 2009. En caso de productos industrializados y envasados (productos de panificación, galletería, fideos, quesos, yogures y leches), se utilizó la información nutricional de los etiquetados de productos comercializados a nivel nacional. Para los pescados se utilizó la información nutricional descrita en las Tablas Nacionales de Composición de Alimentos de Argentina 2010.

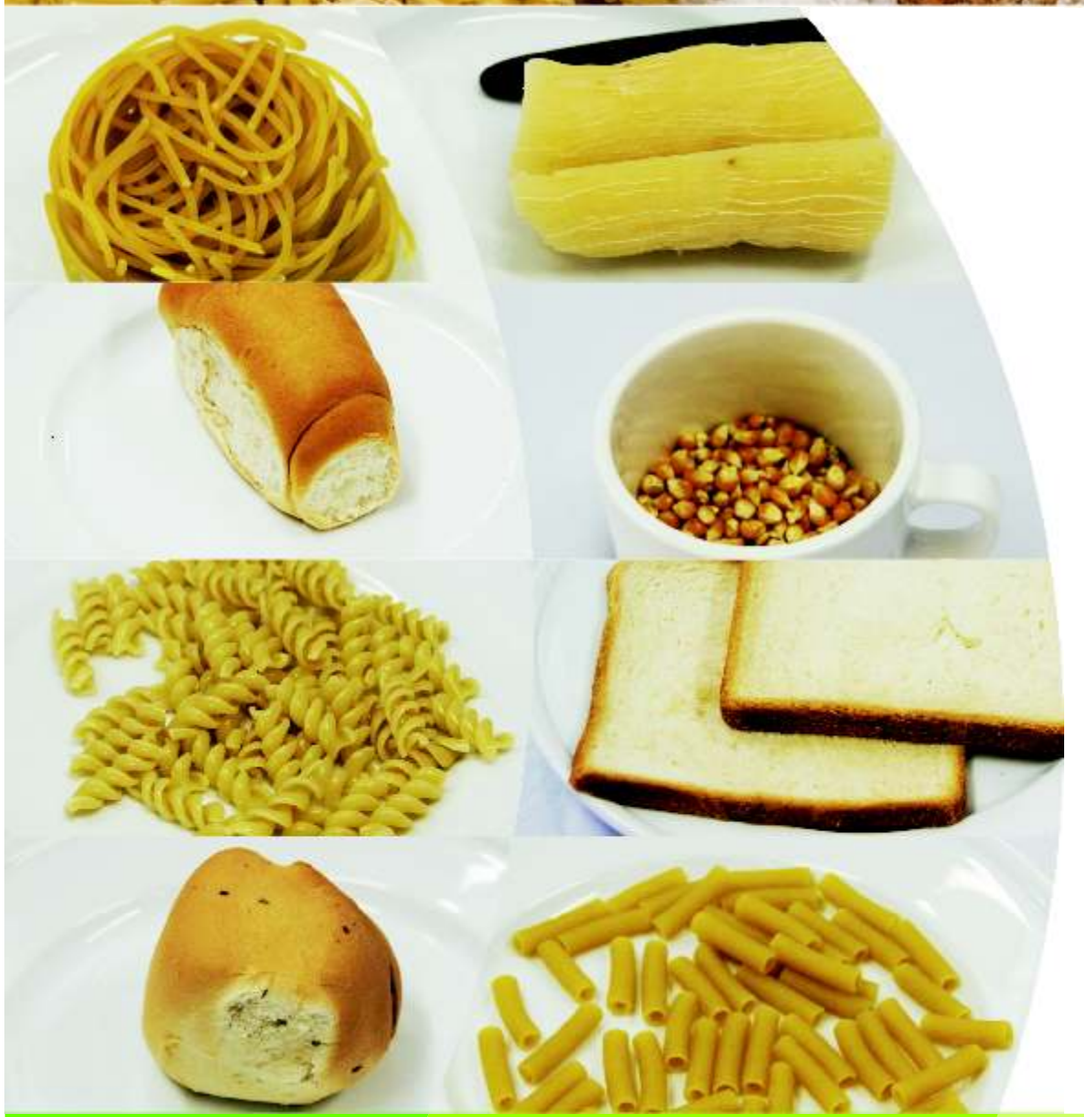
Procedimiento

La mediciones en gramos fueron realizadas con una balanza marca OHAUS, modelo ScoutR Pro con calibración certificada. Las mediciones en mL fueron realizadas en el Laboratorio de Alimentos del INAN, con una pipeta de 20 mL (en el caso del aceite), un vaso de precipitado y una balanza analítica.

Una vez establecida la porción de cada alimento se realizó el registro fotográfico para cada uno de ellos, ya sea en forma cruda o cocida, lo cual es presentado en el presente material.

Tabla 2: Número de porciones de alimentos recomendados por grupo edad

GRUPO DE ALIMENTOS	CANTIDAD		PRE-ESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTES		ADOLESCENTES		ADULTOS		ADULTOS		ADULTOS MAYORES		EMBARAZADAS ADOLESCENTES	EMBARAZADAS ADULTAS	MUJERES QUE DAN DE MAMAR
			2 - 5 años		6 - 9 años		10 - 13 años		14 - 18 años		19 - 29 años		30 - 59 años		> 60 años		14-18 años 2350 Kcal	2300 Kcal	2600 Kcal
	1 porción		H*	M*	H*	M*	H*	M*	H*	M*	H*	M*	H*	M*	H*	M*			
	Peso (g)	Medidas caseras	1300 Kcal	1200 Kcal	1500 Kcal	1400 Kcal	2100 Kcal	1900 Kcal	2500 Kcal	2050 Kcal	2550 Kcal	1900 Kcal	2450 Kcal	1850 Kcal	2050 Kcal	1700 Kcal			
CEREALES, TUBÉRCULOS Y DERIVADOS	- 90 g de arroz cocido aprox. - 200 g harina de maíz cocida aprox. (polenta) - 90 g fideo cocido aprox. - 100 g mandioca cocida. - 200 g papa cocida y pelada. - 185 g batata cocida y pelada.	- 1/4 de plato. - ¼ de plato. - 1/4 de plato. - 1 pedazo del tamaño del largo del mango de 1 cuchara. - 1/4 de plato. - 1/4 de plato.	2	2	2	2	4	3	6	4	6	4	6	3	3	2	5	5	6
PANIFICADOS	- 50 g galleta. - 50 g pan felipe. - 50 g palito/coquito. - 65 g pan para sándwich. - 55 g rosquita. - 50 g pan árabe. - 30 g galletita de agua.	- 1 unidad. - 1 unidad. - 10 unidades. - 2 rebanadas. - 4 unidades. - 1 ½ unidad. - 8 unidades.	1-2	1-2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
VERDURAS	- 100 g verduras crudas. - 100 g de verduras cocidas.	- 1 taza o ½ plato. - 1 taza o ½ plato.	1	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
FRUTAS	- 140 g manzana. - 120 g pera. - 110 g banana. - 180 g naranja. - 90 g mamón pelado/picado. - 130 g piña pelada/picada. - 120 g uva. - 120 g kiwi. - 250 g acerola.	- 1 unidad. - 1 unidad. - 1 unidad. - 1 unidad. - 3/4 de taza. - 3/4 de taza. - 3/4 de taza. - 1 unidad. - 1 taza.	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
LECHE Y DERIVADOS	- 200 mL Leche. - 200 g yogur. - 30 g queso. - 25 g queso rallado.	- 1 taza. - 1 taza. - 1 feta o 1 pedazo del - Tamaño de 1 cajita. - 5 cucharadas o 1/4 taza.	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3-4	4	3-4	3-4	3-4	4	4	4
CARNES Y HUEVOS	- 50 g carne vacuna/hígado. - 50 g carne molida. - 50 g riñón. - 50 g pollo. - 50 g pescado. - 50 g atún enlatado. - 50 g huevo de gallina. - 50 g corazón de pollo. - 50 g carne de cerdo. - 44 g huevo de codorniz.	- Tamaño mano (grosor fino) - 1 cucharada colmada - 5 lóbulos - 1 muslo - 1 palma de la mano - 2 cucharadas - 1 unidad. - 5 unidades. - Tamaño de la mano (grosor fino) - 4 unidades.	1	1	2	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3-4	4	3	4
LEGUMBRES SECAS	- 50 g de porotos/ lenteja/arveja	- ¼ taza o 4 cucharadas	½	½	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
AZÚCARES Y MIELES	- 5 g de azúcar - 6 g de miel de abeja/caña - 5 g de dulce	- 1 cucharadita - 1 cucharadita - 1 cucharadita	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
ACEITES Y GRASAS	- 5 mL de aceite - 12 g de mayonesa - 6 g de margarina - 8 g de maní	- 1 cucharada - 1 cucharada - 1 cucharada - 12 unidades	2	2	2	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	4	4



1 Grupo
Cereales, tubérculos y derivados

Guía Visual de Alimentos del Paraguay

Grupo 1. Cereales tubérculos y derivados

En este apartado se incluyen alimentos por sub grupos, considerando distintos tipos de medidas caseras para cada uno de ellos. En las tablas 3, 4, 5 y 6 se muestra el listado de alimentos incluidos en sub-grupos con sus determinadas porciones y medidas caseras utilizadas en el presente material.

Tabla 3: Cereales y derivados

ALIMENTO	PESO EN CRUDO (g)	MEDIDA CASERA EN CRUDO
• Arroz	40	• 1/4 taza o 3 cdas.
• Locro	45	• 1/4 taza o 3 cdas.
• Maíz pororó	40	• 1/4 taza
• Harina de maíz	45	• 1/2 taza
• Harina de trigo	40	• 1/4 taza o 4 cdas. colmadas
• Fideo tallarín	40	• ¼ plato
• Fideo nido	40	• 1 nido
• Fideo caracol	35	• 1/2 taza
• Fideo tirabuzón	40	• ½ taza
• Fideo mostacholi	40	• 3/4 taza

Valores de la mediana para este sub-grupo:

- Valor energético (Kcal): 146
- Carbohidratos (gramos): 33
- Proteínas (gramos): 4
- Lípidos (gramos): 0

Tabla 4: Tubérculos

ALIMENTO	PESO EN CRUDO (g)	MEDIDA CASERA EN CRUDO
• Mandioca	100	• 1 mango de cuchara
• Papa	187	• 1 puño cerrado
• Batata	150	• 1 puño cerrado

Valores de la mediana para este sub-grupo:

- Valor energético (Kcal): 155
- Carbohidratos (gramos): 36
- Proteínas (gramos): 2
- Lípidos (gramos): 0

Grupo 1. Cereales, tubérculos y derivados

Tabla 5: Panes, cereales para el desayuno y la merienda

ALIMENTO	PESO (g)	MEDIDA CASERA
• Pan felipe	50	• 1 unidad
• Pan árabe	50	• 1 1/2 unidad
• Pan para hamburguesas	50	• 1 unidad
• Pan para sándwich integral	65	• 2 rebanadas
• Pan para sándwich	65	• 2 rebanadas
• Galleta	50	• 1 unidad pequeña
• Pan de viena para pancho	50	
• Avena	40	• 1 unidad
• Granola	40	• 1/4 taza o 5 cucharas

Valores de la mediana para este sub-grupo:

- Valor energético (Kcal): 137
- Carbohidratos (gramos): 26
- Proteínas (gramos): 4
- Lípidos (gramos): 2

Tabla 6: Panificados crocantes y chipitas

ALIMENTO	PESO (g)	MEDIDA CASERA
• Palitos integrales	38	• 8 unidades
• Palitos	50	• 10 unidades
• Coquito	50	• 11 unidades
• Coquitos integrales	33	• 7 unidades
• Rosquita comunes	55	• 4 unidades
• Galletitas tipo crákers	30	• 8 unidades
• Tortillas de harina de trigo	50	• 1 ½ unidad
• Chipitas pirú	50	• 10 unidades

Valores de la mediana para este sub-grupo:

- Valor energético (Kcal): 145
- Carbohidratos (gramos): 23
- Proteínas (gramos): 4
- Lípidos (gramos): 4

Cereales

Arroz crudo

¼ de taza de 200 ml o 3 cucharadas de arroz crudo = 40 gramos.

Arroz cocido

3/4 de taza de 200 ml = 90 gramos aprox.

Arroz cocido

1/4 de plato playo = 90 gramos aprox.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
40	140	32	3	0

Locro crudo (maiz blanco)

¼ de taza de 200 ml o 3 cucharadas = 45 gramos.

Locro cocido

½ taza de 200 ml = 117 gramos.

Locro cocido

1/4 de plato playo = 117 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
45	136	29	4	0

Cereales

Avena

¼ de taza de 200 ml o 5 cucharadas = 40 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGÉTICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)
40	149	26	6	2

Granola

½ taza de 200 ml = 40 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
40	140	21	5	4

Maíz pororó

¼ de taza de 200 ml = 40 gramos.

Maíz pororó cocido*

1 plato playo = 27 gramos aproximadamente.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
40	142	31	3	0

Tubérculos

Papa cruda

1 puño cerrado de la mano = 190 gramos.

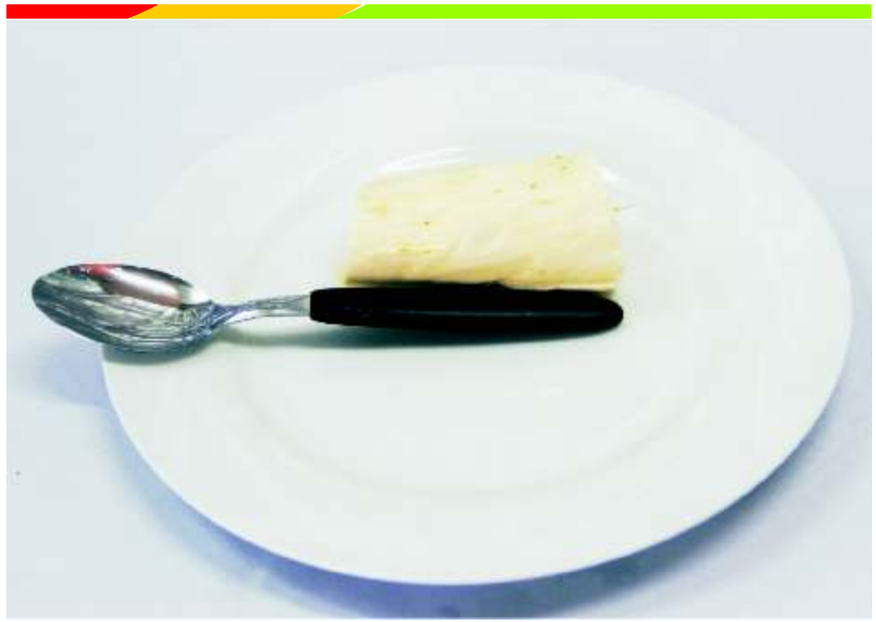
Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
190	144	33	4	0

Papa cocida

½ plato playo = 190 gramos.

Mandioca cruda



1 mango de cuchara = 100 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
100	160	38	1	0

Mandioca cocida

1 mango de cuchara = 100 gramos.

Tubérculos

Batata cruda

1 puño cerrado de la mano = 150 gramos.

Batata cocida

Bata cocida pelada 1/4 de plato playo = 140 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
150	155	36	2	0

Pan Felipe

1 unidad = 50 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
50	128	25	4	1

Galleta (pequeña)

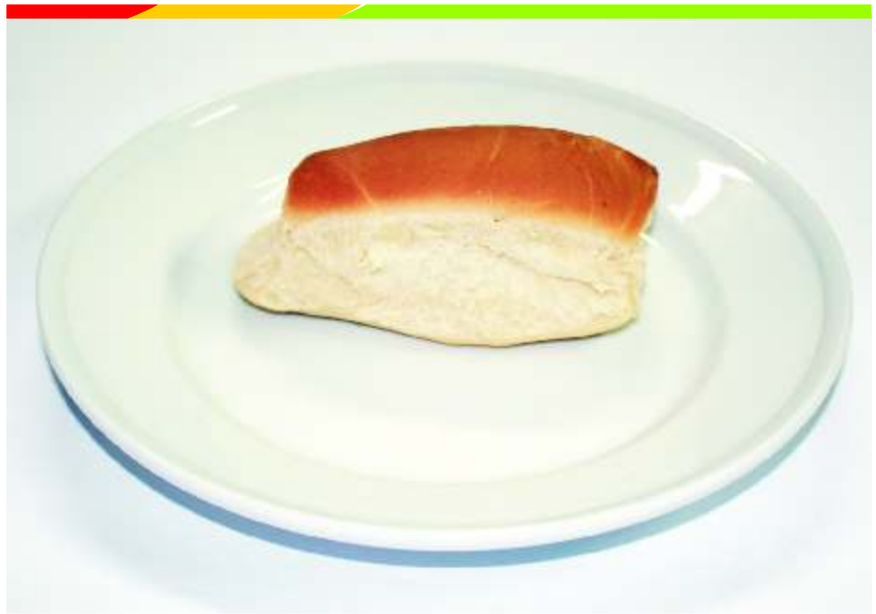
1 unidad = 50 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
50	137	25	5	2

Panificados

Pan de viena para pancho



1 unidad = 50 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
50	137	25	5	2

Pan para hamburguesa

1 unidad = 50 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
50	140	27	4	2

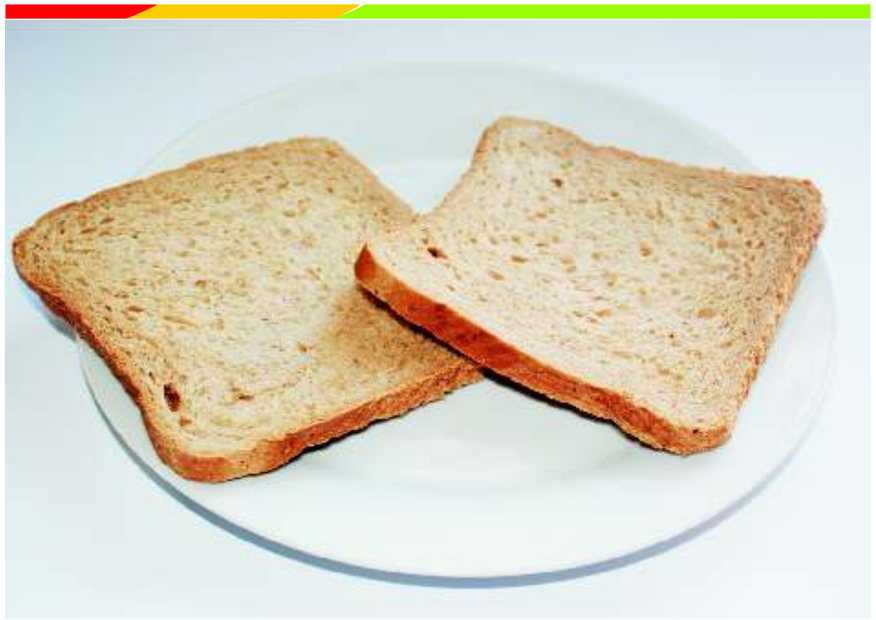
Pan para sándwich

2 rebanadas = 65 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
65	154	30	4	2

Pan para sándwich integral



2 rebanadas = 65 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
65	137	27	2	4

Panificados

Pan árabe

1 ½ unidad = 50 gramos.

Composición nutricional en crudo

*Promedio de etiquetados nacionales.

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
50	136	27	4	1

Tortilla de harina de trigo precocida

1 1/2 unidad = 50 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
50	153	23	4	5

Palito

10 unidades = 50 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
50	144	27	5	4

Palito integral

8 unidades = 40 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
40	150	25	4	4

Panificados

Coquito

11 unidades = 50 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
50	144	23	4	5

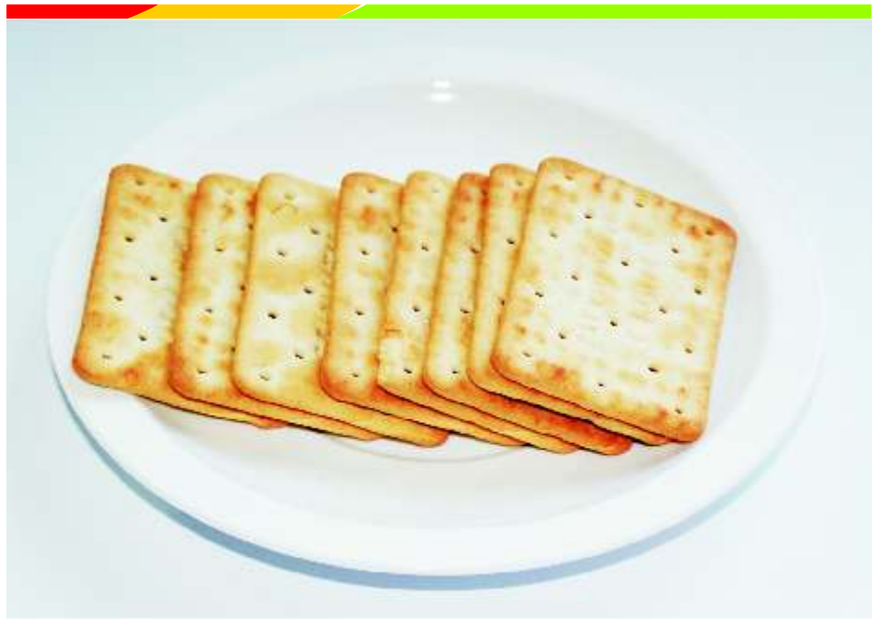
Rosquita

4 unidades = 55 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
55	158	26	5	4

Galletita tipo crakers



8 unidades = 30 gramos.

Composición nutricional en crudo				
PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
30	131	21	3	4

*Promedio de etiquetados nacionales.

Chipita pirú

10 unidades = 50 gramos.

Composición nutricional en crudo				
PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
50	176	22	4	8

*Promedio de etiquetados nacionales.

Observación: *Es importante considerar que las chipitas tienen mayor cantidad de grasa que los demás panificados incluidos en el grupo.*

Fideos

Fideo tallarín crudo

40 gramos.

Fideo tallarín cocido

1/4 de plato playo = 90 gramos o 3/4 de taza de 200 ml.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
40	158	34.50	5	0,10

Fideo nido crudo

1 nido = 40 gramos.

Fideo nido cocido

1/4 de plato playo = 90 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
40	159	35	5	0

Fideos

Fideo caracol crudo

½ taza de 200 ml = 35 gramos.

Fideo caracol cocido

¾ taza de 200 ml = 90 gramos aprox.

Fideo caracol cocido

1/4 de plato playo = 90 gramos aprox.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
35	138	30	4	0

Fideos

Fideo mostacholi crudo

¾ taza de
200 ml =
40 gramos.

Fideo mostacholi cocido

1 taza de 200 ml
llena = 90 gramos
aprox.

Fideo mostacholi cocido

1/4 de plato playo = 90 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
40	159	35	5	0

Fideos

Fideo tirabuzón crudo

½ taza de 200 ml = 40 gramos.

Fideo tirabuzón cocido

1 taza de 200 ml = 90 gramos.

Fideo tirabuzón cocido

1/4 de plato playo = 90 gramos aproximadamante.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
40	158	35	5	0

Harina de maíz cruda

½ taza de 200 ml = 45 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
45	162	35	4	1

Harina de maíz cocida (polenta)

** 1/4 de plato playo = 200 gramos.*

** La polenta fue preparada con 1 taza de agua y 45 gramos de harina de maíz.*

Harinas

Harina de trigo

¼ de taza de 200 ml o
4 cucharadas colmadas = 40 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
40	141	29	5	1

Harina de trigo

1 cuchara colmada = 10 gramos.