

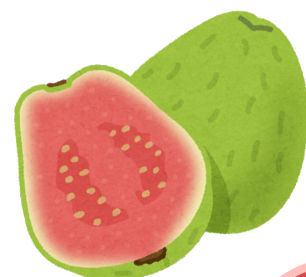
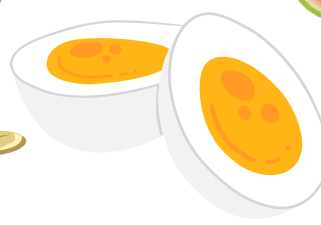
# ¿QUÉ CANTIDADES DE ALIMENTOS HAY QUE COMER DURANTE UN DÍA?

#EscuelaCeres

## Mujeres de 14 años en adelante


Nuestro país dispone de unas guías alimentarias las cuales indican cuántas porciones de cada grupo de alimentos debemos consumir de acuerdo con la edad. Esta guía permite orientar el consumo de alimentos de las jóvenes con un peso adecuado; cuando se presente sobrepeso o bajo peso, es indispensable la atención de un profesional en nutrición. A continuación, presentamos las recomendaciones de las guías alimentarias para Colombia, sin embargo, ten en cuenta que esta es una orientación para tu alimentación, si deseas saber las cantidades exactas a consumir, es necesario que recibas asesoría nutricional.

Grupo de alimentos	Porciones
Cereales, tubérculos, raíces y plátanos	6
Frutas y verduras	5
Lácteos y derivados	3
Carnes, huevos y leguminosas	6
Grasas	4
Azúcares	2




# TAMAÑOS DE PORCIÓN



#EscuelaCeres



Grupo de alimento: Leches frescas y fermentadas	Tamaño de porción
Leche de vaca entera	1 vaso pequeño
Yogur/yogur griego	1 vaso pequeño
Kumis	1 vaso pequeño
Leche en polvo entera	1 cucharas soperas colmadas
Avena líquida con leche de vaca	1 vaso pequeño




Grupo de alimento: Sustitutos	Tamaño de porción
Huevo de gallina crudo	1 unidad pequeña
Huevo de codorniz crudo	5 unidades pequeñas
Quesito/cuajada	1 tajada semigruesa
Queso mozzarella	2 lonchitas
Jamón/mortadela	2 tajadas
Salchicha tradicional	1 unidad mediana

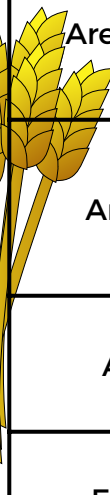



Grupo de alimento: Carnes magras	Tamaño de porción
Atún enlatado en agua al final	1 lata
Carne de cerdo magra	1/5 libra (100g)
Carne de res todos los cortes magra	1/5 libra
Pechuga de pollo	1/4 unidad grande (80g)
Proteína de soya texturizada	3 cucharas soperas colmadas




Grupo de alimento: Leguminosas adulto	Tamaño de porción
Arveja seca cocida	1 cucharon colmado
Frijol blanquillo con guiso	1 cucharon colmado
Frijol cargamanto blanco o rosado	1 cucharon colmado
Garbanzo con guiso	1 cucharon colmado
Lenteja con guiso	1 cucharon colmado






Grupo de alimento: Cereales	Tamaño de porción
Arepa delgada de maíz trillado	1 unidad pequeña
Arroz blanco, cocido	6 cucharas soperas colmadas
Avena en hojuelas	4 cucharas soperas
Espaguetis de trigo, cocidos	2/3 de pocillo chocolatero
Galletas saltinas	3 tablas
Maíz tierno o choclo, amarillo enlatado	8 cucharas soperas colmadas
Pan todos los tipos	1 tajada
Panqueques	1 unidad pequeña
Buñuelo	1 unidad
Tortilla de maíz	1 tortilla
Papa común	1 unidad mediana
Papa criolla	3 unidades medianas
Plátano maduro	1/4 unidad
Yuca blanca	1 trozo mediano



Grupo de alimento: Grasas	Tamaño de porción
Aceite de girasol/soya canola/oliva	1 cuchara tintera
Aguacate Hass	1/4 unidad mediana
Mantequilla de vaca	1 cuchara dulcera
Margarina suave sin sal	2 cucharas dulceras rasas
Vinagreta con grasa	1 cuchara sopera
Mayonesa o salsa tártara	1 cuchara sopera colmada




Grupo de alimento: Azúcares y dulces	Tamaño de porción
Arequipe	1 cuchara sopera colmada
Azúcar	2 cucharas soperas colmadas
Bocadillo de guayaba	1 tajada delgada
Mermeladas	2 cucharas soperas colmadas
Helado	1 bola pequeña
Panela en polvo	2 cucharas soperas colmadas



Grupo de alimento: Frutas	Tamaño de porción
Banano común	1 unidad pequeña
Mango	1 unidad pequeña
Manzana con cascara todas las variedades	1 unidad pequeña
Papaya	1 trozo mediano
Pera	1/2 unidad mediana
Fresas	9 unidades
Mandarina	1 unidad mediana
Guayaba	1 unidad mediana
Naranja	1 unidad mediana
Granadilla	1 unidad grande
Maracuyá	1 unidad mediana
Melón	1 tajada delgada
Mora	1/2 pocillo chocolatero
Sandía	1/4 unidad pequeña
Piña	1 tajada

Grupo de alimento: Verduras y hortalizas	Tamaño de porción
Brócoli y coliflor	1 pocillo chocolatero
Champiñones	1/2 pocillo chocolatero
Remolacha, cocida	1/2 unidad pequeña
Tomate chonto	1 unidad pequeña
Zanahoria	1/2 pocillo chocolatero
Cebolla blanca	1 ud. pequeña
Cidra	1/2 unidad mediana
Habichuelas	1/2 pocillo chocolatero
Auyama	1 trozo mediano
Arveja verde	3 cucharas soperas colmadas
Repollo, pepino lechuga	Consumo libre

Grupo de alimento: Nueces y semillas	Tamaño de porción
Almendras tostadas sin sal	6 unidades medianas
Maní sin sal, pistacho	1 cuchara sopera colmada
Semillas de ajonjolí, girasol, calabaza, chía	1 cuchara sopera colmada