

## LISTADO DE PORCIONES DE ALIMENTOS POR GRUPOS

### ALIMENTOS HIDROCARBONADOS:

#### LACTEOS/ VERDURAS/ FRUTAS/ FARINACEOS (PAN, FECULA Y LEGUMBRES)

Cada una de las cantidades de alimentos que componen estos grupos, proporcionan 10 gr de H.de C. que equivalen a **una ración o porción**.

<b>GRUPO DE LACTEOS</b>		
Queso fresco: 0% MG tipo Burgos o descremado, Requesón	250 g	
Leche semidesnatada, desnatada. Batido Puleva light ,Cola cao light .Yogur natural,	200 g	
Yogurt líquido desnatado		
Helados 0 % M.G. , 0 % Azúcar		
Yogur desnatado sabores	125 g	
Leche polvo descremada	20 g	
Actimel 0 % M.G. , 0 % Azúcar	2 unid	
<b>GRUPO DE VERDURAS</b>		<b>Crudo ( pesos en limpio )</b>
Acelga, apio, berenjena, calabacín, calabaza, cardo, col, coliflor, champiñón, espárrago, espinaca, escarola, grelos, lechuga, pepino, pimiento, rábano, soja germinada, tomate.	300 g	
Zumo de tomate	250 g	
Judías verdes, nabo, puerro, brotes de soja, tomate triturado en conserva.	200 g	
Tomate frito "Orlando" Light, mezcla de media de verduras de varios tipos, menestras, sopas juliana	150g	
Alcachofa, cebolla, col de Bruselas, remolacha, zanahoria.	100 g	
<b>GRUPO DE FRUTAS</b>		<b>Crudo</b>
Melón, pomelo, sandía, granada	200 g	
Albaricoque, ciruela, fresa, limón, mandarina, naranja, kiwi, papaya, melocotón, piña, zumos.	100 g	
Manzana, pera, mora.	80 g	
Caqui	65 g	
Cereza, chirimoya, higo, breva, níspero, plátano, uva	50 g	
<b>GRUPO DE FARINÁCEOS (pan féculas y legumbres)</b>		<b>Crudo    Cocido</b>
Pan blanco o integral o picos sin grasa	20 g	
Pan tostado (biscotes)	15 g	
Galletas Diet-Fibra-Nature s/azúcar (Gullón)	2 unidades	
Galletas BiosaN (Virginias)	3 unidades	
Galletas MasSana s/azúcar (Cuétara)	6 unidades	
Copos tostados, arroz y trigo (kellogs)	12 g	
Copos de avena(kellogs)	20 g	
Copos de maíz (kellogs), Harina de maíz, trigo.	15 g	
Arroz	15 g	35 g
Macarrones o pasta de sopa, sémola de trigo o maíz, tapioca.	15 g	50 g
Patatas, boniato.	50 g	65 g
Puré de patatas (copos)	15 g	
Lentejas, habas, garbanzos, judías y guisantes secos.	20 g	50 g
Guisantes frescos	60 g	
Guisantes congelados, conserva.	80 g	
Maíz cocido		100 g

### ALIMENTOS PROTEICOS: CARNES / HUEVOS / PESCADOS

Cada una de las cantidades de alimentos que componen estos grupos proporcionan 10 g de proteína.

<b>GRUPO DE CARNES</b>	
<b>CERDO:</b>	
Magro, lomo, pierna, solomillo.	50 g
<b>VACUNO/TERNERA/BUEY:</b>	
Chuleta, magro, pierna, aguja, solomillo y lomo	50 g
<b>CORDERO:</b>	
Magro, pierna, chuleta e hígado.	50 g
<b>AVES Y CAZA:</b>	
Pavo, pollo, codorniz, ciervo, conejo, faisán, jabalí, liebre.	50 g
<b>VISCERAS:</b>	
Callos ternera, sangre cerdo o pollo, riñones.	50 g
<b>EMBUTIDOS:</b>	
Jamón cocido EXTRA.	50 g
Salchicha Frankfurt light	65 g
Salchichas: pollo, pavo sin grasa	100 g
Jamón serrano, caña de lomo	35 g
Jamón o pechuga de pavo	60 g
<b>HUEVOS: 5 g de grasa y 195 mg de colesterol (cada unidad)</b>	
<b>1 unidad equivale a</b>	<b>½ porción.</b>
Cocido o crudo	50 g
Clara (libre de grasas)	100 g
<b>GRUPO DE PESCADOS</b>	
<b>PESCADOS BLANCOS</b>	
Acedía, gallo, lenguado, pijota, platija, raya.	50 g
Bacaladilla, bacalao fresco, congrio, merluza, rape, san pedro, solla.	65 g
<b>PESCADOS SEMIGRASOS</b>	
Baila, besugo, dorada, jurel, palometa, pez espada, salmonete.	50 g
Bréca, cabracho, cazón, hurta, lubina, mero, sargo, trucha, raya.	65 g
<b>PESCADOS GRASOS</b>	
Anchoas en aceite, arenque seco, caballa, caballa en conserva, sardina.	65 g
Atún en aceite, atún fresco, boquerón, salmón, salmón ahumado.	50 g
<b>MOLUSCOS Y BIVALVOS</b>	
Almeja, berberecho, chirla, mejillón, ostra.	100 g
Calamar, choco, pulpo, , sepia, bígaro, caracol, viera.	65 g
<b>CRUSTACEOS</b>	
Bogavante, langosta, buey de mar, camarón, cangrejo de mar o río, caviar.	65 g
Carabinero, gamba, gambón, langostino.	50 g

### ALIMENTOS GRASOS

Cada una de las cantidades de alimentos que componen este grupo proporcionan 10 g de grasa.

<b>GRUPO DE GRASAS( 1 ración de lípidos = 1 cucharada sopera)</b>	
Aceite de oliva, girasol, soja, maíz,	10 g
Margarina (mixta, vegetal), mahonesa light	12 g