

KARDEX FOTOGRÁFICO

Porciones de Intercambio de Alimentos

Elaborado por Internos 2013
Equipo Nutrición Deportiva
Universidad Mayor

CEREALES

HALLULLA

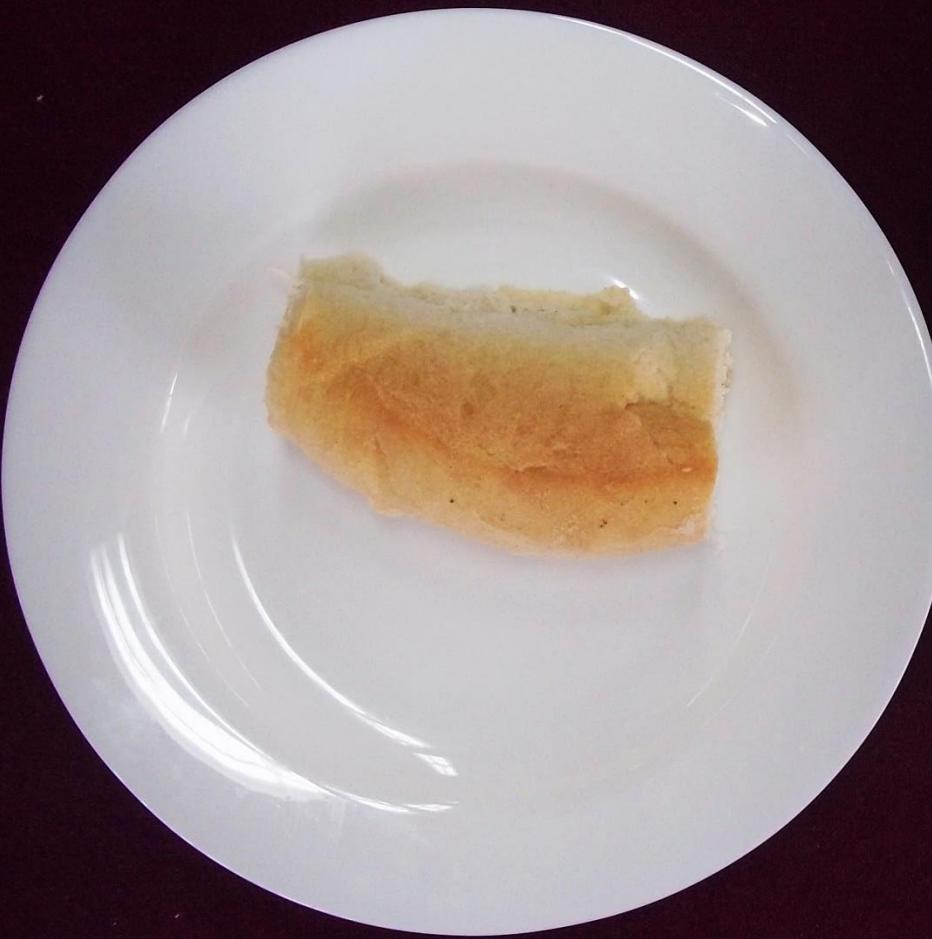


1 porción

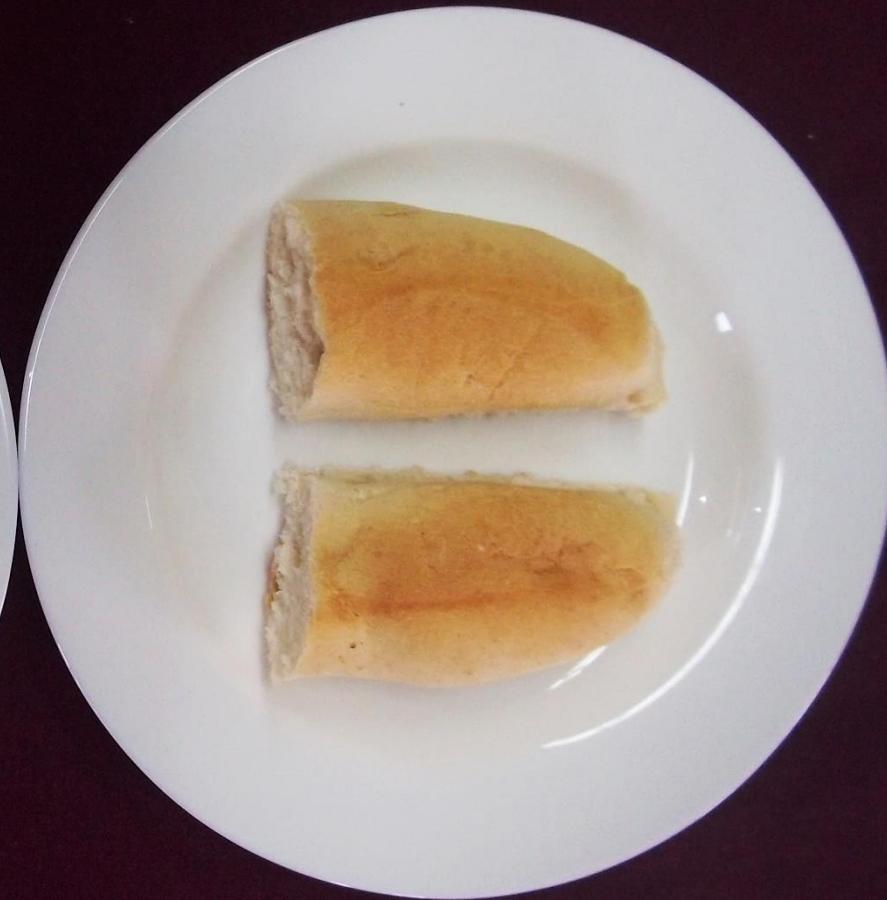


2 porciones

MARRAQUETA

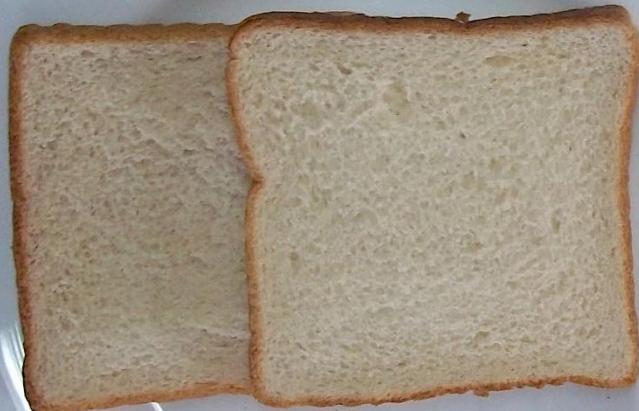


1 porción



2 porciones

PAN DE MOLDE



1 porción



2 porciones

ARROZ

1 porción

2 porciones

3 porciones



$\frac{3}{4}$ taza



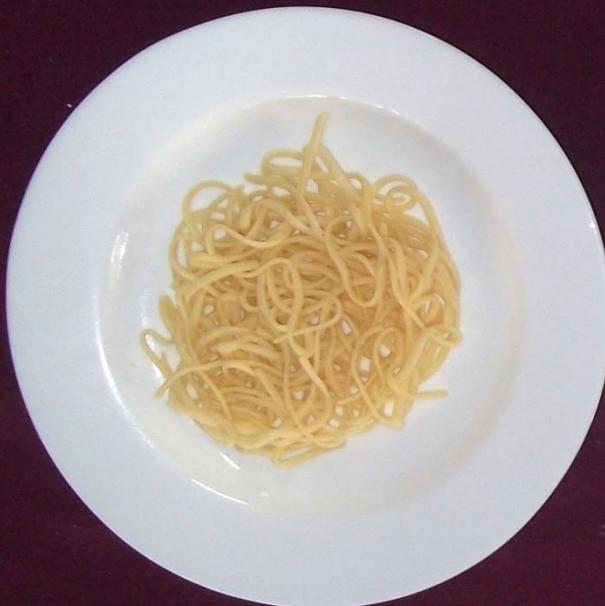
$1 \frac{1}{2}$ tazas



$2 \frac{1}{4}$ tazas

FIDEOS

1 porción



2 porciones



3 porciones



$\frac{3}{4}$ taza

$1 \frac{1}{2}$ tazas

$2 \frac{1}{4}$ tazas

PAPAS

1 porción

2 porciones

3 porciones



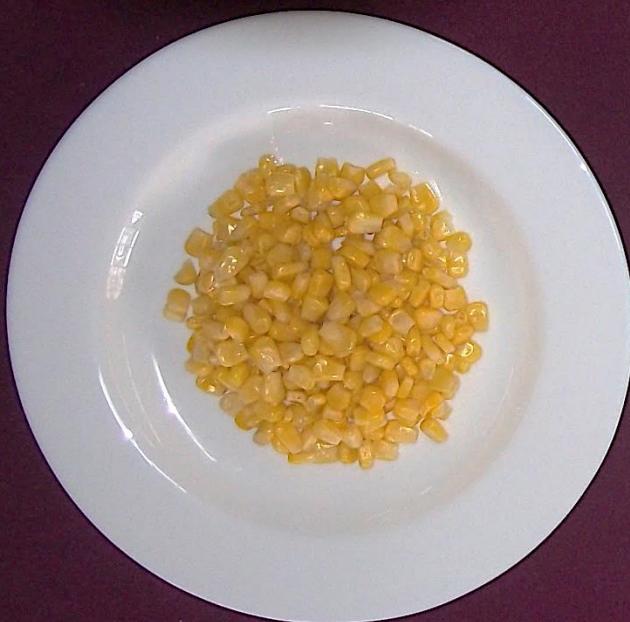
1 unidad

2 unidades

3 unidades

CHOCLO

1 porción



2 porciones



3 porciones



1 taza

2 tazas

3 tazas

COUS COUS

1 porción

2 porciones

3 porciones



$\frac{1}{4}$ taza



$\frac{1}{2}$ taza



$\frac{3}{4}$ taza

QUÍNOA

1 porción

2 porciones

3 porciones



1 taza



2 tazas



3 tazas

HABAS

1 porción



2 porciones



3 porciones



1 taza

2 tazas

3 tazas

ARVEJAS

1 porción

2 porciones

3 porciones



1 ½ tazas



3 tazas



4 ½ tazas

AVENA

1 porción

2 porciones

3 porciones



$\frac{1}{2}$ taza



1 taza



1 $\frac{1}{2}$ tazas

CEREALES

1 porción

2 porciones

3 porciones



$\frac{3}{4}$ taza



$1\frac{1}{2}$ tazas



$2\frac{1}{4}$ tazas

VERDURAS

ACELGA COCIDA

$\frac{1}{2}$ porción



1 porción

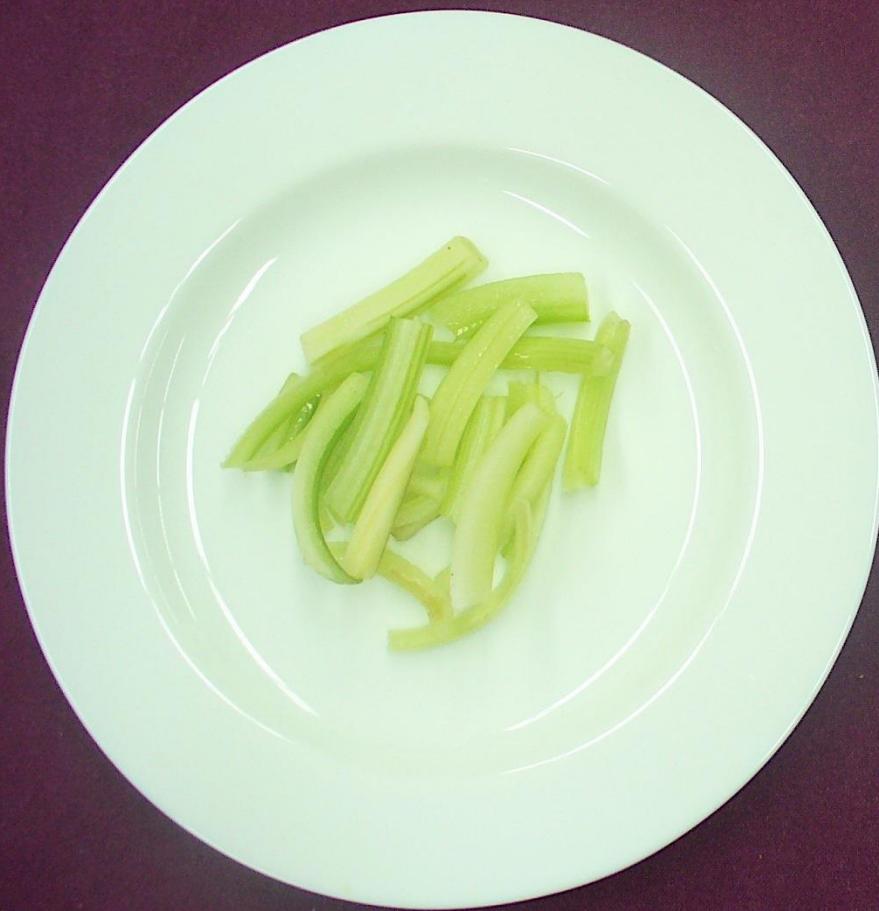


$\frac{1}{4}$ taza

$\frac{1}{2}$ taza

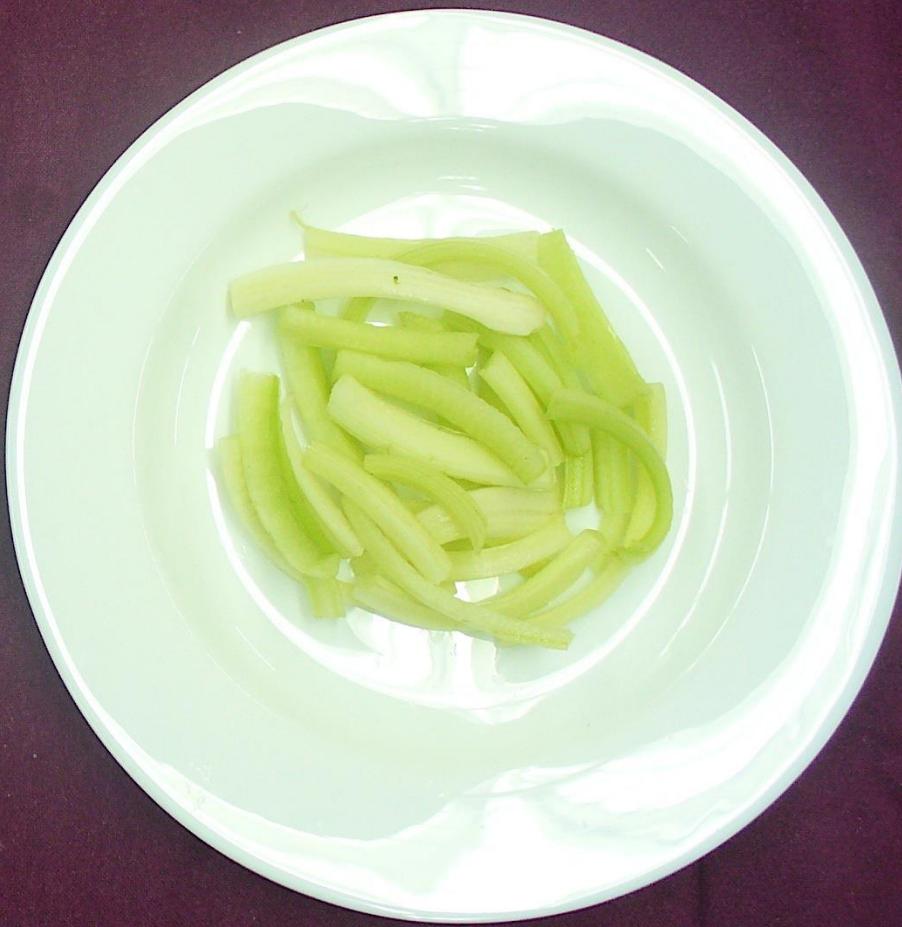
APIO

$\frac{1}{2}$ porción



$\frac{1}{2}$ taza

1 porción



1 taza

REPOLLO

$\frac{1}{2}$ porción



$\frac{1}{2}$ taza

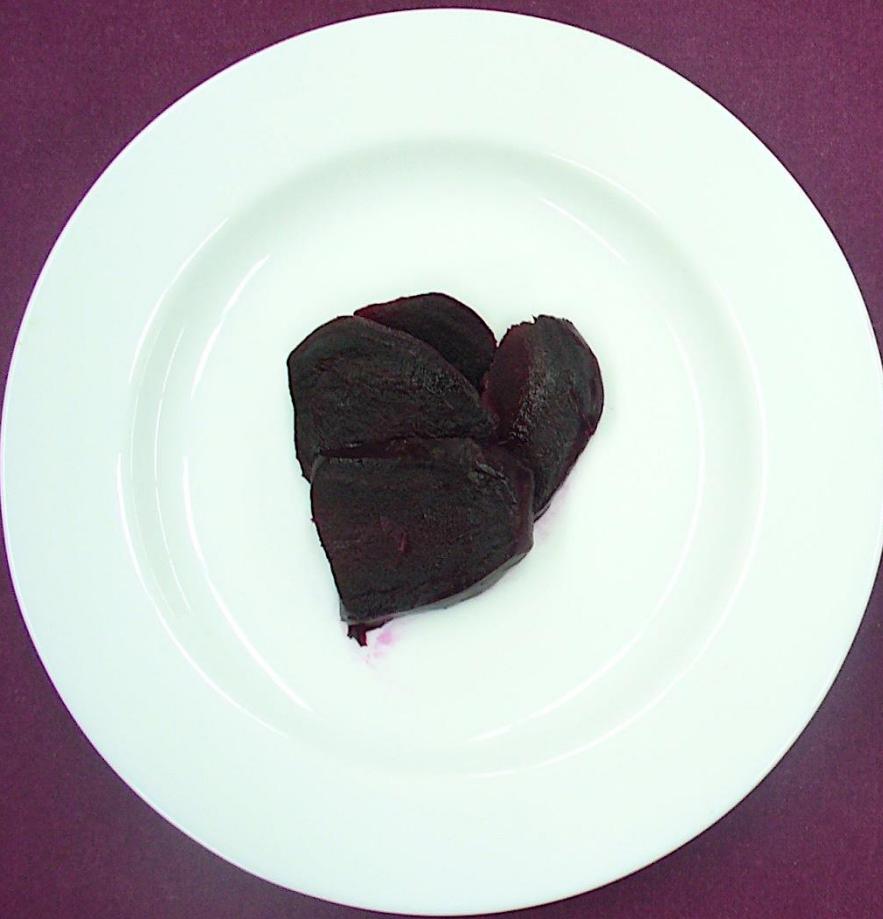
1 porción



1 taza

BETARRAGA COCIDA

$\frac{1}{2}$ porción



$\frac{1}{4}$ taza

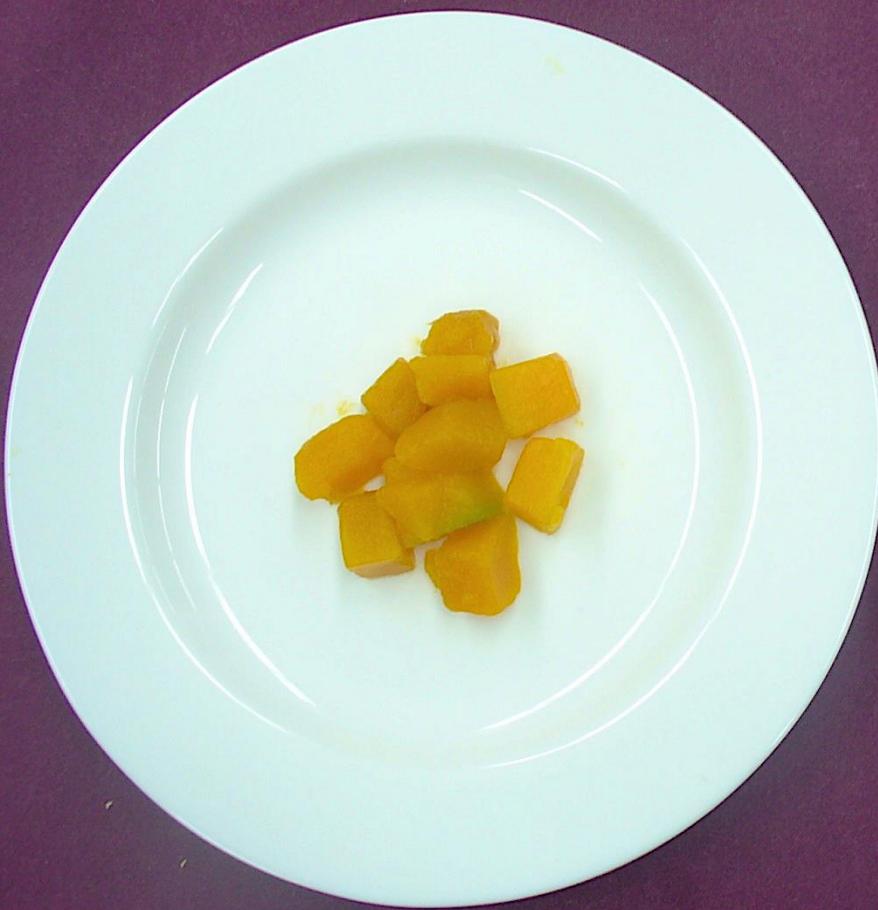
1 porción



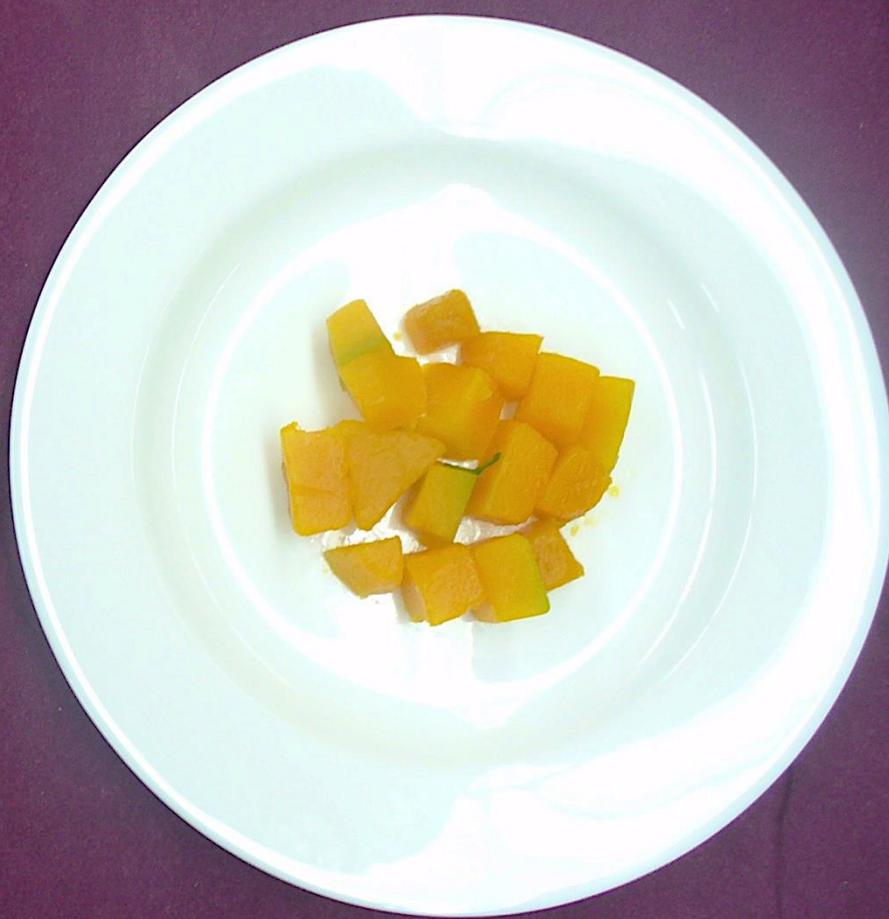
$\frac{1}{2}$ taza

ZAPALLO COCIDO

$\frac{1}{2}$ porción



$\frac{1}{4}$ taza



$\frac{1}{2}$ taza

COLIFLOR COCIDO

$\frac{1}{2}$ porción



$\frac{1}{2}$ taza

1 porción



1 taza

POROTOS VERDES

$\frac{1}{2}$ porción



$\frac{1}{4}$ taza

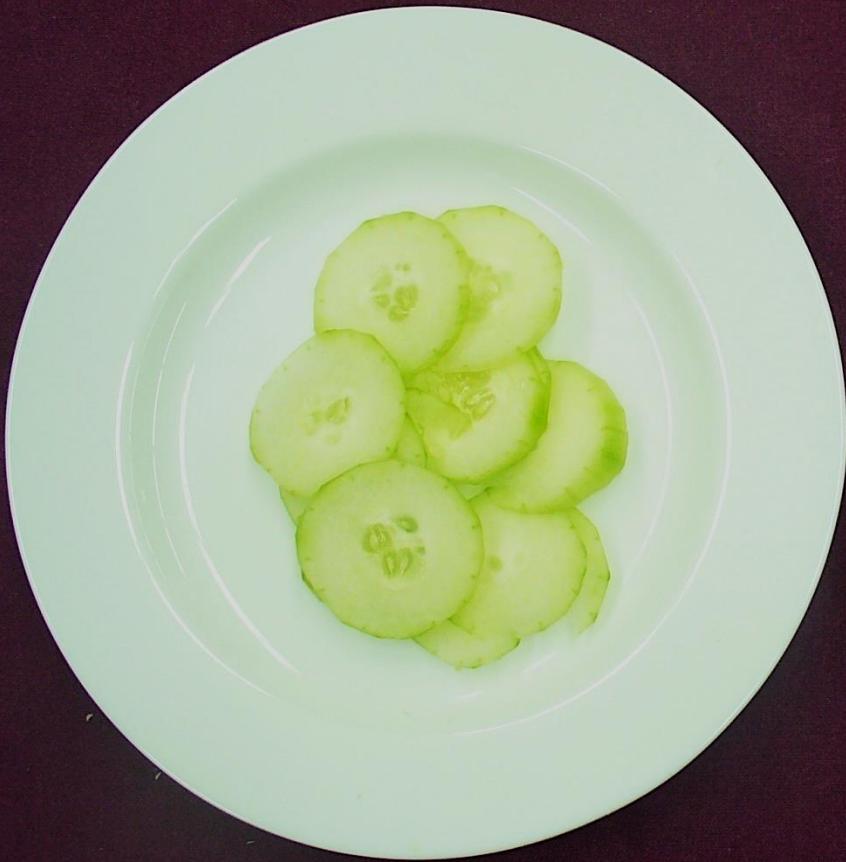
1 porción



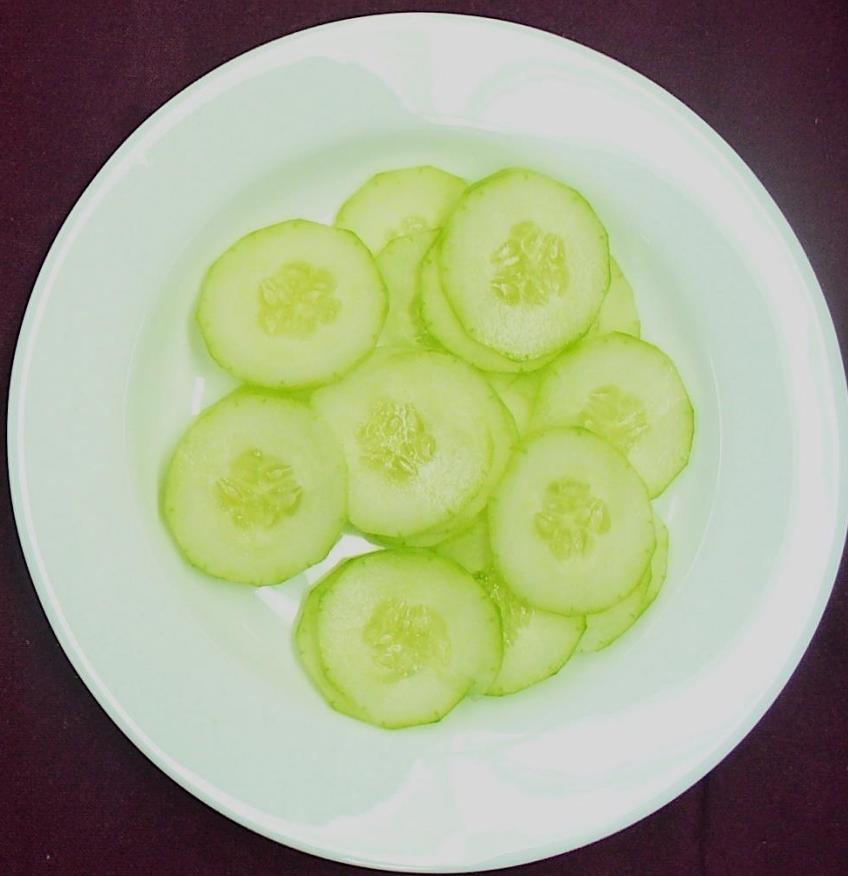
$\frac{3}{4}$ taza

PEPINO

$\frac{1}{2}$ porción



$\frac{1}{2}$ taza



1 taza

LECHUGA

$\frac{1}{2}$ porción



1 taza



1 $\frac{1}{2}$ taza



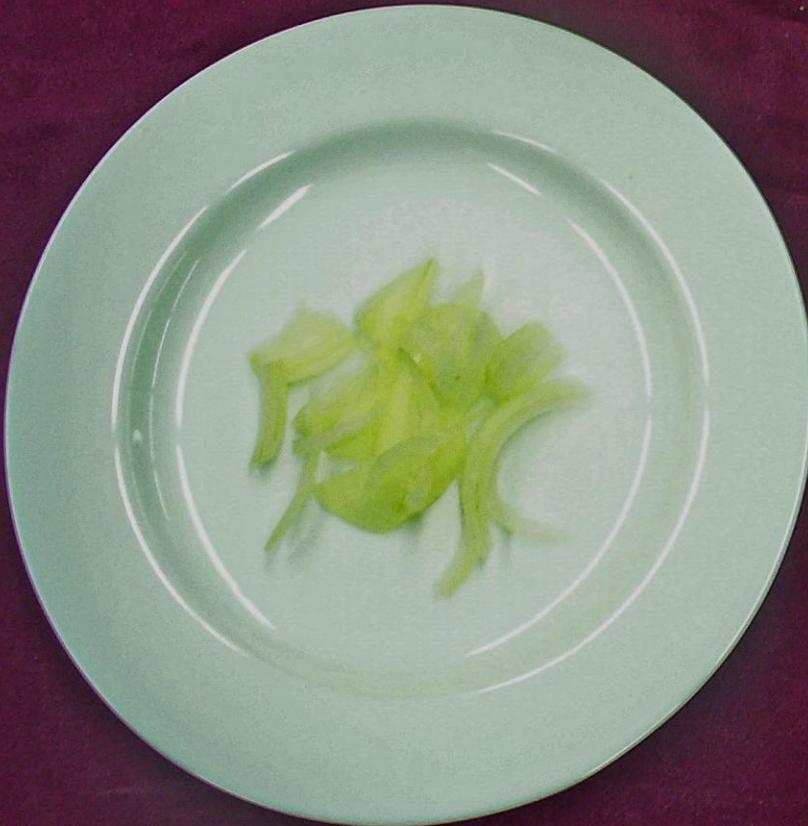
$\frac{1}{2}$ taza

1 taza

1 $\frac{1}{2}$ taza

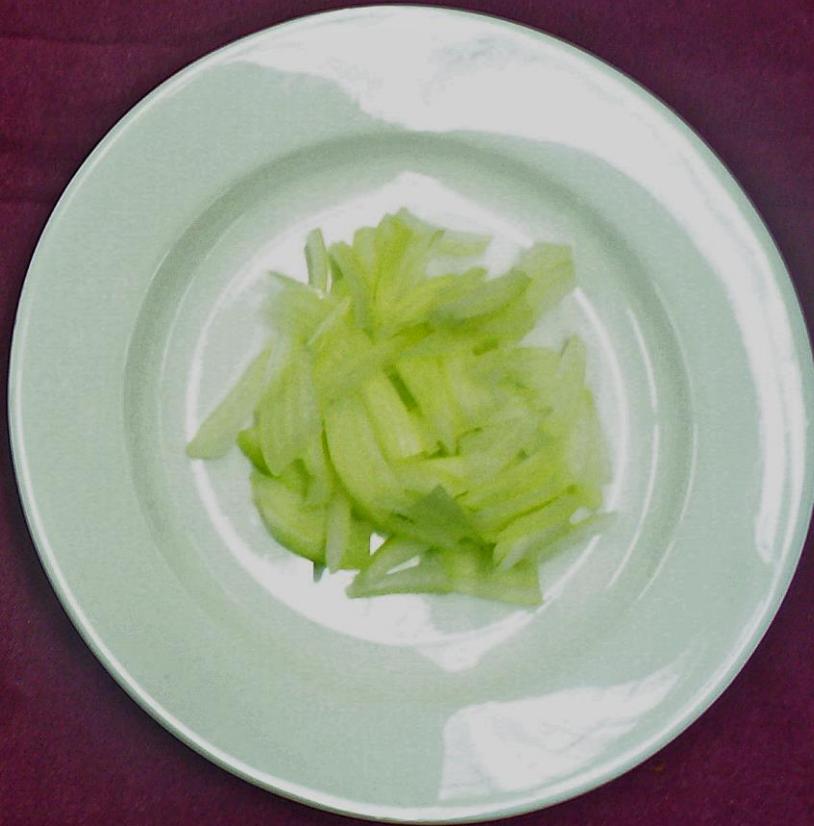
CEBOLLA CRUDA

$\frac{1}{2}$ porción



$\frac{1}{3}$ taza

1 porción



$\frac{3}{4}$ taza

BRÓCOLI COCIDO

$\frac{1}{2}$ porción



$\frac{1}{2}$ taza

1 porción



1 taza

TOMATE ENTERO

$\frac{1}{2}$ porción

1 porción

$1 \frac{1}{2}$ porción



$\frac{1}{2}$ unidad

1 unidad

$1 \frac{1}{2}$ unidad



TOMATE EN RODAJAS

$\frac{1}{2}$ porción



1 porción



$1 \frac{1}{2}$ porción



$\frac{1}{2}$ unidad

1 unidad

$1 \frac{1}{2}$ unidad

ZANAHORIA CRUDA

1 porción



$\frac{1}{2}$ taza

2 porciones

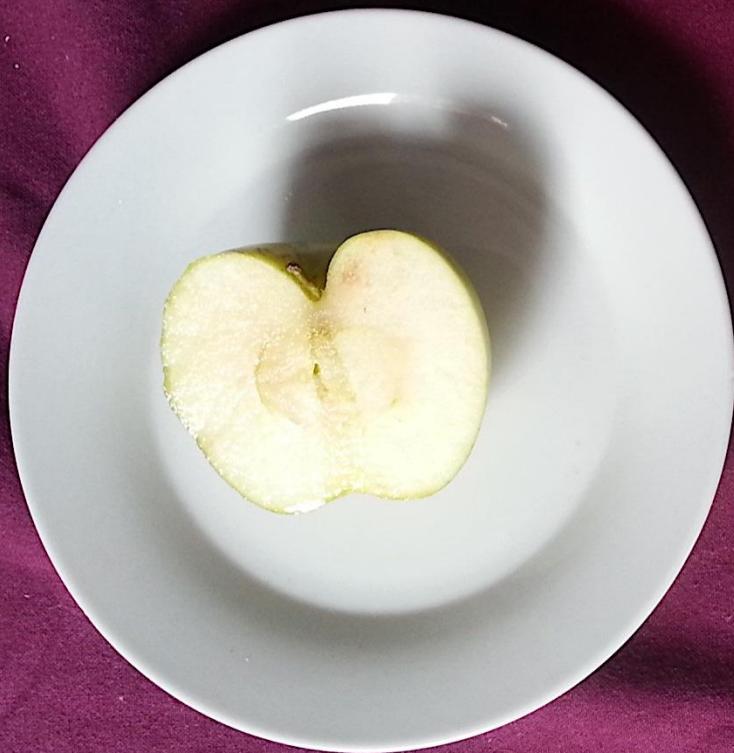


1 taza

FRUTAS

MANZANA

$\frac{1}{2}$ porción



$\frac{1}{2}$ unidad
(50 gramos)

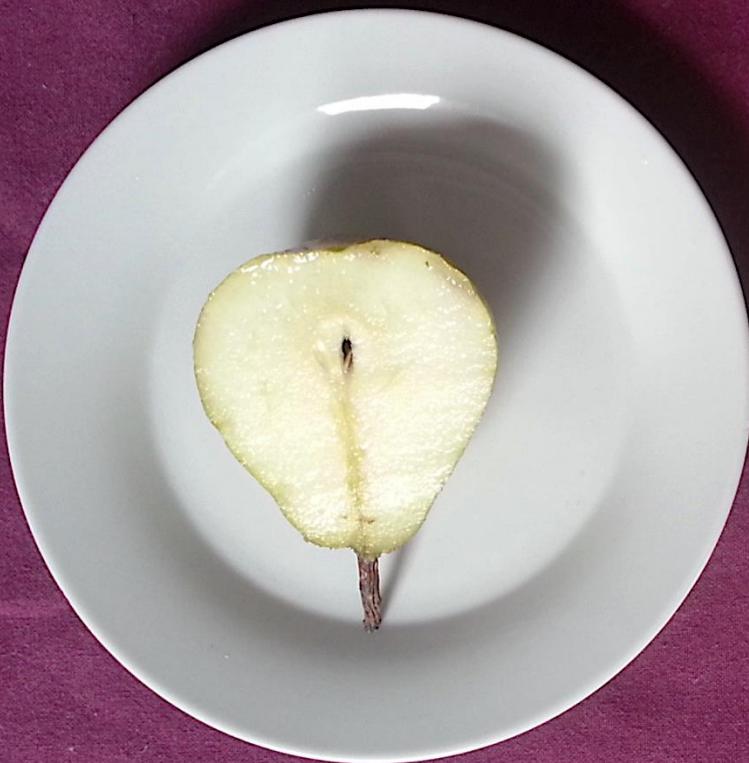
1 porción



1 unidad
(100 gramos)

PERA

$\frac{1}{2}$ porción



$\frac{1}{2}$ unidad
(50 gramos)

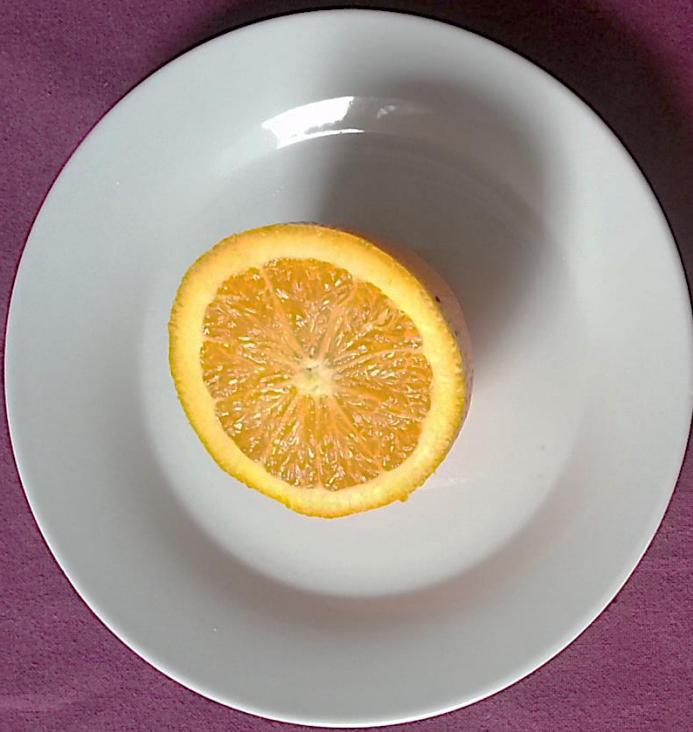
1 porción



1 unidad
(100 gramos)

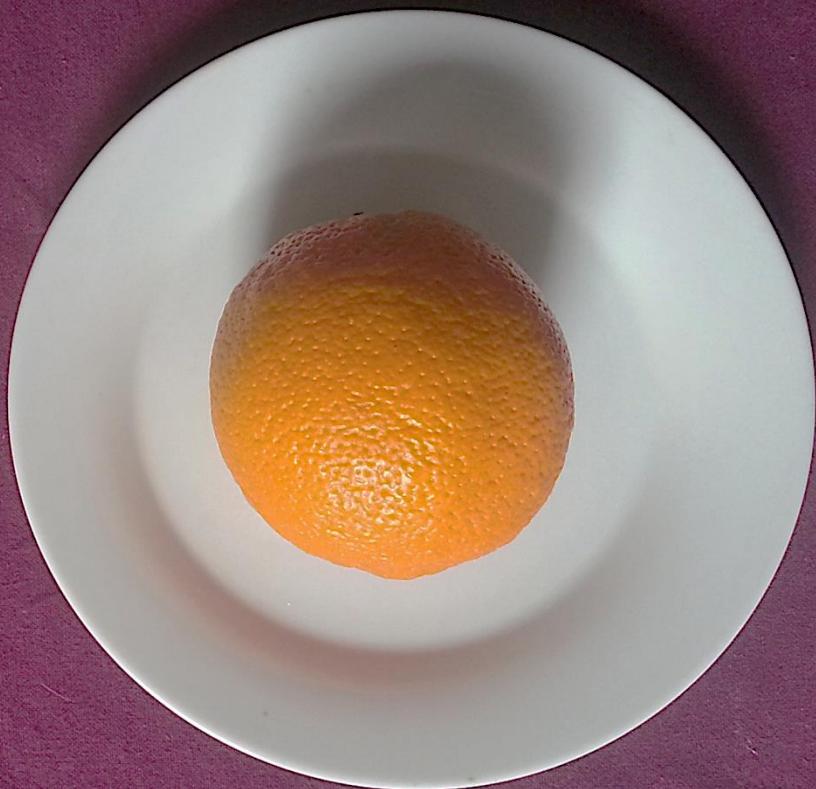
NARANJA

$\frac{1}{2}$ porción



$\frac{1}{2}$ unidad
(60 gramos)

1 porción



1 unidad
(120 gramos)

PLÁTANO

1 porción



$\frac{1}{2}$ unidad grande

2 porciones



1 unidad grande

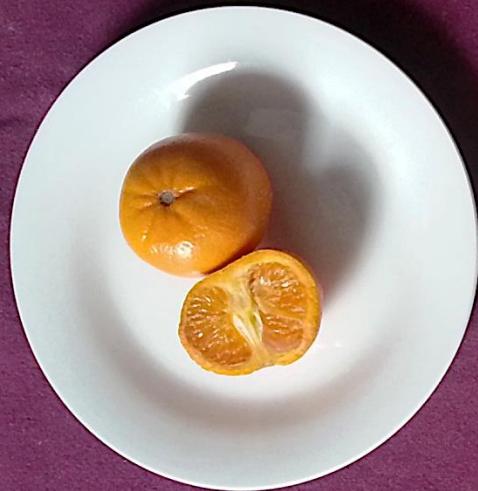
4 porciones



2 unidades grandes

MANDARINA

½ porción



**1 ½ unidades
(75 gramos)**

1 porción



**3 unidades
(150 gramos)**

2 porciones



**6 unidades
(300 gramos)**

KIWI

$\frac{1}{2}$ porción



1 unidad
(50 gramos)

1 porción



2 unidades
(100 gramos)

TUNAS

½ porción



**1 unidad
(75 gramos)**

1 porción



**2 unidades
(150 gramos)**

2 porciones



**4 unidades
(300 gramos)**

FRUTILLAS

½ porción



**½ taza
(100 gramos)**

1 porción



**1 taza
(200 gramos)**

2 porciones



**2 tazas
(400 gramos)**

FRAMBUESAS

½ porción



**½ taza
(65 gramos)**

1 porción



**1 taza
(130 gramos)**

2 porciones



**2 tazas
(260 gramos)**

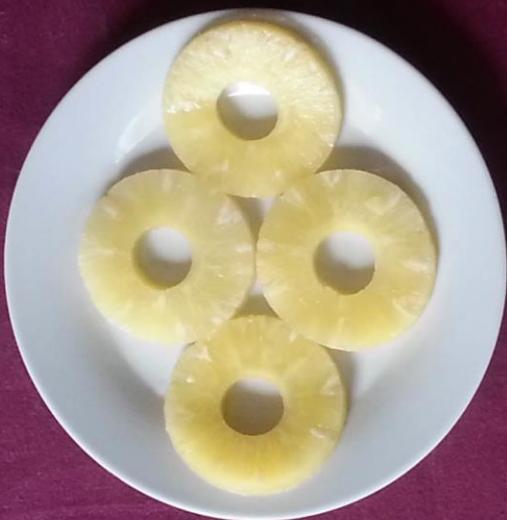
PIÑA

$\frac{1}{2}$ porción



$\frac{1}{3}$ taza
(60 gramos)

1 porción



$\frac{3}{4}$ taza
(120 gramos)

2 porciones



$1 \frac{1}{2}$ tazas
(240 gramos)

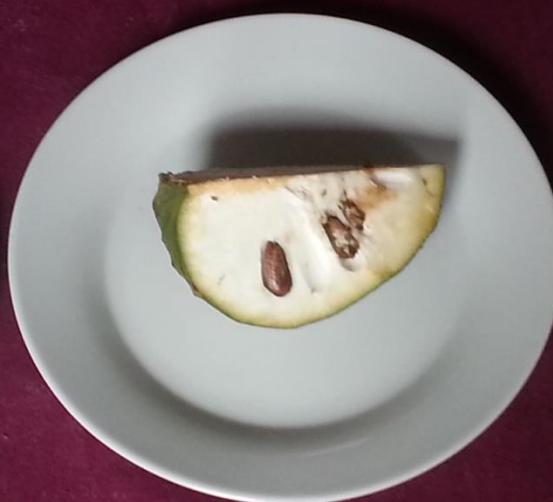
CHIRIMOYA

$\frac{1}{2}$ porción



$\frac{1}{8}$ unidad
(45 gramos)

1 porción



$\frac{1}{4}$ unidad
(90 gramos)

2 porciones



$\frac{1}{2}$ unidad
(180 gramos)

CARNES

CARNE DE VACUNO (ENTERA)

1 porción

2 porciones

3 porciones



50 gramos



100 gramos



150 gramos

CARNE DE VACUNO (MOLIDA)

1 porción



2 porciones



3 porciones



50 gramos

100 gramos

150 gramos

POLLO (TRUTRO)

1 porción

2 porciones

3 porciones



70 gramos



140 gramos



210 gramos

POLLO (PECHUGA)

1 porción



2 porciones



3 porciones



50 gramos

100 gramos

150 gramos

PULPA DE CERDO

1 Porción



2 Porciones



3 Porciones



50 gramos

100 gramos

150 gramos

HUEVO DURO

$\frac{1}{2}$ porción



1 porciones



2 porciones



$\frac{1}{2}$ huevo

1 huevo

2 huevos

JAMÓN DE PAVO

1 Porción



2 Porciones



3 Porciones



1 lámina
(15 gramos)

2 láminas
(30 gramos)

3 láminas
(45 gramos)

ATÚN EN LATA

1 porción

2 porciones

3 porciones



$\frac{1}{2}$ lata
(60 gramos)

1 lata
(120 gramos)

$1 \frac{1}{2}$ lata
(180 gramos)



JUREL EN LATA

1 porción



2 Porciones



3 Porciones



70 gramos

140 gramos

210 gramos

PESCADO

1 Porción



80 gramos

2 Porciones



160 gramos

3 Porciones



240 gramos

LEGUMBRES

$\frac{1}{2}$ Porción

1 Porción

2 Porciones

3 Porciones



$\frac{1}{3}$ taza
(50 gramos)



$\frac{3}{4}$ taza
(100 gramos)



$1 \frac{1}{2}$ taza
(200 gramos)



$2 \frac{1}{4}$ taza
(300 gramos)

LÁCTEOS

LECHE

200 cc

250 cc

300 cc



YOGURT

1 porción



150 grs.

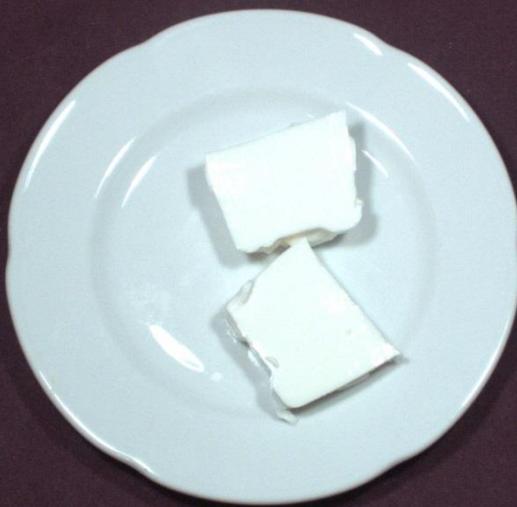
QUESILLO

½ porción



30 grs.

1 porción



60 grs.

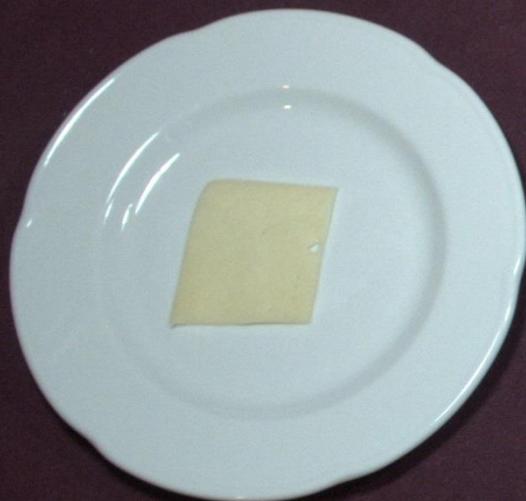
2 porciones



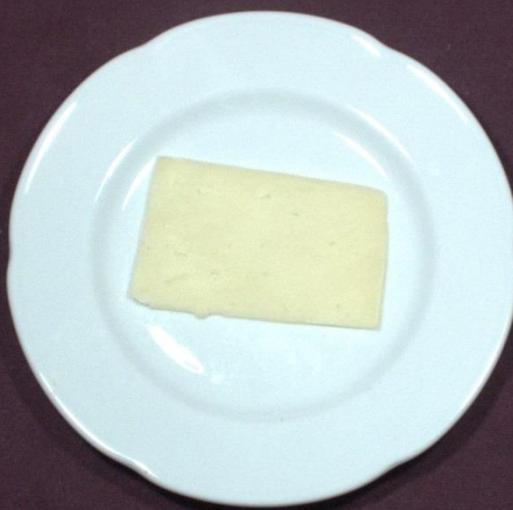
150 grs.

QUESO

$\frac{1}{2}$ porción



1 porción



2 porciones



$\frac{1}{4}$ de lámina

$\frac{1}{2}$ lámina

1 lámina

QUESO CREMA



½ porción



1 porción



2 porciones

AZÚCARES

AZÚCAR

½ cucharadita



1 cucharadita



2 cucharaditas



½ porción

1 porción

2 porciones

MIEL

½ cucharadita



1 cucharadita



2 cucharaditas



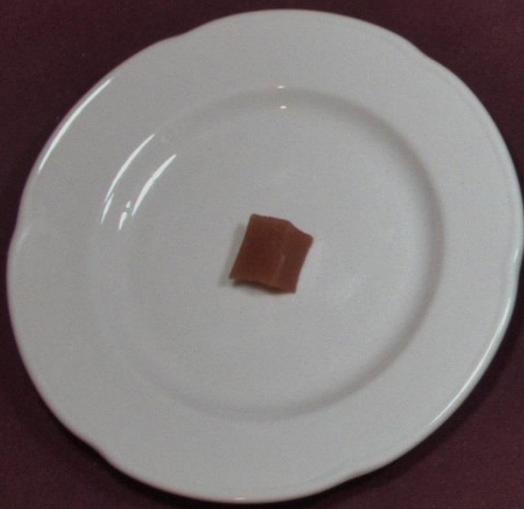
½ porción

1 porción

2 porciones

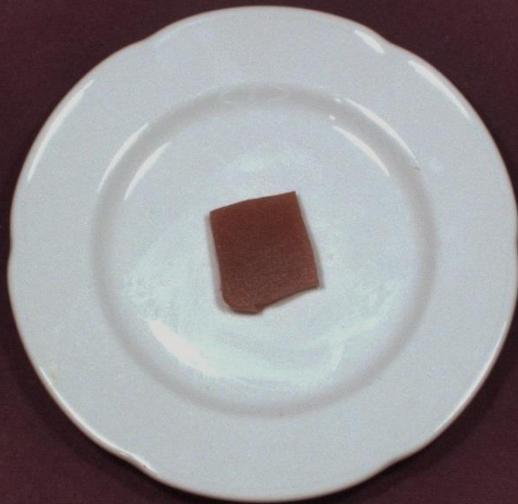
DULCE DE MEMBRILLO

½ porción



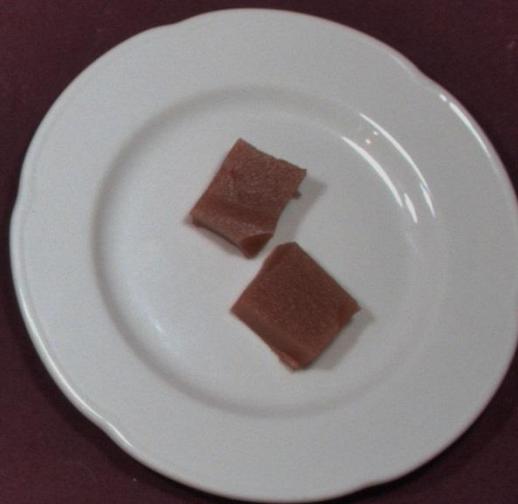
5 grs.

1 porción



10 grs.

2 porciones



20 grs.

MERMELADA

½ cucharadita



1 cucharadita



2 cucharaditas



½ porción

1 porción

2 porciones

MANJAR

½ cucharadita



1 cucharadita



2 cucharaditas



½ porción

1 porción

2 porciones

JUGO AZUCARADO

1 porción



2 porciones



$\frac{1}{4}$ vaso
(50 cc)

$\frac{1}{2}$ vaso
(100 cc)

JUGO LIGHT

1 porción



2 porciones



$\frac{1}{2}$ vaso
(100 cc)

1 vaso
(200 cc)

**ACEITES Y
GRASAS**

ACEITE

½ porción



1 porción



2 porciones



2 cucharaditas

4 cucharaditas

8 cucharaditas

MAYONESA LIGHT

½ porción

1 porción

2 porciones



½ cucharada



1 cucharada



2 cucharadas

MANÍ

½ porción



1 porción



2 porciones



15 unidades

30 unidades

60 unidades

NUECES

½ porción



1 porción



2 porciones



**2 ½ unidades aprox
(12,5 gramos)**

**5 unidades aprox
(25 gramos)**

**10 unidades aprox
(50 gramos)**

ALMENDRAS

½ porción



13 unidades aprox

1 porción



26 unidades aprox

2 porciones



52 unidades aprox

ACEITUNAS

½ porción



5 unidades aprox
(58 gramos)

1 porción



11 unidades aprox
(115 gramos)

2 porciones



22 unidades aprox
(230 gramos)

PALTA

½ porción



1 porción



2 porciones



1 ½ cucharada

3 cucharadas

6 cucharadas