

KARDEX FOTOGRÁFICO

Porciones de Intercambio de Alimentos

Elaborado por Internos 2013
Equipo Nutrición Deportiva
Universidad Mayor

CEREALES

HALLULLA



1 porción



2 porciones

MARRAQUETA

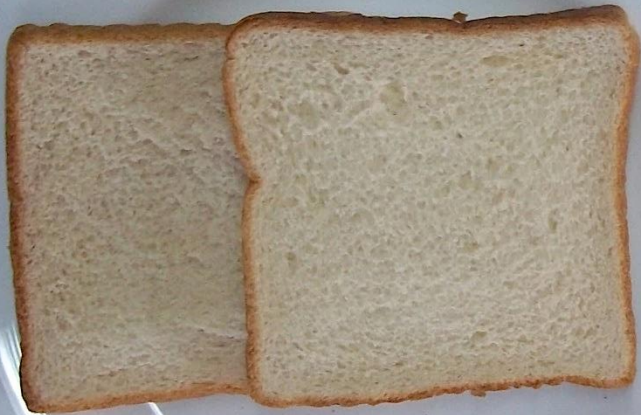


1 porción

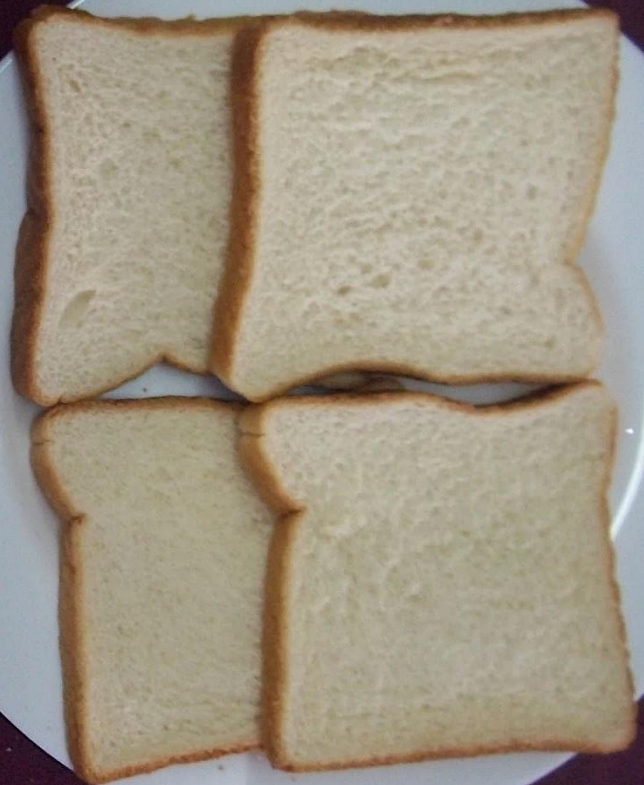


2 porciones

PAN DE MOLDE



1 porción



2 porciones

ARROZ

1 porción

2 porciones

3 porciones



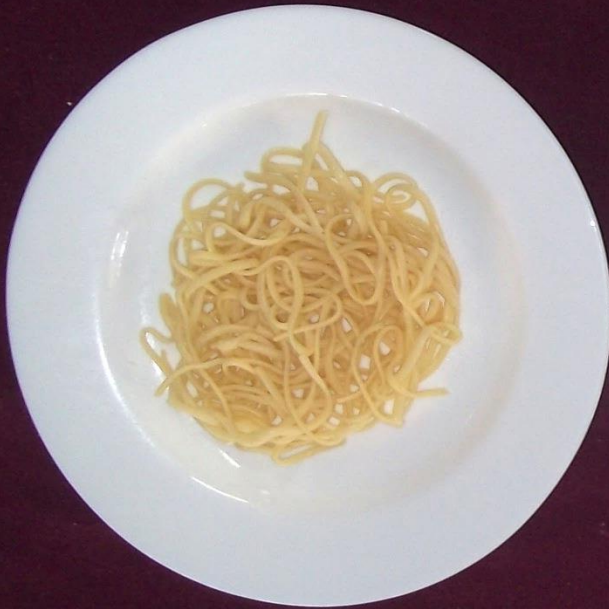
$\frac{3}{4}$ taza

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

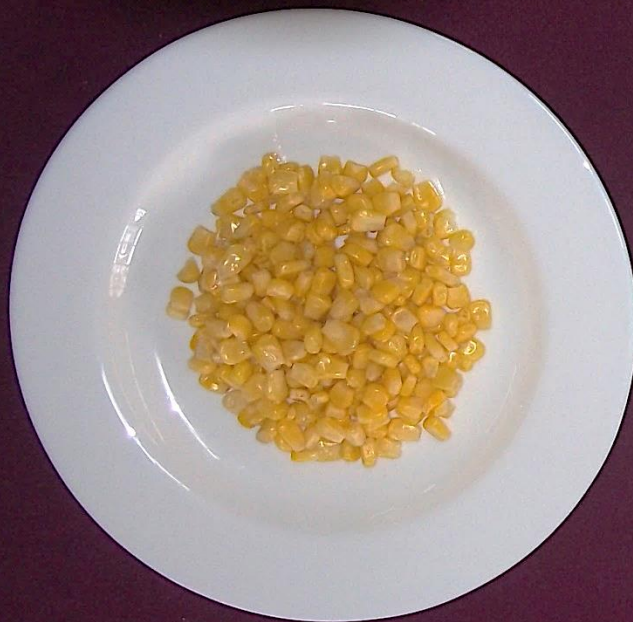


3 unidades



CHOCLO

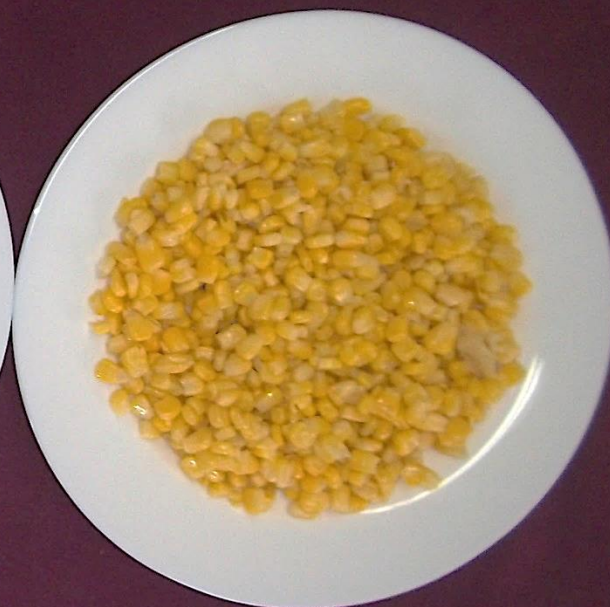
1 porción



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



½ taza

1 taza

1 ½ 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



$\frac{1}{4}$ taza

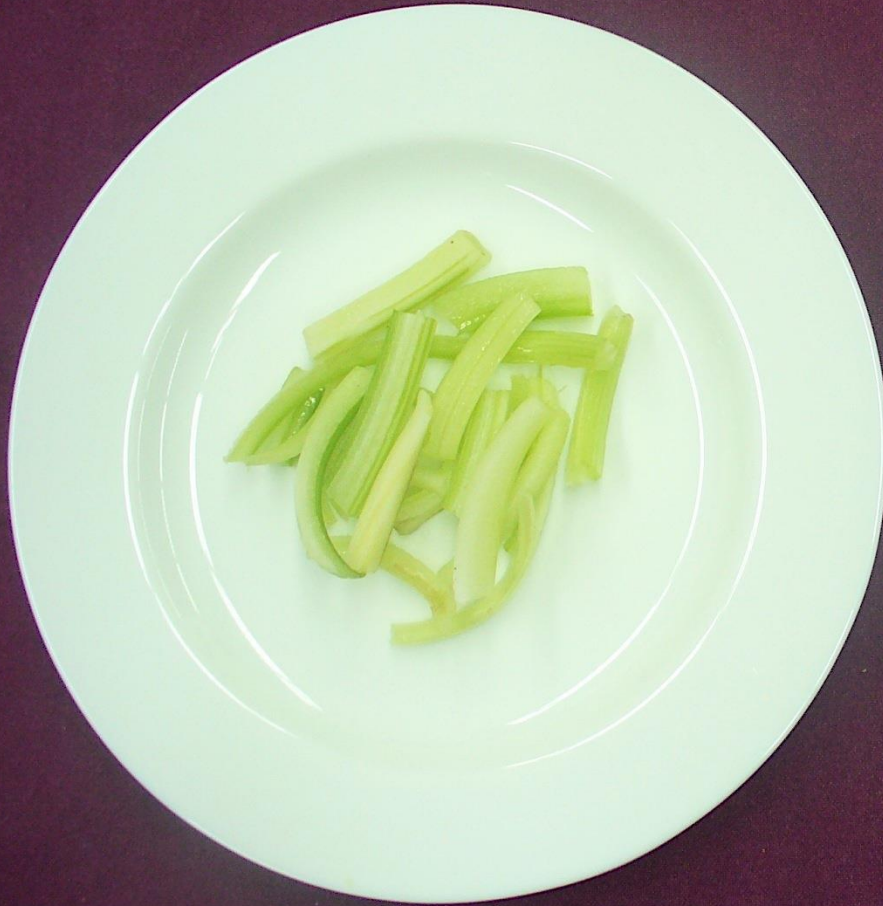
1 porción



$\frac{1}{2}$ taza

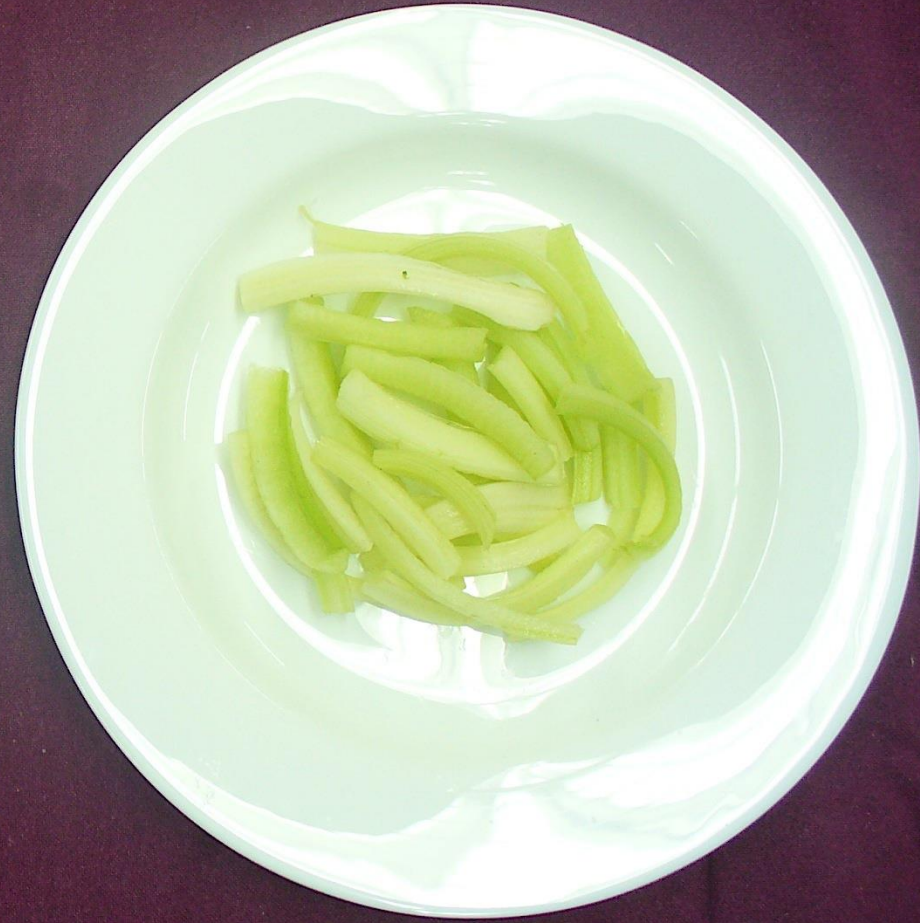
APIO

$\frac{1}{2}$ porción



$\frac{1}{2}$ taza

1 porción



1 taza

REPOLLO

$\frac{1}{2}$ porción



$\frac{1}{2}$ taza

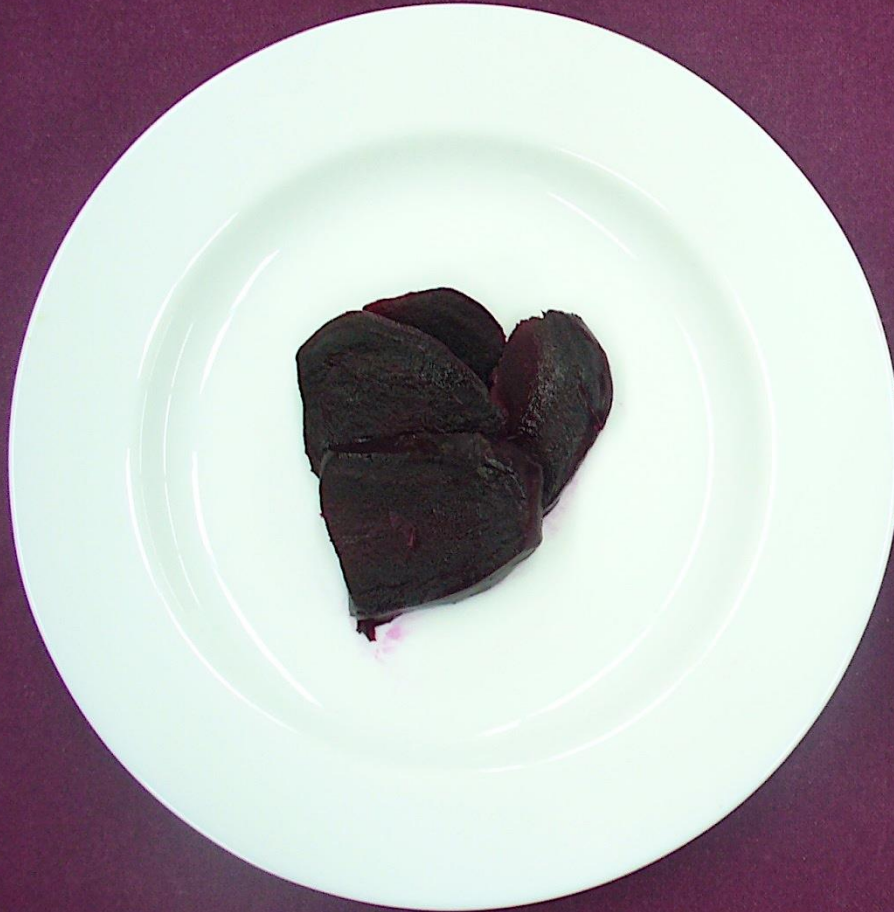
1 porción



1 taza

BETARRAGA COCIDA

$\frac{1}{2}$ porción



$\frac{1}{4}$ taza

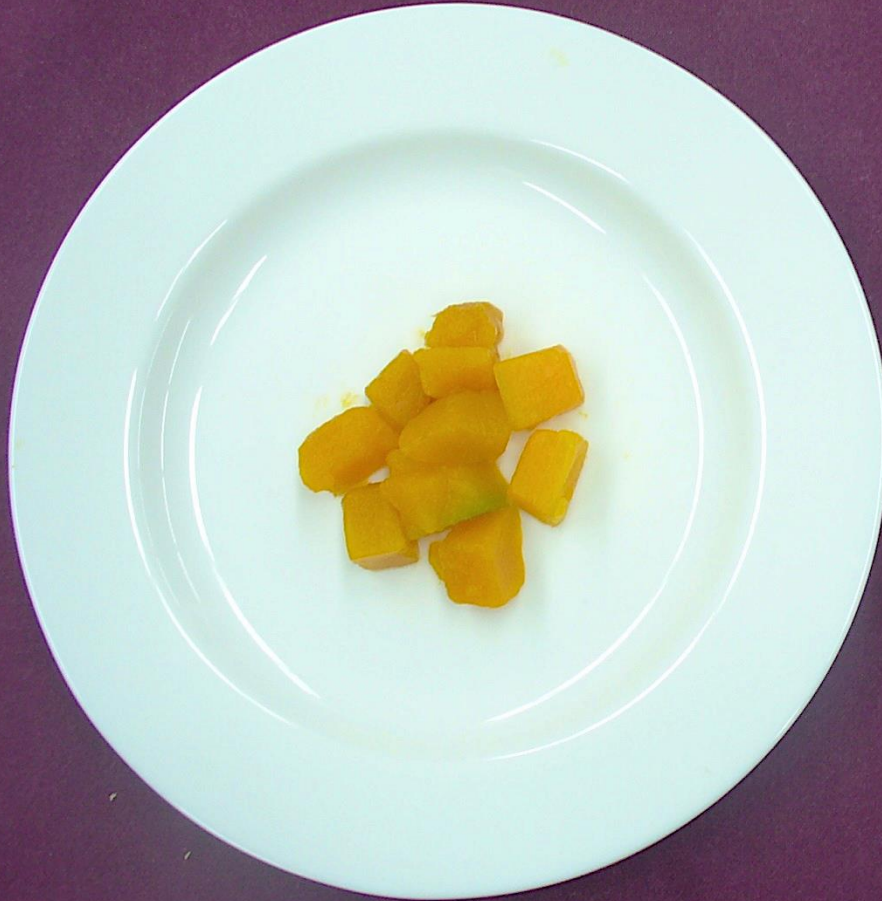
1 porción



$\frac{1}{2}$ taza

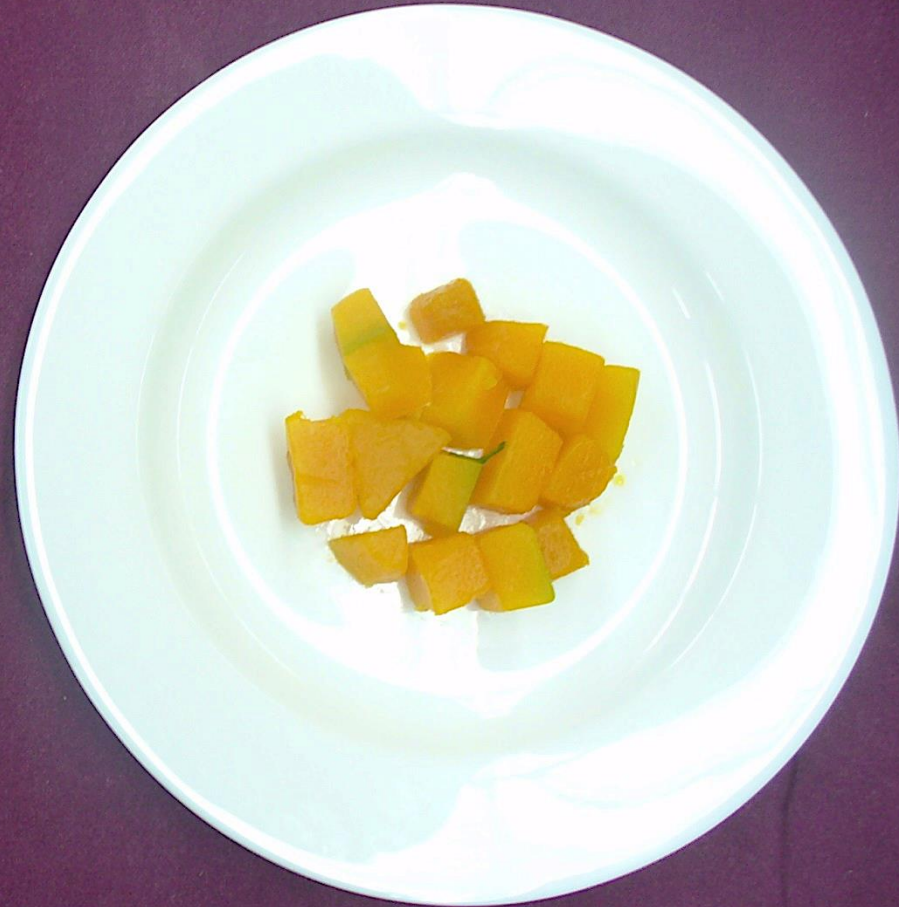
ZAPALLO COCIDO

$\frac{1}{2}$ porción



$\frac{1}{4}$ taza

1 porción



$\frac{1}{2}$ taza

COLIFLOR COCIDO

$\frac{1}{2}$ porción



$\frac{1}{2}$ taza

1 porción



1 taza

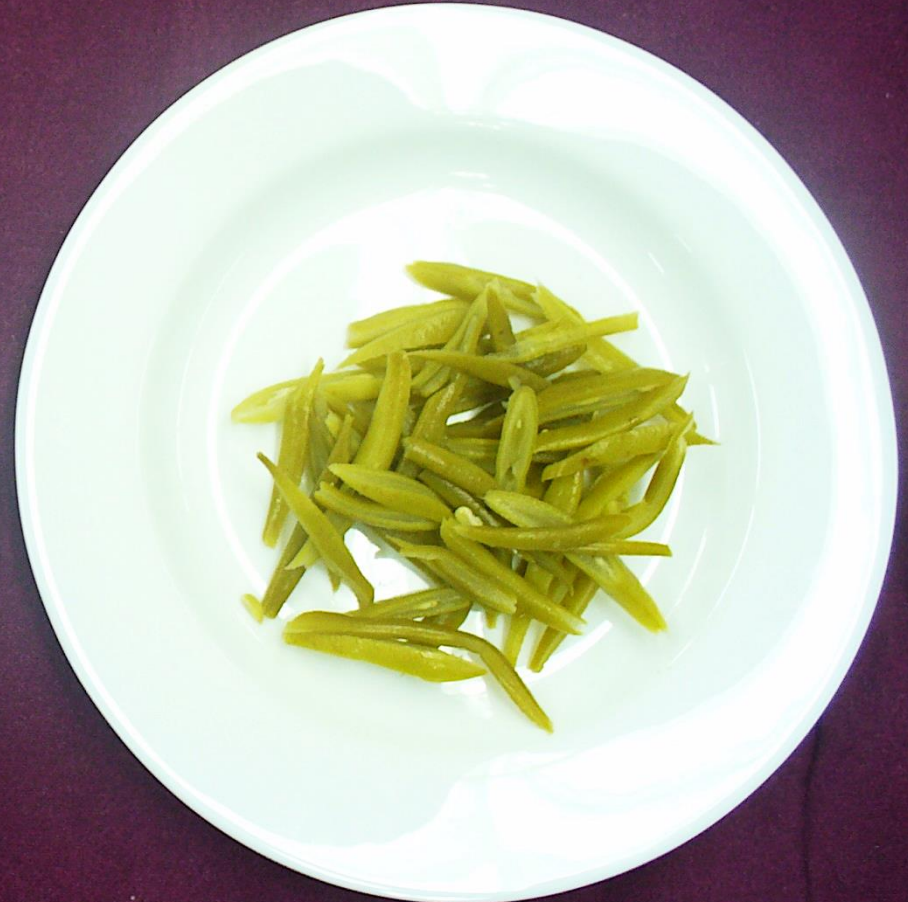
POROTOS VERDES

$\frac{1}{2}$ porción



$\frac{1}{4}$ taza

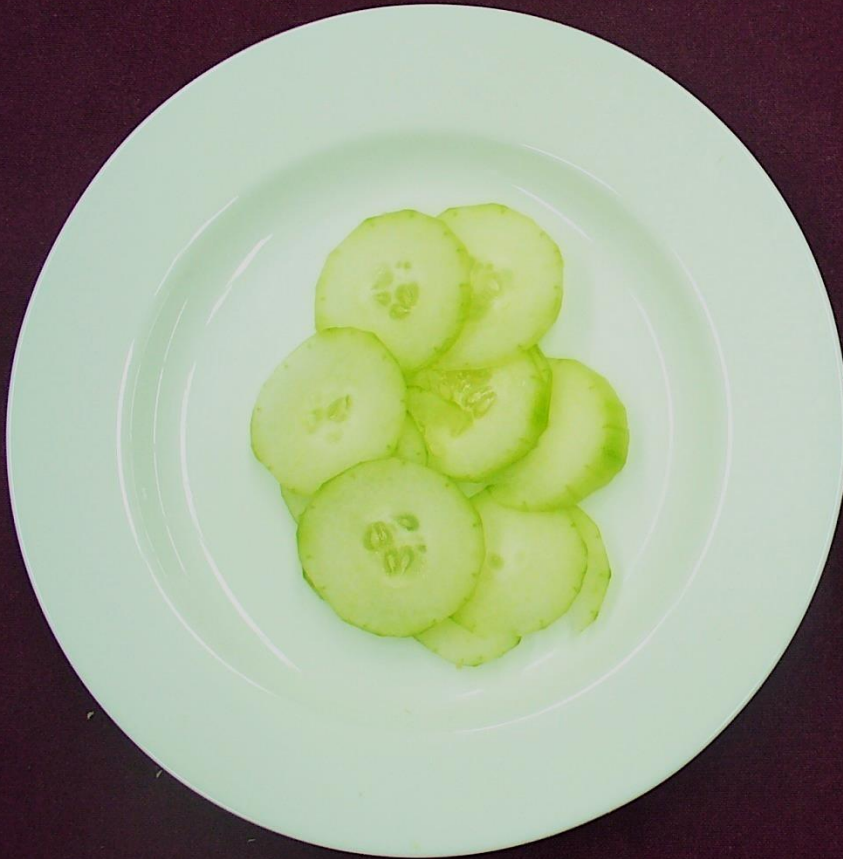
1 porción



$\frac{3}{4}$ taza

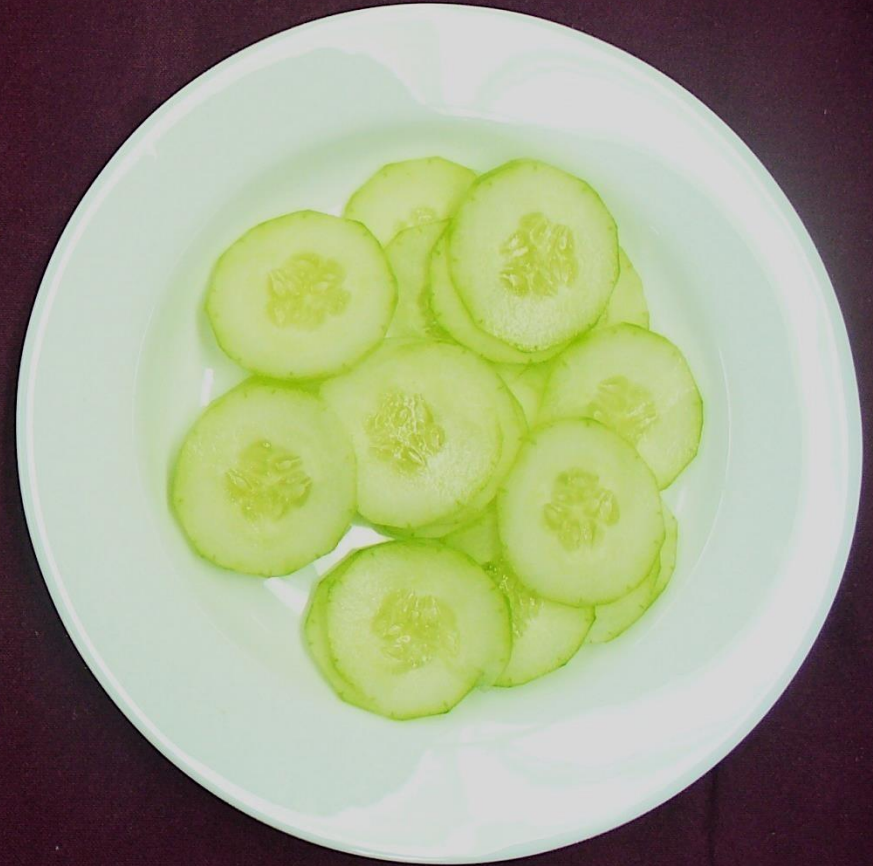
PEPINO

$\frac{1}{2}$ porción



$\frac{1}{2}$ taza

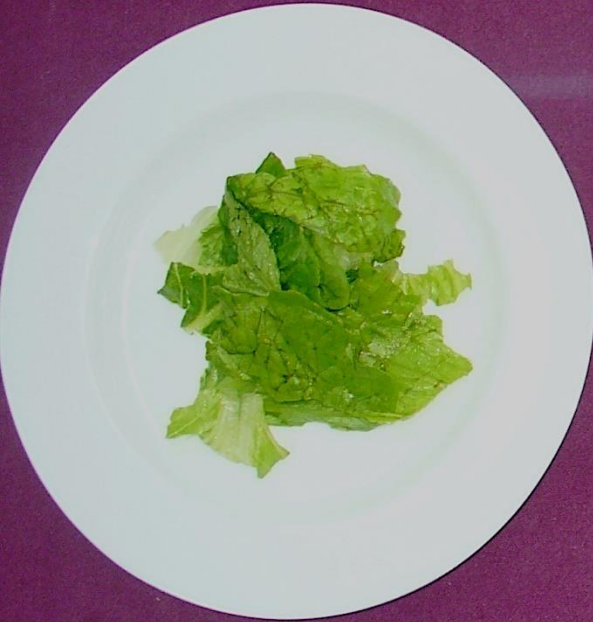
1 porción



1 taza

LECHUGA

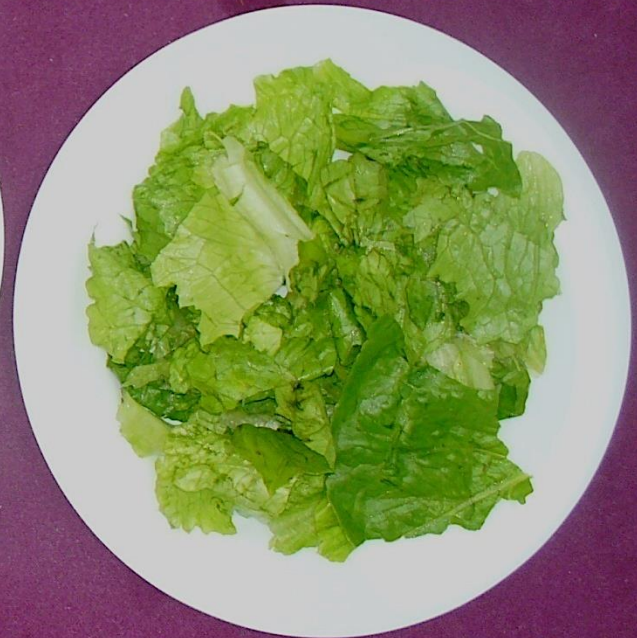
$\frac{1}{2}$ porción



1 taza



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



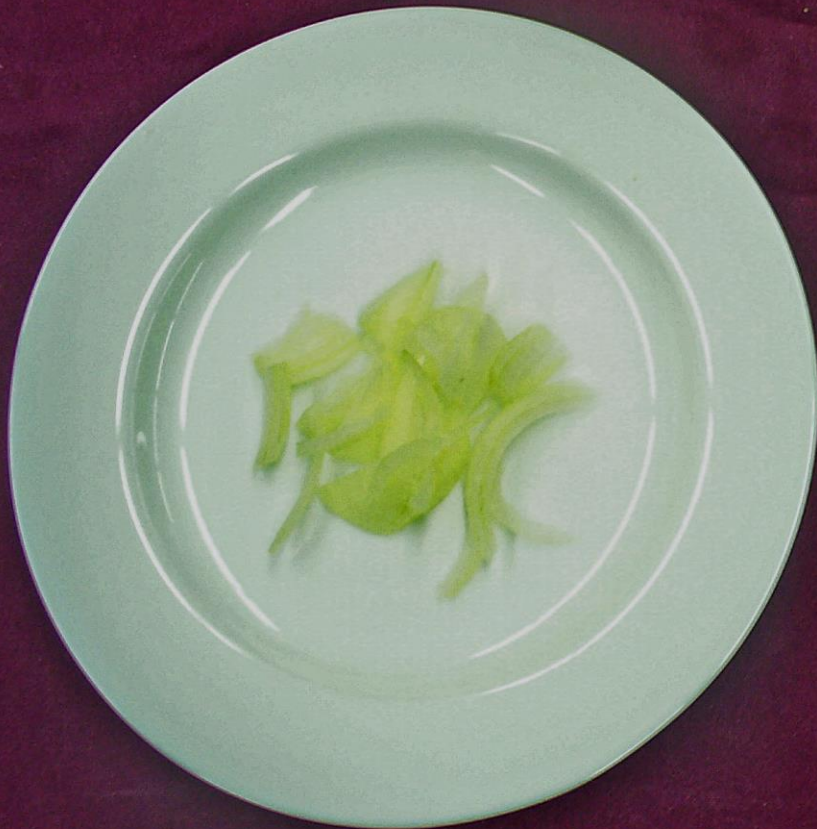
$\frac{1}{2}$ taza

1 taza

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

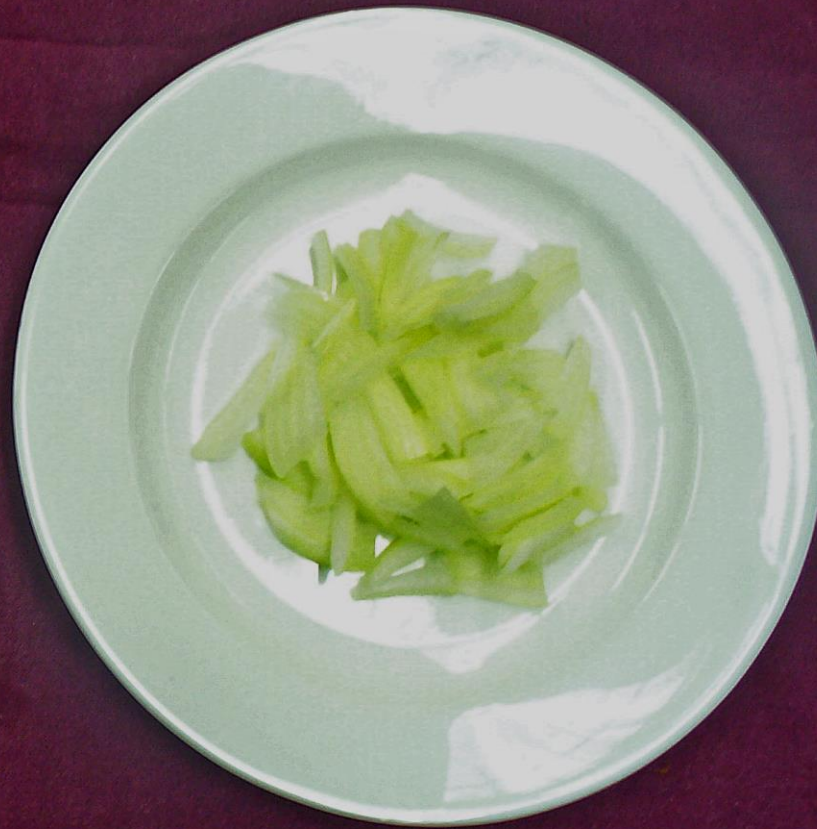
CEBOLLA CRUDA

$\frac{1}{2}$ porción



$\frac{1}{3}$ taza

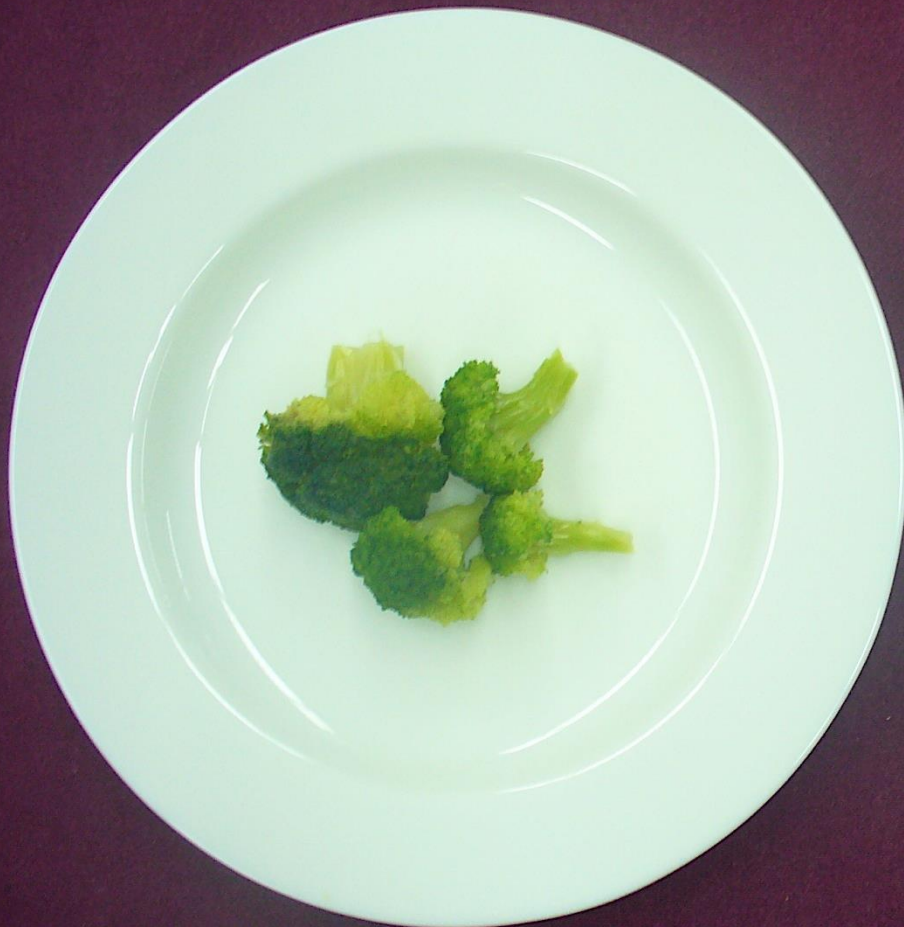
1 porción



$\frac{3}{4}$ taza

BRÓCOLI COCIDO

$\frac{1}{2}$ porción



$\frac{1}{2}$ taza

1 porción



1 taza

TOMATE ENTERO

$\frac{1}{2}$ porción



$\frac{1}{2}$ unidad

1 porción



1 unidad

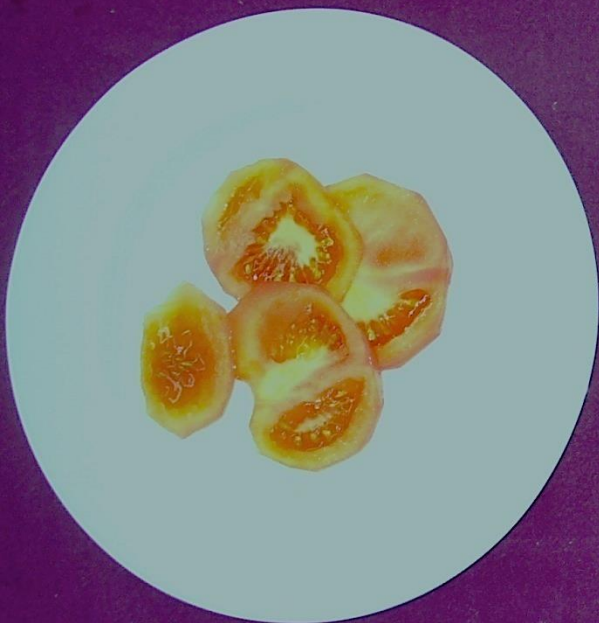
1 $\frac{1}{2}$ porción



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

TOMATE EN RODAJAS

$\frac{1}{2}$ porción



$\frac{1}{2}$ unidad

1 porción



1 unidad

1 $\frac{1}{2}$ porción



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

ZANAHORIA CRUDA

1 porción



$\frac{1}{2}$ taza

2 porciones

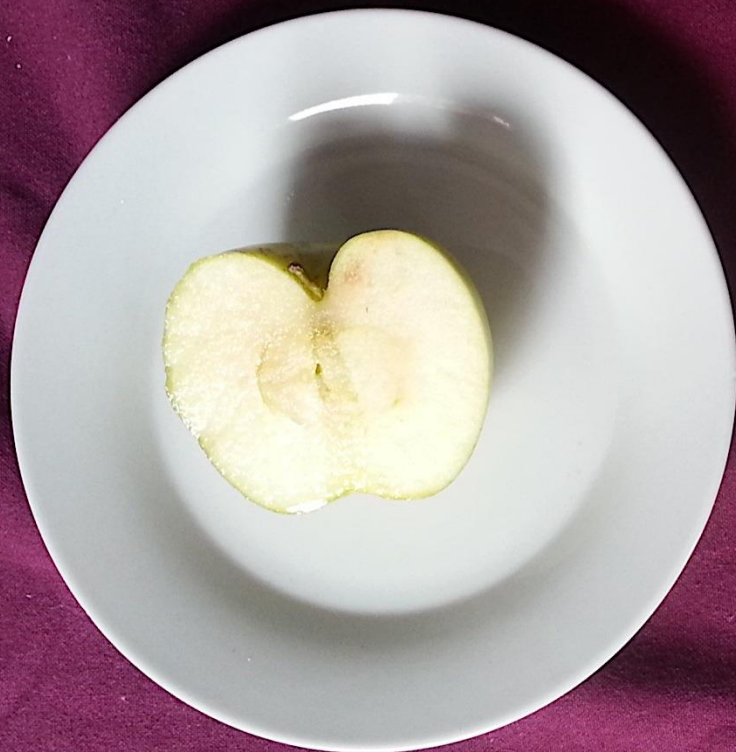


1 taza

FRUTAS

MANZANA

$\frac{1}{2}$ porción



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

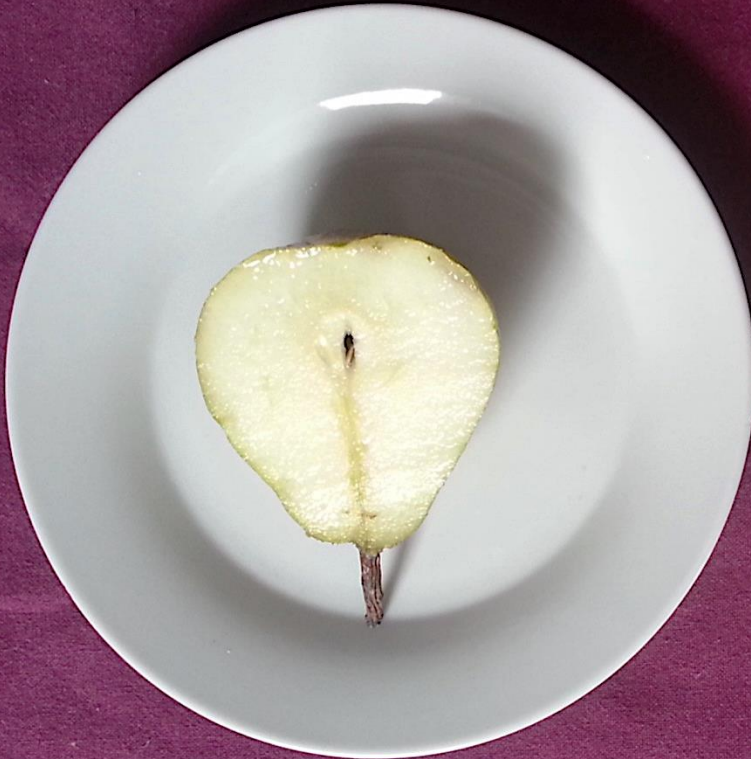
1 porción



**1 unidad
(100 gramos)**

PERA

$\frac{1}{2}$ porción



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

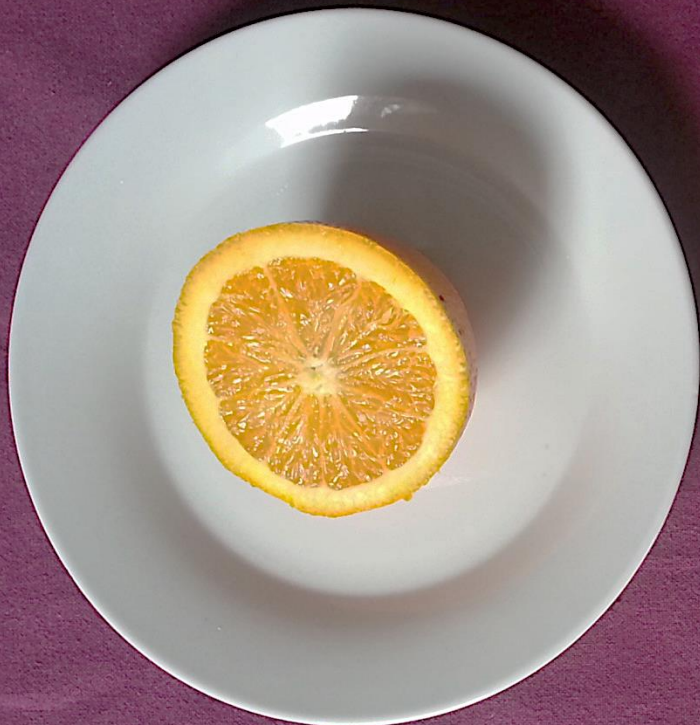
1 porción



1 unidad
(100 gramos)

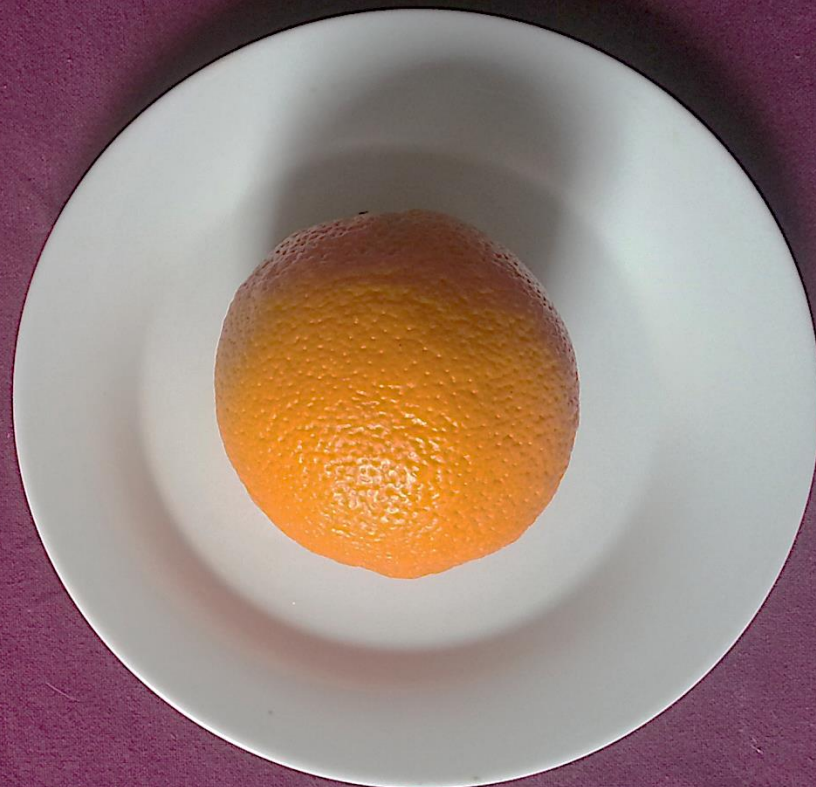
NARANJA

$\frac{1}{2}$ porción



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

1 porción



1 unidad
(120 gramos)

PLÁTANO

1 porción



2 porciones



4 porciones



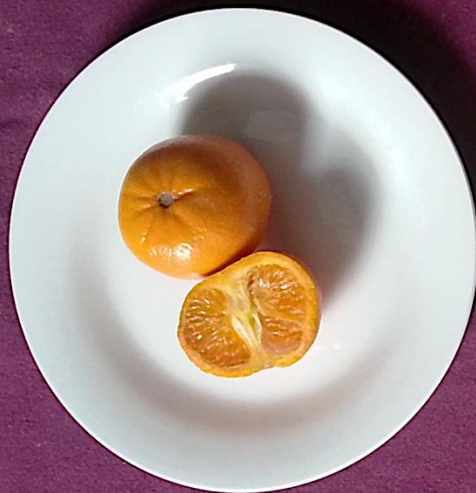
$\frac{1}{2}$ unidad grande

1 unidad grande

2 unidades grandes

MANDARINA

½ porción



**1 ½ unidades
(75 gramos)**

1 porción



**3 unidades
(150 gramos)**

2 porciones



**6 unidades
(300 gramos)**

KIWI

½ 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



1 porción



2 porciones



**½ taza
(100 gramos)**

**1 taza
(200 gramos)**

**2 tazas
(400 gramos)**

FRAMBUESAS

½ porción



**½ taza
(65 gramos)**

1 porción



**1 taza
(130 gramos)**

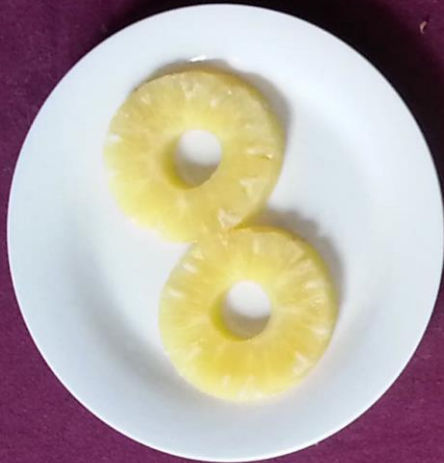
2 porciones



**2 tazas
(260 gramos)**

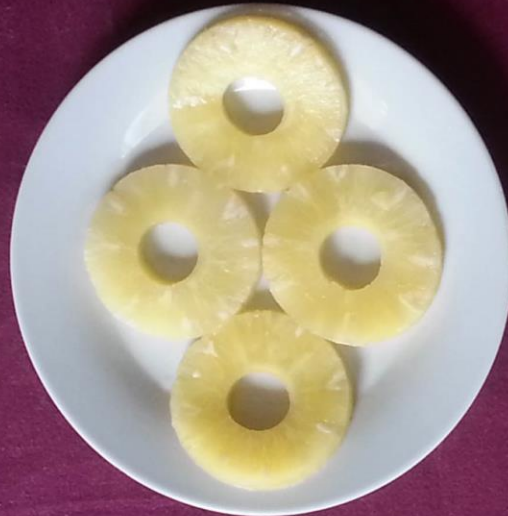
PIÑA

$\frac{1}{2}$ porción



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

1 porción



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

2 porciones



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

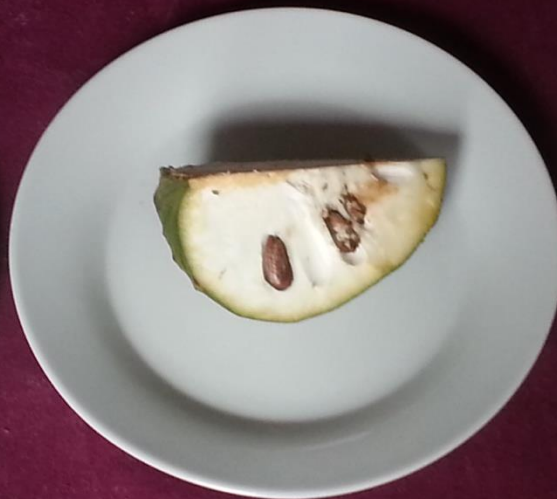
CHIRIMOYA

$\frac{1}{2}$ porción



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

1 porción



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

2 porciones



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

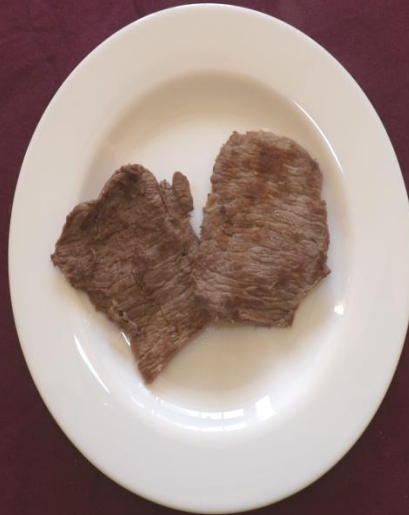
CARNES

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



50 gramos

2 Porciones



100 gramos

3 Porciones



150 gramos

HUEVO DURO

½ porción



1 porciones



2 porciones



½ 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



70 gramos

2 Porciones



140 gramos

3 Porciones



210 gramos

PESCADO

1 Porción



80 gramos

2 Porciones



160 gramos

3 Porciones



240 gramos

LEGUMBRES

½ Porción

1 Porción

2 Porciones

3 Porciones



**1/3 taza
(50 gramos)**

**¾ taza
(100 gramos)**

**1 ½ taza
(200 gramos)**

**2 ¼ taza
(300 gramos)**

LÁCTEOS

LECHE

200 cc



250 cc



300 cc



YOGURT

1 porción



150 grs.

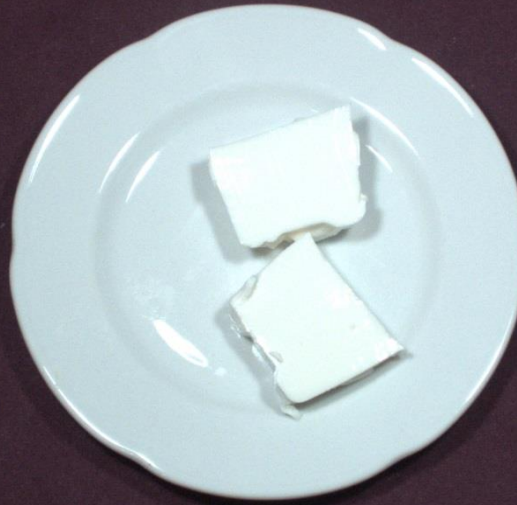
QUESILLO

½ porción



30 grs.

1 porción



60 grs.

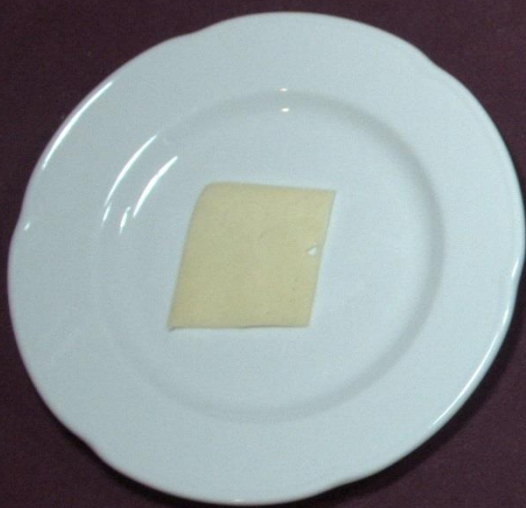
2 porciones



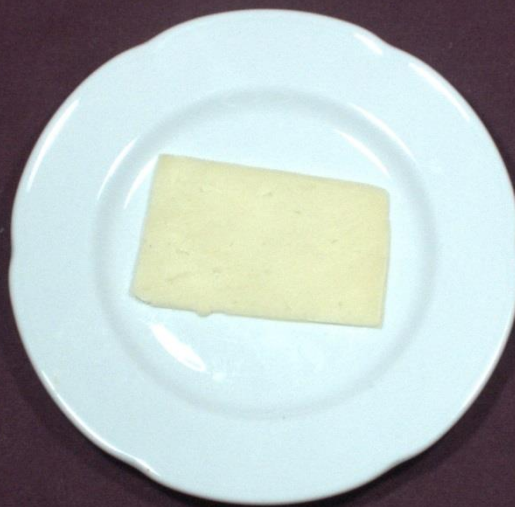
150 grs.

QUESO

$\frac{1}{2}$ porción



1 porción



2 porciones



$\frac{1}{4}$ de lámina

$\frac{1}{2}$ lámina

1 lámina

QUESO CREMA



$\frac{1}{2}$ porción



1 porción



2 porciones

AZÚCARES

AZÚCAR

$\frac{1}{2}$ cucharadita



$\frac{1}{2}$ porción

1 cucharadita



1 porción

2 cucharaditas



2 porciones

MIEL

$\frac{1}{2}$ cucharadita



1 cucharadita



2 cucharaditas



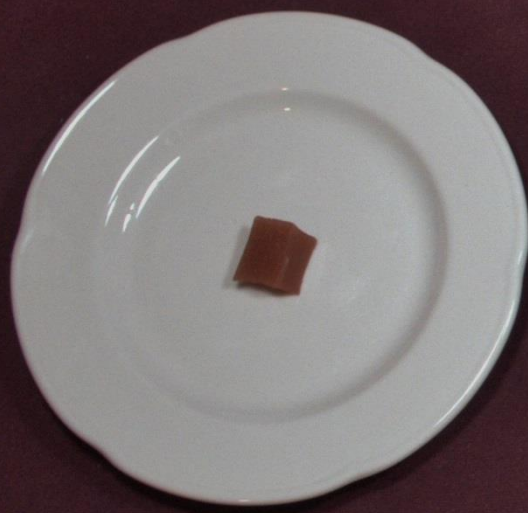
$\frac{1}{2}$ porción

1 porción

2 porciones

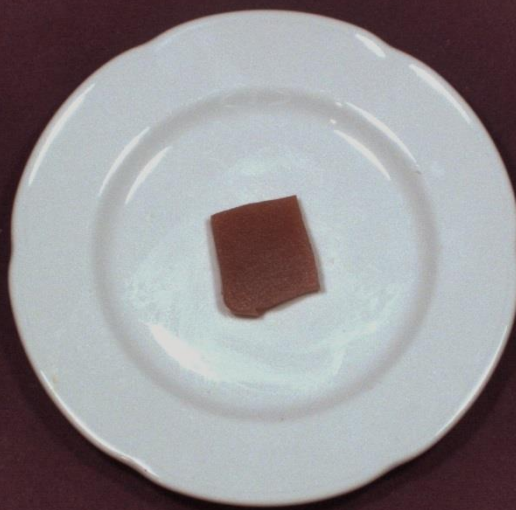
DULCE DE MEMBRILLO

½ porción



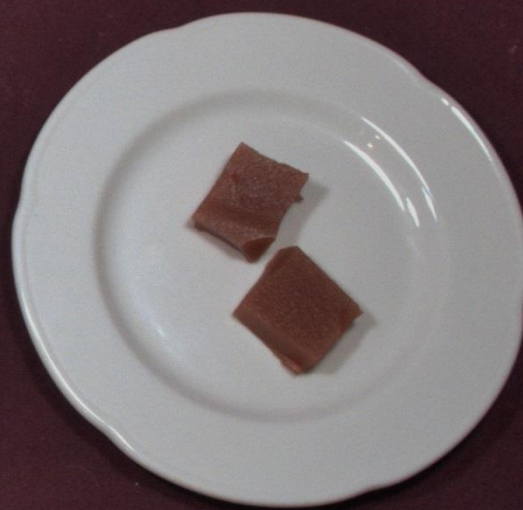
5 grs.

1 porción



10 grs.

2 porciones



20 grs.

MERMELADA

$\frac{1}{2}$ cucharadita



1 cucharadita



2 cucharaditas



$\frac{1}{2}$ porción

1 porción

2 porciones

MANJAR

$\frac{1}{2}$ cucharadita



1 cucharadita



2 cucharaditas



$\frac{1}{2}$ porción

1 porción

2 porciones

JUGO AZUCARADO

1 porción



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

2 porciones



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

JUGO LIGHT

1 porción



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

2 porciones



**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



1 porción



2 porciones



13 unidades aprox

26 unidades aprox

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