Guía de alimentación "Menú Saludable"

www.inn.gob.ve

Guía de alimentación para personas con peso normal

La alimentación para una persona con peso normal se determina de acuerdo al peso actual, a la estatura, al la edad, actividad física, estado fisiológico (niños y niñas, adolescente, embarazo, lactancia, edad fértil, atleta de alta competencia y adulto mayor)

a) Tablas basadas en los grupos de alimentos y su aporte calórico

Leche o yogurt

1 ración es equivalente a:

- Leche descremado o yogurt líquidos 1 taza (240cc)
- Leche descremada en polvo = 4 cucharadas.

Frutas

1 ración es equivalente a:

- Fruta picada (patilla, melón, lechosa, fresas, piña)= 1 taza
- Naranja, manzana, pera, parchita, mandarina, ciruela, guayaba, melocotón 1 unidad mediana.
- Mango, níspero, toronja y cambur 1 unidad pequeña.
- Piñas 1 rueda
- Jugo de fruta ½ vaso

Vegetales

1 ración es equivalente a:

- repollo, tomate, lechuga, espinacas, berros, brócoli, coliflor, pepino y calabacín 1 taza
- zanahoria, auyama, remolacha, y vainitas ½ taza.

Carnes, quesos y pescado

1 ración es equivalente a:

- Pollo 1 presa pequeña
- huevo 1 unidad (1 vez a la semana)
- sardinas 2 unidades medianas.
- granos con arroz cocido ½ taza
- clara de huevo 3 unidades.
- queso o jamón= 1 rebanada o 2 cucharadas ralladas
- carne molida o pescado= 3 cucharadas

Cereales, leguminosas, tubérculos y plátanos

1 ración es equivalente a:

- arepa o hallaquita pequeña 1 unidad
- pan 1 rebanada
- arroz o pasta cocida, granos ½ taza
- plátano cocido ¼ unidad
- casabe 25 gramos.
- galleta de soda o Maria= 1 paquete
- papa = 1 unidad
- verduras (ocumo, ñame, yuca, apio y batata) = ½ taza

Azúcar

1 ración es equivalente a:

- azúcar, mermelada o miel 1 cucharada

Grasa

1 ración es equivalente a:

- aceite vegetal, de maíz, ajonjolí, girasol y oliva 1 cucharadita
- margarina, mantequilla y mayonesa 1 cucharadita
- aguacate 1/8 unidad
- maní 10 unidades

Guía de alimentación para perder peso *

Tablas basadas en los grupos de alimentos y su aporte calórico
DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS POR TIEMPO DE COMIDA PARA UN PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 1200 KCAL (basada en 3 comidas principales y 2 meriendas)

ALIMENTO	Nº Raciones/día **	DESAYUNO	MERIENDA	ALMUERZO	MERIENDA	CENA
Leche, yogurt, o sustitutos	2	1	-	-	1	-
Vegetales o ensaladas	3	-	-	2	-	1
Frutas en jugos o enteras	4	1	1	1	1	-
Arroz, papa, pasta o sustitutos	5	2		2		1
Carne, pollo, pescado o sustitutos	5	1	-	3	-	1
Margarina, mantequilla, mayonesa o aceite.	3	1	-	1	-	1

*Según los valores de referencia de Energía y Nutrientes para la población Venezolana. Revisión 2000.
**Para obtener las medidas practicas de cada ración, ver a continuación la lista de intercambio.

INN

* El sobrepeso y la obesidad se originan por múltiples causas, por ello, es importante que consultes a un nutricionista para una evaluación personalizada.
El Instituto Nacional de Nutrición (INN) tiene a disposición del público en general, las Unidades de Nutrición ubicadas en todo el territorio nacional.

Menú Ejemplo:

Desayuno
- avena con leche
Leche descremada 1 taza
Avena en hojuelas 2 cucharadas
- Pan integral 1 unidad
- queso rallado3 cucharadas
- margarina 1 cucharadita
- jugo de guayaba ½ vaso
Merienda
Fruta entera 1 unidad

Almuerzo
- Arroz cocido 1/2 taza
- pollo 1 pieza grande (90 gramos)
- ensalada mixta 2 taza
- plátano cocido ¼ unidad
- aceite de maíz 1 cucharadita
- lechosa 1 taza

Merienda
Yogurt natural 1 taza
Piña 2 rueda

Cena
- yuca salcochada 1/2 taza
- Muslo de pollo a la plancha 1 pequeño (30 gramos)
- ensalada de repollo y zanahoria 1 taza
- aceite de oliva 1 cucharadita

LISTA DE INTERCAMBIOS
Leche o yogurt2 raciones
1 ración es equivalente a:
- Leche descremado o yogurt líquidos 1 taza (240cc)
- Leche descremada en polvo = 4 cucharadas.

Frutas 4 raciones
1 ración es equivalente a:
- Fruta picada (patilla, melón, lechosa, fresas, piña)= 1 taza
- Naranja, manzana, pera, parchita, mandarina, ciruela, guayaba, melocotón 1 unidad mediana.
- Mango, níspero, toronja y cambur 1 unidad pequeña.
- Piñas 1 rueda
- Jugo de fruta ½ vaso

Vegetales 3 raciones.
1 ración es equivalente a:
- repollo, tomate, lechuga, espinacas, berros, brócoli, coliflor, pepino y calabacín 1 taza
- zanahoria, auyama, remolacha, y vainitas ½ taza.

Carnes, quesos y pescado 5 raciones
1 ración es equivalente a:
- Pollo 1 presa pequeña
- huevo 1 unidad (1 vez a la semana)
- sardinas 2 unidades medianas.
- granos con arroz cocido ½ taza
- clara de huevo 3 unidades.
- queso o jamón= 1 rebanada o 2 cucharadas ralladas
- carne molida o pescado= 3 cucharadas

Cereales, leguminosas, tubérculos y plátanos 5 raciones
1 ración es equivalente a:
- arepa o hallaquita pequeña 1 unidad
- pan 1 rebanada
- arroz o pasta cocida, granos ½ taza
- plátano cocido ¼ unidad
- casabe 25 gramos.
- galleta de soda o maria=1 paquete
- papa= 1 unidad
- verduras (ocumo, ñame, yuca, apio y batata)= ½ taza

Grasa 3 raciones
1 ración es equivalente a:
- aceite vegetal, de maíz, ajonjolí, girasol y oliva 1 cucharadita
- margarina, mantequilla y mayonesa 1 cucharadita
- aguacate 1/8 unidad
- maní 10 unidades

* El sobrepeso y la obesidad se originan por múltiples causas, por ello, es importante que consultes a un nutricionista para una evaluación personalizada.
El Instituto Nacional de Nutrición (INN) tiene a disposición del público en general, las Unidades de Nutrición ubicadas en todo el territorio nacional.

DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS POR TIEMPO DE COMIDA PARA UN PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 1500 KCAL (basada en 3 comidas principales y 2 meriendas)

ALIMENTO	Nº Raciones/día **	DESAYUNO	MERIENDA	ALMUERZO	MERIENDA	CENA
Leche, yogurt, o sustitutos	2	-	1	-	1	-
Vegetales o ensaladas	3	-	-	2	-	1
Frutas en jugos o enteras	4	1	1	2	1	-
Arroz, papa, pasta o sustitutos	5	2		2		2
Carne, pollo, pescado o sustitutos	6	2	-	3	-	2
Margarina, mantequilla, mayonesa o aceite.	3	1	-	1	-	1

*Según los valores de referencia de Energía y Nutrientes para la población Venezolana. Revisión 2000.
**Para obtener las medidas practicas de cada ración, ver a continuación la lista de intercambio.

* El sobrepeso y la obesidad se originan por múltiples causas, por ello, es importante que consultes a un nutricionista para una evaluación personalizada.
El Instituto Nacional de Nutrición (INN) tiene a disposición del público en general, las Unidades de Nutrición ubicadas en todo el territorio nacional.

Menú Ejemplo:

Menú Ejemplo:

Desayuno
- Canilla con queso blanco
- Pan integral 1/2 unidad
- queso Blanco 2 unidades
- Margarina 1 cucharadita
- jugo de guayaba ½ vaso

Merienda
Yogurt descremado 1 vaso
Fruta entera 1 unidad

Almuerzo
- Arroz cocido 1/2 taza
- pollo 1 pieza grande (90 gramos)
- ensalada mixta 2 taza
- plátano cocido ¼ unidad
- aceite de maíz 1 cucharadita
- lechosa 1 taza

Merienda
Yogurt natural 1 taza
Piña 2 rueda

Cena
- 1 arepa asada pequeña 1 unidad (60g)
- 1 lonja de jamón de pavo o pollo (30 gramos)
- 1 lonja de queso blanco 1 unidad (30 gramos)
- Margarina 1 cucharadita

Lista de intercambios

Leche o yogurt 2 raciones
1 ración es equivalente a:
- Leche descremado o yogurt líquido 1 taza (240cc)
- Leche descremada en polvo = 4 cucharadas.

Frutas 4 raciones
1 ración es equivalente a:
- Fruta picada (patilla, melón, lechosa, fresas, piña)= 1 taza
- Naranja, manzana, pera, parchita, mandarina, ciruela, guayaba, melocotón 1 unidad mediana.
- Mango, níspero, toronja y cambur 1 unidad pequeña.
- Piña 1 rueda
- Jugo de fruta ½ vaso

Vegetales 3 raciones.
1 ración es equivalente a:
- repollo, tomate, lechuga, espinacas, berros, brócoli, coliflor, pepino y calabacín 1 taza
- zanahoria, auyama, remolacha, y vainitas ½ taza.

Carnes, quesos y pescado 6 raciones
1 ración es equivalente a:
- Pollo 1 presa pequeña
- huevo 1 unidad (1 vez a la semana)
- sardinas 2 unidades medianas.
- granos con arroz cocido ½ taza
- clara de huevo 3 unidades.
- queso o jamón= 1 rebanada o 2 cucharadas ralladas
- carne molida o pescado= 3 cucharadas

Cereales, leguminosas, tubérculos y plátanos 5 raciones
1 ración es equivalente a:
- arepa o hallaquita pequeña 1 unidad
- pan 1 rebanada
- arroz o pasta cocida, granos ½ taza
- plátano cocido ¼ unidad
- casabe 25 gramos.
- galleta de soda o maria= 1 paquete
- papa = 1 unidad
- verduras (ocumo, ñame, yuca, apio y batata)= ½ taza

Grasa 3 raciones
1 ración es equivalente a:
- aceite vegetal, de maíz, ajonjolí, girasol y oliva 1 cucharadita
- margarina, mantequilla y mayonesa 1 cucharadita
- aguacate 1/8 unidad
- maní 10 unidades

* El sobrepeso y la obesidad se originan por múltiples causas, por ello, es importante que consultes a un nutricionista para una evaluación personalizada.
El Instituto Nacional de Nutrición (INN) tiene a disposición del público en general, las Unidades de Nutrición ubicadas en todo el territorio nacional.