



NIÑAS Y NIÑOS CRECIENDO
SANOS Y LISTOS
7 SENCILLOS PASOS PARA PADRES

FUNDACIÓN
Carlos Slim



PORCIONES DE ALIMENTOS



NIÑAS Y NIÑOS CRECIENDO
SANOS Y LISTOS
7 SENCILLOS PASOS PARA PADRES

INTRODUCCIÓN

La dieta correcta se caracteriza por ser completa, equilibrada, higiénica, suficiente, variada y adecuada, por ello **es importante que se incorporen alimentos de los tres grupos** en cada tiempo de comida en las porciones adecuadas, para asegurar el aporte calórico y nutricional que cada persona necesita.



La **energía** también llamada caloría es aportada por las proteínas, hidratos de carbono y grasas; mientras que **las vitaminas y minerales** se obtienen principalmente de las verduras y las frutas. Los niños entre 6 y 12 años **deben consumir aproximadamente 1,500 calorías**.

TOMA ESTA TABLA COMO EJEMPLO

| COMIDAS | CALORÍAS | PORCENTAJE |
|---------------------|--------------|-------------|
| DESAYUNO | 375 | 25% |
| COLACIÓN MATUTINA | 225 | 15% |
| COMIDA | 450 | 30% |
| COLACIÓN VESPERTINA | 225 | 15% |
| CENA | 225 | 15% |
| TOTAL | 1,500 | 100% |

Recuerda que **una alimentación correcta** considera la edad e intensidad física que realizan **las niñas y niños** para que la selección de alimentos en las porciones adecuadas cubra sus necesidades.



¿QUÉ ES PORCIÓN?

La porción es la cantidad de un alimento que integra cada platillo y que es consumida por una persona en un tiempo de comida (desayuno, comida, cena y colaciones).



PORCIONES EQUIVALENTES

Las porciones equivalentes son aquellas porciones de alimentos del mismo grupo, **que tienen el mismo aporte nutrimental** y, por lo tanto, pueden intercambiarse entre sí.

ALIMENTO DE REFERENCIA

VERDURAS Y FRUTAS

Ejemplo de verduras:

1/2 taza

Acelga cocida/ brócoli cocido/ chayote cocido/ calabaza cocida/ champiñón cocido/ col/ coliflor/ ejotes/ espinaca/ huazontle/ jícama/ pimiento cocido/ zetas

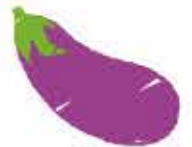
1 taza

Berro/ champiñón crudo/ col morada/ flor de calabaza/ huazontle/ nopal cocido/ pepino/ pimiento fresco/ verdolaga

1 pieza

Alcachofa cocida/ calabacita/ jitomate

EJEMPLOS DE PORCIONES DE ALIMENTOS SEGÚN SU GRUPO



ALIMENTO DE REFERENCIA

EJEMPLOS DE PORCIONES DE ALIMENTOS SEGÚN SU GRUPO

VERDURAS Y FRUTAS

Ejemplo de frutas:



1/2 taza

Manzana picada/ maracuyá/ pera roja/ puré de manzana sin azúcar

1 taza

Frambuesa/ fresa rebanada/ fruta picada/ gajos de mandarina/ gajos de toronja/ mango picado/ melón picado/ papaya picada/ uva

1 pieza

Granada roja/ guayaba rosa/ mango manila/ manzana/ naranja/ nectarina/ orejones de pera/ perón/ toronja/ uva pasa

1/2 pieza

Chicozapote/ mango ataulfo/ mango petacón/ pera/ plátano/ zapote negro



CEREALES

1 pieza/ 1 rebanada

Pan blanco/ pan integral/ tortilla de maíz

1/2 pieza

Barrita de avena/ barrita de granola/ media noche/ pan árabe/ pan de hamburguesa/ papa cocida

1/2 taza

Cereal de arroz/ cereal de trigo/ cereal sin azúcar/ elote blanco y amarillo/ fideo cocido/ pasta cocida



ALIMENTO DE REFERENCIA

EJEMPLOS DE PORCIONES DE ALIMENTOS SEGÚN SU GRUPO

LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Ejemplo de leguminosas:

1/2 taza



Alubia/ frijol/ garbanzo/ haba/ lenteja

Ejemplo de alimentos de origen animal:

30 gramos



Carne de res/ atún/ charales/ carne de cerdo/ carne de pavo/ carne de pollo sin hueso/ pescado/ queso fresco o panela/ queso oaxaca

1 pieza/ 1 taza

Huevo/ leche descremada o semidescremada/ yogurt natural



Azúcares

2 cucharaditas

Azúcar de mesa/ mermelada/ miel



Grasas

1 cucharadita

1 cucharada

2 cucharadas

Aceite/ mantequilla/ margarina/ mayonesa

Crema/ queso crema

Aderezo/ coco/ guacamole



Medidas caseras:

Taza (tza.) = 240 ml

Cucharada (cda.) = 15 ml

Cucharadita (cdita.) = 5 ml

Pieza (pza.) se estima de tamaño mediano



EJEMPLO DE MENÚ 1,500 CALORÍAS

DESAYUNO

1 Huevo con 1/2 taza de nopales (1 cdita. de aceite)
1/2 taza de frijoles de la olla
2 tortillas
1 taza de fruta de temporada picada
con 2 cditas. de miel

Colación

Coctel de fruta:
1 taza de yogurt bajo en grasa
1 taza de fruta de temporada
Agua simple potable o con fruta sin azúcar

COMIDA

1 taza de sopa de verduras
1/2 taza de arroz rojo
Ensalada de verduras
60 g de carne asada
2 tortillas
Agua simple potable o con fruta sin azúcar

Colación

1 taza de pepino con limón y chile
Agua simple potable o con fruta sin azúcar

CENA

Quesadillas:
2 tortillas de maíz con 30 g de queso panela
2 cdas. de guacamole

EJEMPLO DE MENÚ 2,000 CALORÍAS

DESAYUNO

1 Huevo con 1/2 taza de nopales (1 cdita. de aceite)
1/2 taza de frijoles de la olla o machacados
3 tortillas
1 taza de fruta picada con 2 cditas. de miel

Colación

1 taza de yogurt bajo en grasa con 1 taza de fruta
1/3 taza de gelatina
Agua simple potable o con fruta sin azúcar

COMIDA

1 taza de verduras al vapor
1/2 taza de arroz rojo
90 g pollo guisado (2 cditas. de aceite)
1/2 taza de sopa de lentejas
2 tortillas
Agua simple potable o con fruta sin azúcar

Colación

1 taza de pepino con limón y chile
Agua simple potable o con fruta sin azúcar

CENA

Quesadillas:
2 tortillas de maíz con 30 g de queso panela
2 cdas. de guacamole
Licuado:
1 taza de leche descremada
1 taza fresa

