

Porciones

DE ALIMENTOS Y
MEDIDAS CASERAS.

Fer Valenzuela
NUTRICIONISTA
DEPORTIVA



Índice

CARBOHIDRATOS

Con fibra

4

Sin fibra

5

6

7

PROTEÍNAS

Origen animal

8

9

10

Origen vegetal

11

LÍPIDOS

Grasas origen vegetal

12

Grasas origen animal

13

MICRONUTRIENTES

Frutas

14

15

Verduras

16

17

LÁCTEOS

Descremados

18

Semidescremados

19

Protein +

20

Bebidas vegetales

21

LEGUMBRES

22

AZÚCAR

23

CARBOHIDRATOS

1 porción aporta:

CON APOORTE DE FIBRA



Avena
40g o 1/2 taza



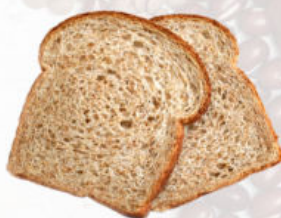
Pan pita envasado
integral 1 1/2 uni



Salmas
5 unidades



Tortillas de maiz
3 unidades



Pan de molde integral
2 rebanadas



Pan de masa madre
2 reb ó 50g



Pan batido integral
1 diente (1/4 foto)



Pan hallulla integral
1/2 unidad



Masa de Fajita Integral
1 unidad grande
2 uni. medianas

CARBOHIDRATOS

1 porción aporta:

SIN APOORTE DE FIBRA - PROCESADOS*



Pan molde blanco
2 unidades



Galletas arroz
4 unidades



Pan molde light
3 rebanadas



Pan pita light
2 unidades.



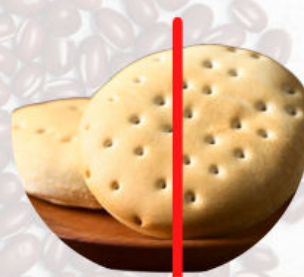
Pan Libanes
1 unidad



Galletas
soda/agua
5 unidades



Pan
marraqueta
1/2 unidad



Pan hallulla
1/2 unidad



Papa natural
150g

***no procesado**



Pan pita a
granel
1 unidad



Pan ciabatta
1/2 unidad o
50g



Pan amasado
1/4 unidad

CARBOHIDRATOS

1 porción aporta:

SIN APOORTE DE FIBRA - PROCESADOS*



Papas duquesas
85g crudo



Láminas de lasagna
40g



Pastas frescas
60g crudo



Cereal CON azúcar
30g o 1/3 taza



Cereal sin azúcar
40g ó 1/2 taza



Tortilla o Fajita XL
1 unidad



Tortilla M o S
2 unidades



Papas prefritas
100g crudo.

Cereales consumir
de forma
moderada, con
frecuencia semanal
3 veces máximo.



CARBOHIDRATOS

1 porción aporta:

***NO PROCESADOS - bajo aporte de fibra**

1 taza



160g
Choclo cocido

3/4 taza



Arroz - Fideos
40g crudo
110g cocidos



Quinoa
40g crudo
110g cocido



Cuscus
cocido
100g



Risotto
cocido 110g



Mote
110g

1/2 taza



Semola
o 3cdas



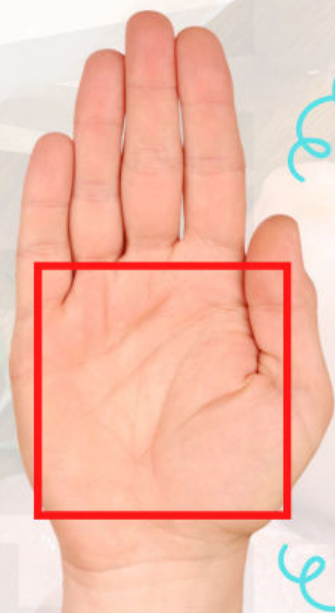
Maicena
o 3 cdas

PROTEÍNAS

1 porción aporta:

CARNES BLANCAS Y BAJAS EN GRASA

BAJO EN GRASAS SATURADAS / ALTAS EN PROTEÍNAS



50g en crudo /
40g cocido



CARNES BLANCAS

- Pechuga de pollo
- Pechuga de pavo



PESCADOS BLANCOS

- Merluza
- Corvina
- Congrio
- Tilapia
- Reineta

Fer Valenzuela
NUTRICIONISTA
DEPORTIVA



1 huevo MEDIANO
50g

Si bien el **HUEVO** te entrega **menos proteína** y **mas grasa** que otro alimento de este grupo...

En tu planificación (y mientras yo sea tu nutri) siempre lo consideraremos como **1 unidad = 1 porción de proteína** para términos prácticos.



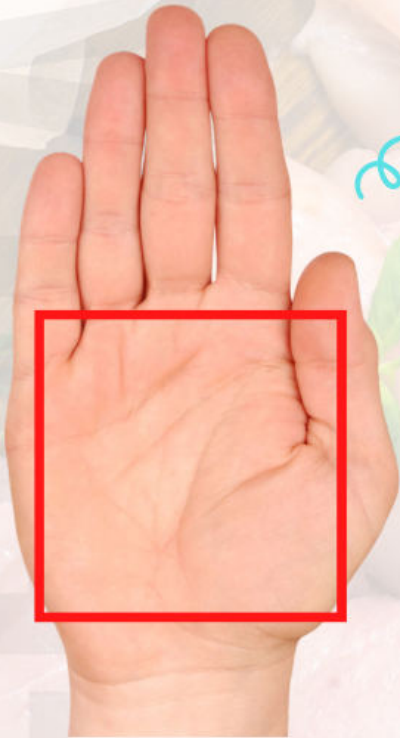
Proteína en polvo
½ SCOOP o 15g

PROTEÍNAS

1 porción aporta:

CARNES ROJAS BAJAS EN GRASAS

BAJO EN GRASAS SATURADAS / ALTAS EN PROTEÍNAS



50g en crudo /
40g cocido



**CONSUMO MÁXIMO
3 V/SEMANA**

- Carne molida < 3% grasa.
- Asiento
- Punta de ganso
- Lomo liso
- Posta negra
- Posta rosada
- Posta paleta, sobrecostilla
- Tapapecho



**CONSUMO MÁXIMO 3
V/SEMANA**

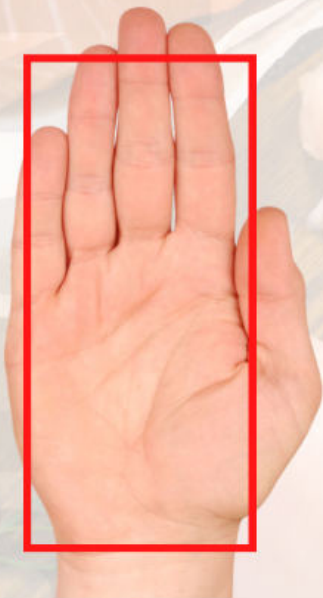
- Solomillo
- Pulpa de cerdo

PROTEÍNAS

1 porción aporta:

CARNES DE ORIGEN MARINO

ALTO EN GRASAS MONOINSATURADOS / ALTAS EN PROTEÍNAS



PESCADOS GRASOS

- Salmón 50g
- Sardina 50g
- Jurel 50g
- Caballa 50g

CONSUMO RECOMENDADO
1 A 2 V/SEMANA

50g en crudo /
40g cocido

OTRAS PROTEÍNAS DE ORIGEN MARINO

BAJO EN GRASAS SATURADAS / ALTAS EN PROTEÍNAS



Camarones M
100g ó 1 taza



Choritos enlatado
100g ó 1/2 lata



Jaiba
50g ó 4 unidades.



Almejas al agua
100g ó 1 lata



Atún al agua
½ lata

PROTEÍNAS VEGGIE

1 porción aporta:

1 taza

Fer Valenzuela
NUTRICIONISTA
DEPORTIVA



Carne soya
20g crudo.



Tofu extra firme
70g



Tempeh
50g



Seitan
50g

OTRAS OPCIONES DE CONSUMO OCASIONAL



Hamburguesa de soya
1/2 unidad



Salchicha Riku
1 unidad



Albondigas Riku
3 unidades



Hamb. de soya
1/2 unidad

LÍPIDOS



1 porción aporta:
**MAYOR APOORTE DE GRASAS MONO
Y POLIINSATURADAS***

Prioriza esta lista dentro de tu día a día, es decir, incorpora cualquiera de estas opciones de forma diaria.



6 unidades
Almendras



8g
Maní sin sal



1 cda ó 8 g
Mantequilla de
maní



7 unidades
Pistachos



8g ó 3 unidades
Nueces mariposa



1/4 uni ó 25g
Palta



5ml ó 1 cda
Aceites



5 unidades ó 50g
Aceitunas



1 cda o 12g / 1 cda ó 8g
Chía y Linaza / Zapallo y maravillas

OTROS LÍPIDOS



1 porción aporta:

MAYOR APOORTE DE GRASAS SATURADAS*

Consume de ambas listas de los lípidos, pero prioriza la de la página anterior.

*Estos son alimentos dentro de los que nos aportan grasas del tipo saturadas por ser provenientes de origen animal, por lo que debes saber regular su consumo.



30g / 1
cucharada
Queso crema
light



12g / 1 cucharada
Not mayo



15g / 1
cucharada
Mayonesa light



15g / 1
cucharada
Crema normal



1/2 lámina
Queso gouda o
mantecoso



12g
Queso rallado
parmesano,
mozzarella



10g
margarina o
mantequilla



30g / 2
cucharadas
Crema light



Queso laminado
VEGANO
1 lámina



Queso chacra
normal
30g



Queso vegano
granulado o
rallado
15g



Queso llanero
10g

FRUTAS

1 porción aporta:



Granada
1/2 unidad ó
100g



Uvas
110g ó 1 taza



Piña
1 rodela o 120g



Durazno en
conserva
1 taza o 200g



Mandarinas
3 unidades



Cranberries
18g



Pomelo
1 uni.



Datiles
5 unidades



Frutas congeladas porción 1 taza ó 150g puede ser mix o por sí solas.



Frutas congeladas SÍ se consideran dentro de las porciones de fruta, sin embargo, tienen un costo mucho más elevado, por lo mismo, PRIORIZAR las naturales y estas tenerlas en caso SOS.

FRUTAS

1 porción aporta:

1 taza



Frutillas
200g



Sandía
200g



Melón
180g



Frambuesas
130g



Arándanos
130g

1/2 taza



Mango
100g



Moras
130g



Mandarinas
3 unidades



Plátano
1/2 unidad



Manzana
1 uni.



Naranja
1 uni.



Pera
1 uni.



Membrillo
1 uni



Guindas
15 unidades



Damascos
3 unidades



Durazno
1 uni.



Chirimoya
1/4 unidad ó 90g 2 unidades



Kiwis

VERDURAS

1 porción aporta:

***BAJA DENSIDAD CALORICA - ALTO aporte de fibra**

Las que no se nombran aquí, es porque son de libre consumo .

1 taza



Zanahoria
cruda o 50g



Zapallo
italiano
crudo o
150g



Betarraga
cruda o 130g



Coliflor -
Brócoli
100g

3/4 taza



Cebolla
60g



Porotos verdes
o 70g



Champiñones
cocidos o 100g

1/2 taza



Zanahoria
cocida
o 50g



Acelga
cocida
o 110g



Betarraga
cocida
o 70g



Zapallo
cocido
o 70g

Fer Valenzuela
NUTRICIONISTA
DEPORTIVA



Tomate
1 unidad



Pepino
1/2 unidad



Pimentones
1/2 taza



Salsa de tomate
natural
3 cdas o 50g



Alcachofa
1 unidad

VERDURAS

1 porción aporta:

***BAJA DENSIDAD CALORICA - ALTO aporte de fibra**

Verduras congeladas que se consideran dentro de este grupo.



Ensalada rusa, primavera, arvejado, jardinera ú otra que contenga papas, choclo, habas NO se consideran dentro de los grupos de verduras, ya que estas últimas pertenecen al grupo de los carbohidratos.

LACTEO DESCREMADO

1 porción aporta:

*** Más procesado que el resto.**



1 unidad
yogurt light



1 unidad sin
azúcar



1 unidad
griego **light***



1 unidad
sabores



1 unidad yogurt sin
endulzar



Leche descremada
en polvo
4cdtas o 20g



80g o 2 y 1/2 rodela
(tamaño caja de
fosforo)



Queso ricotta
LIGHT*
50g



Quillayes griego
3x0% 110g



Leche
descremada
200cc



Leche Cultivada
200cc



Queso fresco light
50g



Leche Cultivada
envase pequeño
1 unidad

LACTEO SEMIDESCREMADO

1 porción aporta:



Leche Semi
descremada
200cc



Leche de chocolate
1 unidad chica ó
200cc



Leche semi
en polvo
4 cdtas o 20g



Leche
Cultivada Kéfir
200cc



Por su nivel de procesamiento y calidad proteica, te recomiendo optar por estos alimentos solo algunos días en la semana.
NO de consumo diario.

NO es lo mismo la proteína de la leche como las opciones de arriba, que la proteína de estos:



2 lámina queso
proteico



2 lámina queso
colun light



Manjar Daily
2 cdas ó 30g



Queso ricotta
50g

LACTEO PROTEIN

1 porción aporta:



Leche Protein Soprole
1 unidad chica



Leche Protein Loncoleche
1 unidad chica



Leche protein Surlat
200cc



Leche protein Cafeina
200cc ó 1 unidad



Yogurt Protein Soprole



Yogurt Protein Loncoleche



Yogurt Protein Goodnes



Quillayes Protein
110g

¿Cuál es mejor?

NINGUNO. Por lo mismo te dejo distintas variedades.

Los lácteos con adición de proteína **no son indispensables**, ya que, si bien te aportan proteínas, estas no tienen relación alguna con la reparación muscular como lo es la leche o proteína en polvo, sin embargo, te **ayudan** a llegar a tu requerimiento proteico en el día. Son una buena opción.



EXCEPCION A LA REGLA
2p proteína

BEBIDAS VEGETALES

1 porción aporta:

PRIORIZA LAS QUE SON DE ORIGEN DE SOYA

Las bebidas vegetales o leche vegetal pueden diferir bastante su aporte proteico, dependiendo del origen.

La de **SOYA** es la que más se asimila al aporte proteico de la leche de vaca, aportando entre 5 a 6g por porción, y en cuanto a su energía, similar a la **leche de vaca semi descremada**.



Bebida de soya
ORASÍ 200cc



Bebida de soya
VIVICOSI 200cc



Bebida de soya
BERIEF 200cc



Si bien existen otras marcas, estas de aquí son las que mejor cumplen en cuanto a calidad de ingredientes y aporte nutricional.

LEGUMBRES

1 porción aporta:



1 taza



160g

Legumbres cocidas



100g

Hummus



50g

Harina de
arvejas / crudas



50g

Harina de
garbanzos / crudos.



50g

Legumbres
crudas



Legumbres en caja
1/2 caja ó 150g



1 uni.

Hamburguesa
de legumbres



160g Habas

Porciones

DE ALIMENTOS Y
MEDIDAS CASERAS.

EN CADA SESIÓN TE IRÉ
AYUDANDO CON DISTINTAS
COMBINACIONES, DE ACUERDO
A TUS PORCIONES, GUSTOS Y
PREFERENCIAS.

Fer Valenzuela
NUTRICIONISTA
DEPORTIVA