

Porciones de alimentos

# PREVENCIÓN SECUNDARIA DE SALUD CARDIOVASCULAR

DEPARTAMENTO DE CARDIOLOGÍA

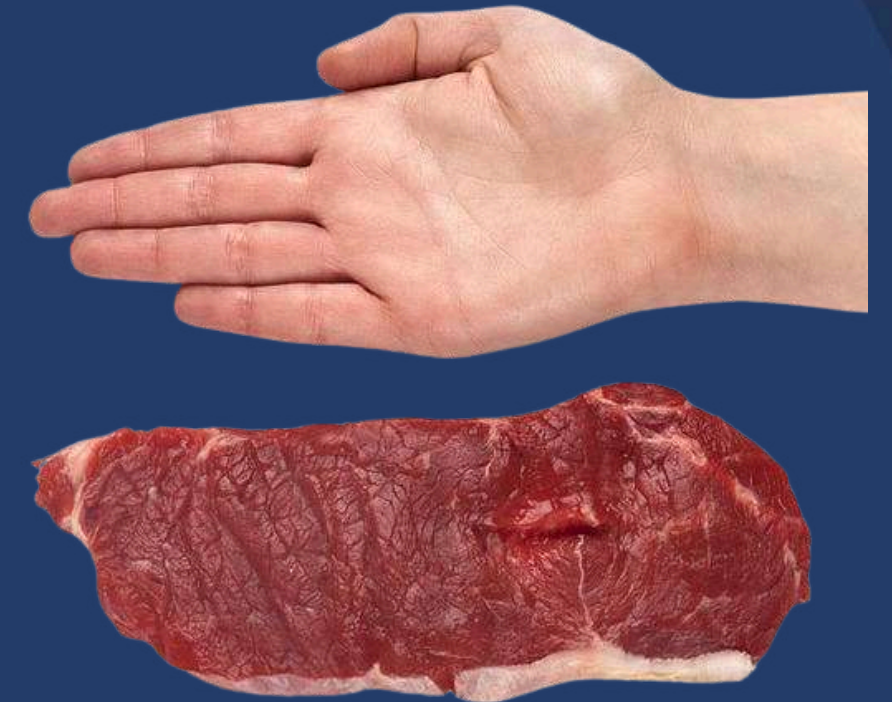
# Las necesidades calóricas dependen de:

- ❖ Edad.
- ❖ Sexo.
- ❖ Grado de actividad física.

# CARNES

- ❖ Consumirlas solo una vez al día.
- ❖ De preferencia blancas.
- ❖ Pollo sin piel.
- ❖ Pescado.
- ❖ Carne de cerdo magra (carre, lomo).

PORCIÓN



# FRUTAS

- ❖ Aportan fibras.
- ❖ Vitaminas.
- ❖ Azúcar.

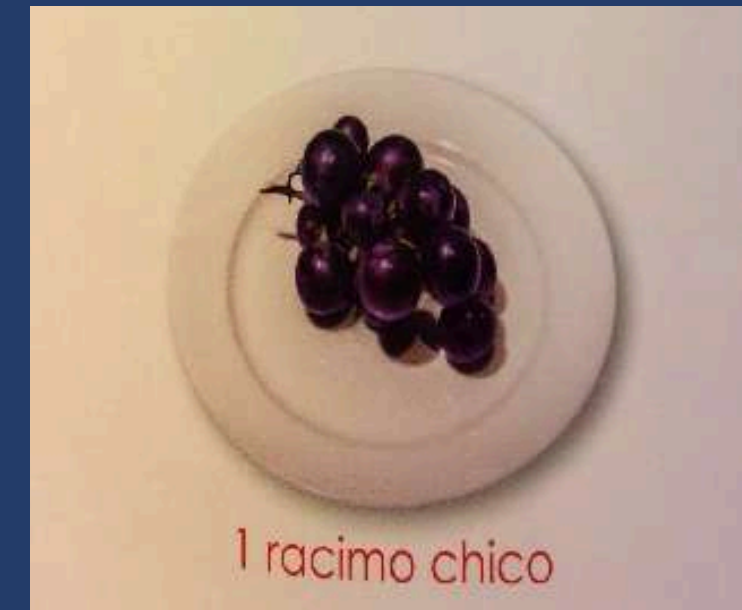


Ninguna de ellas son de consumo libre.

# EJEMPLOS DE PORCIONES



9 unidades de frutillas



# HIDRATOS DE CARBONO

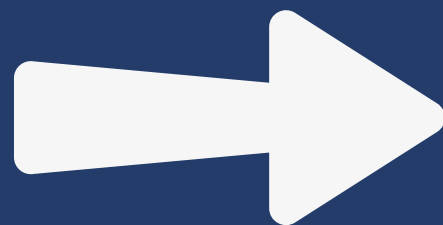
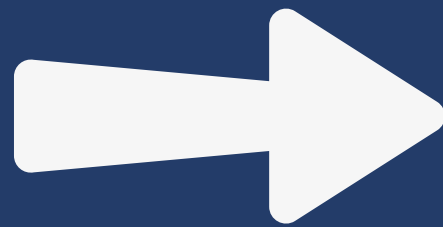
- ❖ Panificados —→ desayuno y merienda.
- ❖ Cereales (arroz, pastas, harina de maíz, harina de trigo).
- ❖ Legumbres (lentejas, porotos, garbanzos).
- ❖ Vegetales con almidón (papa, boniato, choclo).

DE PREFERENCIA INTEGRALES

# PANIFICADOS PARA DESAYUNOS Y MERIENDAS



# CEREALES





# REFERENCIAS PARA CUIDAR EL TAMAÑO DE LA PORCIÓN:

❖ Tazas medidoras



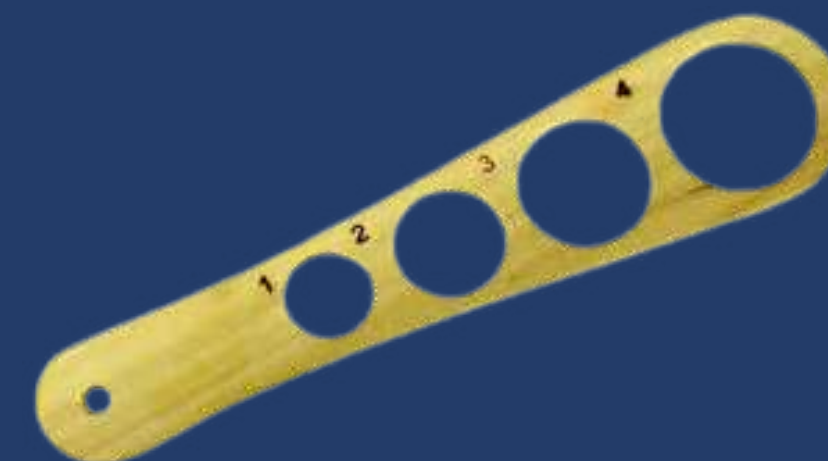
❖ Plato mediano



❖ Cucharas



❖ Chucharón



# BUSCAR COMBINAR LOS CEREALES CON VEGETALES

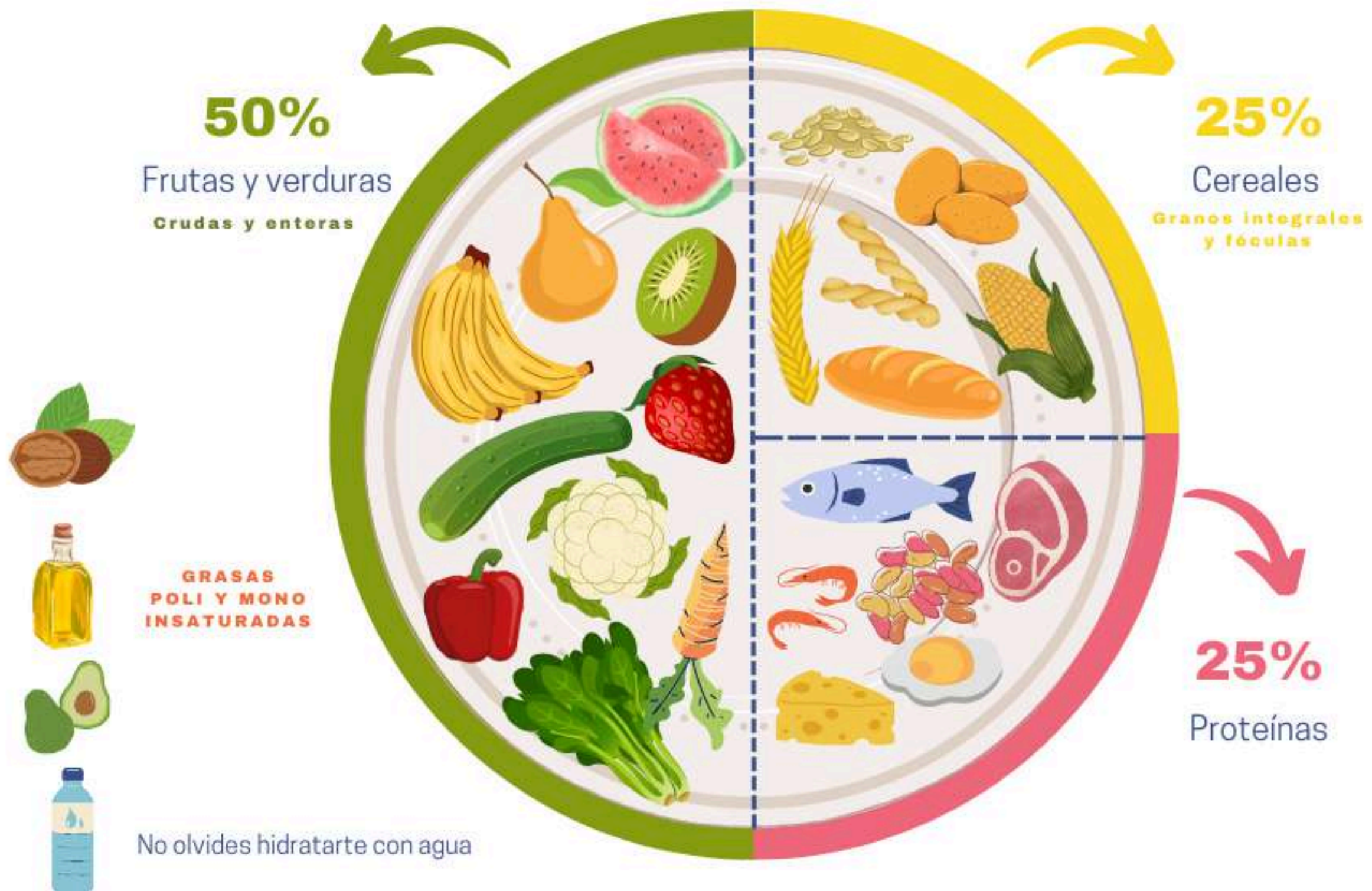




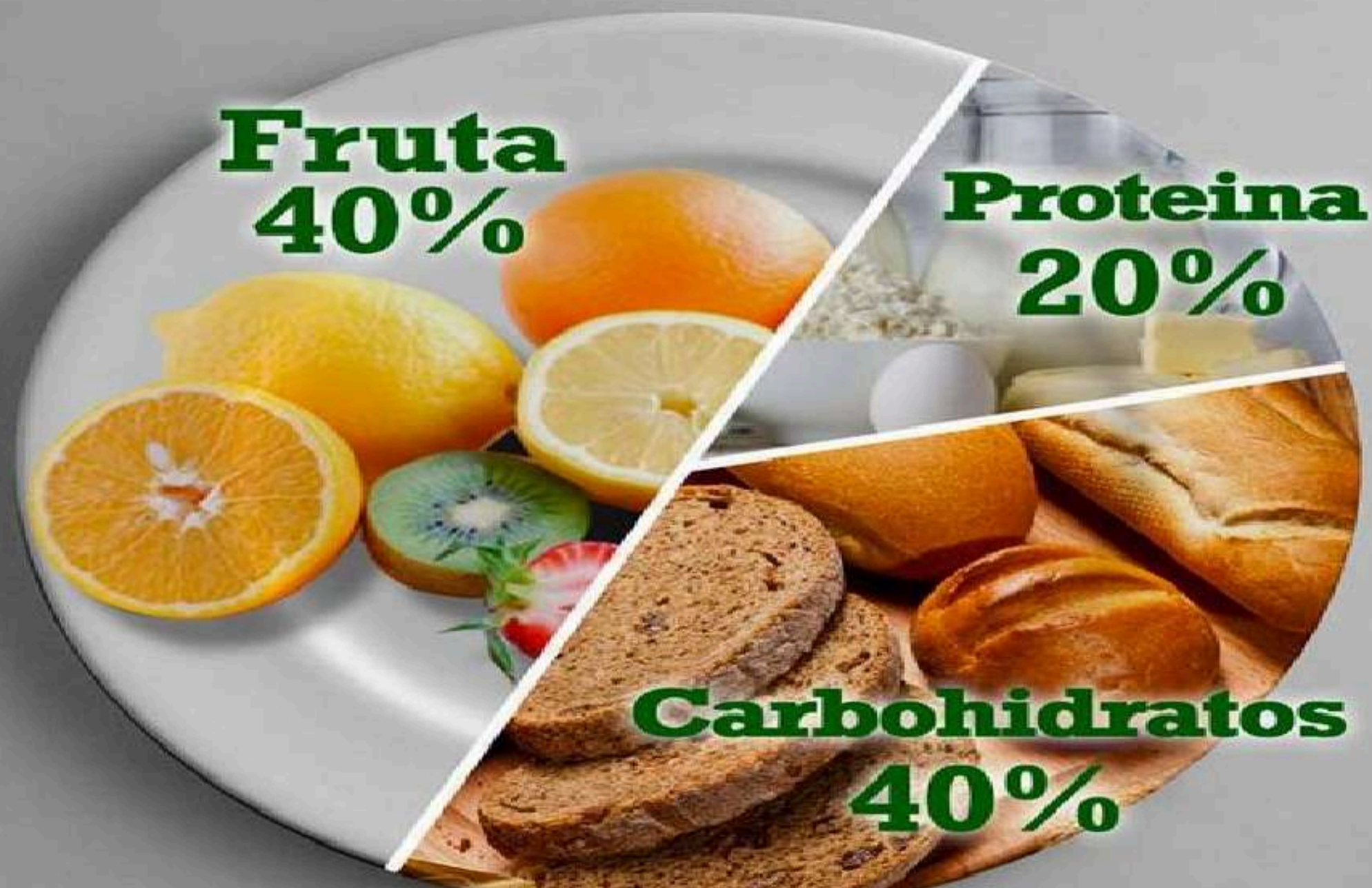


# BENEFICIOS DEL CONSUMO DE VEGETALES

- ❖ Bajo aporte calórico, ninguno de ellos contiene grasas, ni colesterol.
- ❖ Aportan fibra, vitaminas y minerales.
- ❖ Otorgan volumen, estimulan la masticación.
- ❖ Mejoran el tránsito intestinal.



# DESAYUNO



# EL DESAYUNO ES LA COMIDA MAS IMPORTANTE DEL DÍA TRAS EL AYUNO NOCTURNO

- ❖ Aporta la energía y los nutrientes para hacer frente al día.
- ❖ Determina el estado de ánimo del día y ayuda a mejorar el rendimiento físico y mental.
- ❖ Ayuda a controlar el apetito durante el día.
- ❖ Ayuda a controlar el peso corporal.



# OMITIR EL DESAYUNO SE RELACIONA DIRECTAMENTE CON



# SÓLO, NO CONSTITUYE UN DESAYUNO



# IDEAS PARA EL DESAYUNO



# MEJOR FRUTA FRESCA QUE JUGOS



**¡MUCHAS GRACIAS!**

