

GUÍA DE PORCIONES

1 PORCIÓN EQUIVALE A:

CEREALES

Pan: 1/2 pan marraqueta sin miga O pan hallulla sin manteca, 2 rebanadas pan de molde

Avena: 6 cucharadas o 1/2 taza.

Galletas: 8 galletas de soda o agua, 7 galletas de salvado o integral, 4 galletas de arroz grandes.

Cereales de desayuno sin azúcar: 3/4 taza

VERDURAS

Acelga, Betarraga, Espinaca, Zapallo: 1/2 taza

Champiñones, Porotos verdes, Cebolla: 3/4 taza

Brócoli, Coliflor, Zapallo italiano: 1 taza

Alcachofa o Tomate: 1 unidad regular.

Zanahoria o Betarraga cocida: 1/2 taza

Zanahoria o Betarra cruda: 1 taza

Espárragos: 5 unidades.

VERDURAS LIBRE CONSUMO

Lechuga, Repollo, Apio, Pepino, Espinaca cruda, Acelga cruda, Zapallo italiano crudo, Achicoria, Rúcula: 1 taza.

Pimenton rojo o verde: 1/2 taza.

LÁCTEOS

Leche semi o descremada, leche cultivada descremada: 1 taza

Yogurt semi o descremado, Postre de leche sin azúcar: 1 unidad.

2 rebanadas de quesillo.

LEGUMBRES

Porotos, lentejas, arvejas o garbanzos cocidos: 3/4 de taza.

ALIM RICOS EN LIPIDOS

Palta: 3 Cucharadas o 1/2 unidad pequeña.

Almendra: 26 unidades

Maní: 30 unidades

Nueces: 5 unidades

Aceitunas: 11 unidades

Semilla de chía o linaza

o sésamo: 1 cucharada

Nombre: _____

IMC: _____

Fecha: _____

Cereales cocidos: 3/4 taza de arroz, fideos, puré

Pseudocereales: 1/2 taza de quinoa, cus-cus

Leguminosas frescas: 1/2 taza de choclo, 3/4 taza de habas, arvejas o porotos granados

Papa cocida: 1 papa mediana.

FRUTAS

Plátano: 1/2 unidad.

Durazno, Manzana, Naranja, Pera, pepino dulce: 1 unidad.

Damascos, Ciruelas, Papayas: 3 unidades.

Frutilla, Arándanos, Sandía: 1 taza.

Kiwi o Tunas: 2 unidades

Uva: 10 unidades:

Cerezas: 15 unidades:

Piña: 3/4 de taza

Mango: 1/2 taza

CARNES Y PESCADO

1 huevo cocido, 3 claras de huevo.

Jamón cocido: 1 lámina.

Vacuno (posta negra, posta rosada, filete, lomo liso o asiento): 50 g o 1 trozo de 6x6x1 cm.

Aves: 1 presa de pechuga de pollo, pierna de pavo

Carne molida tártaro: 2 1/2 cucharadas.

Carne vegetal: 1/4 de taza.

Pescado (corvina, congrio, merluza, reineta, pejerrey, lenguado, salmón, jurel): 80 g o trozo de 10x6x1 cm

Atún en agua: 1/2 taza.

ACEITES Y GRASAS

Aceite crudo de maravilla, oliva, canola o pepita de uva: 4 cucharaditas

Mantequilla: 4 cucharaditas.

GUÍA DE PORCIONES (CELIACO)

1 PORCIÓN EQUIVALE A:

Compartido por

CONVIVIR



Sin Gluten

Nombre: _____

IMC: _____

Fecha: _____

CEREALES

Pan: 1/2 pan hallulla sin gluten, 2 rebanadas pan de molde sin gluten. (NO-GLUTEN).

Galletas: 4 galletas de arroz grandes, 5 galletas sin gluten (ECOVIDA) (GULLÓN), 3 galletas salmas (SANISSIMO)

Cereales de desayuno sin gluten(CORN FLAKES): 3/4 de taza.

VERDURAS

Acelga, Betarraga, Espinaca, Zapallo: 1/2 taza

Champiñones, Porotos verdes, Cebolla: 3/4 taza

Brócoli, Coliflor, Zapallo italiano: 1 taza

Alcachofa o Tomate: 1 unidad regular.

Zanahoria o Betarraga cocida: 1/2 taza

Zanahoria o Betarra cruda: 1 taza

Espárragos: 5 unidades.

VERDURAS LIBRE CONSUMO

Lechuga, Repollo, Apio, Pepino, Espinaca cruda, Acelga cruda, Zapallo italiano crudo, Achicoria, Rúcula: 1 taza.

Pimenton rojo o verde: 1/2 taza.

LÁCTEOS

Leche semi o descremada, leche cultivada descremada: 1 taza

Yogurt semi o descremado, Postre de leche sin azúcar: 1 unidad.

2 rebanadas de quesillo.

LEGUMBRES

Porotos, lentejas, arvejas o garbanzos cocidos: 3/4 de taza.

ALIM RICOS EN LIPIDOS

Palta: 3 Cucharadas o 1/2 unidad pequeña.

Almendra: 26 unidades

Maní: 30 unidades

Nueces: 5 unidades

Aceitunas: 11 unidades

Semilla de chía o linaza

o sésamo: 1 cucharada

Cereales cocidos: 3/4 taza de arroz, fideos sin gluten o de arroz, puré.

Pseudocereales: 1/2 taza de quinoa.

Leguminosas frescas: 1/2 taza de choclo, 3/4 taza de habas, arvejas o porotos granados

Papa cocida: 1 papa mediana.

FRUTAS

Plátano: 1/2 unidad.

Durazno, Manzana, Naranja, Pera, pepino dulce: 1 unidad.

Damascos, Ciruelas, Papayas: 3 unidades.

Frutilla, Arándanos, Sandía: 1 taza.

Kiwi o Tunas: 2 unidades

Uva: 10 unidades:

Cerezas: 15 unidades:

Piña: 3/4 de taza

Mango: 1/2 taza

CARNES Y PESCADO

1 huevo cocido, 3 claras de huevo.

Jamón cocido: 1 lámina.

Vacuno (posta negra, posta rosada, filete, lomo liso o asiento): 50 g o 1 trozo de 6x6x1 cm.

Aves: 1 presa de pechuga de pollo, pierna de pavo

Carne molida tártaro: 2 1/2 cucharadas.

Carne vegetal: 1/4 de taza.

Pescado (corvina, congrio, merluza, reineta, pejerrey, lenguado, salmón, jurel): 80 g o trozo de 10x6x1 cm

Atún en agua: 1/2 taza.

ACEITES Y GRASAS

Aceite crudo de maravilla, oliva, canola o pepita de uva: 4 cucharaditas

Mantequilla: 4 cucharaditas.

PACIENTE CELIACO (ALIMENTACIÓN SIN GLUTEN)

GABRIELA MÉNDEZ CONTRERAS
INTERNA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA, UCN



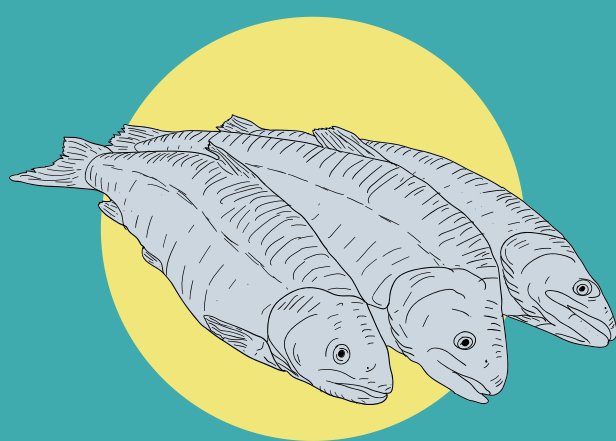
La **celiaquía** es una enfermedad autoinmune, crónica, multisistémica y de causa genética.

Pero, ¿qué **alimentos** debo **excluir** de la alimentación?

- El **gluten** se encuentra en el grano del Trigo, Cebada, Centeno y Avena.

El consumo de gluten en un celiaco causa una lesión en las vellosidades del intestino delgado, provocando los síntomas y signos de esta enfermedad, como diarreas, distensión abdominal, hinchazón, erupción cutánea, entre otras.

ALIMENTACIÓN SIN GLUTEN, ¿QUÉ PUEDO COMER?



- **Productos naturales:** Frutas, verduras, papas, choclo/maíz, arroz, amaranto, quínoa, chía, sésamo, carnes rojas, pollo, pavo, pescados, mariscos, huevos, legumbres, frutos secos naturales no procesados.
- **Lácteos:** Leche, yogurt, queso amarillo, quesillo, etc.
- **Productos procesados libre de gluten:** Alimentos específicos para celiacos (buscar sello "convivir sin gluten").



¡RECUERDA SIEMPRE REVISAR EL ETIQUETADO DE TODOS LOS ALIMENTOS! PREFERE ALIMENTOS CON SELLOS "LIBRE GLUTEN"



ALGUNOS PRODUCTOS SIN GLUTEN



PARA MÁS INFORMACIÓN....

- Página web: <https://www.fundacionconvivir.cl/>

