

# GUÍA DE PORCIONES

## 1 PORCIÓN EQUIVALE A:

Nombre: \_\_\_\_\_

IMC: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

### CEREALES

Pan: 1/2 pan marraqueta sin migas O pan hallullas 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.  
Pimentón 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 queso.

### LEGUMBRES

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

### ALIMENTOS RICOS EN LÍPIDOS

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, 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:



## 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.  
Pimentón 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 queso.

## LEGUMBRES

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

## ALIMENTOS 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 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



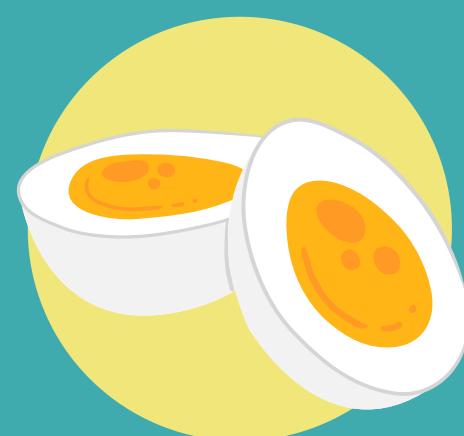
La celiaquía es una enfermedad autoinmune, crónica, multisistémica y de causa genética.

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!  
PREFIERE ALIMENTOS CON  
SELLOS "LIBRE GLUTEN"



## ALGUNOS PRODUCTOS SIN GLUTEN



## PARA MÁS INFORMACIÓN....

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

