



Nutrición y Dietética

Guía Informativa



Km. 23 Vía Perimetral (Monte Bello),
contiguo al Terminal de transferencia de víveres

Teléfonos: 2150009 2150010 2150012 - Fax: 2150036 - email: shdug@ug.edu.ec

Grupo de las grasas Calorías: 45 Grasas: 5g

Aceite	1 cucharadita
Crema de leche	1 cucharadita
Nata	1 cucharadita
Manteca	1 cucharadita
Mantequilla	1 cucharadita
Margarina	1 cucharadita
Mayonesa	1 cucharadita
Aceituna	10 unidades
Aguacate	¼ mediano
Coco rallado	2 cucharas
Queso crema	1 cuchara
Tocino	1 rodaja
Maní	20 pequeños



**Tome al menos
2.5 litros de agua al día.**

Plan de Nutrición

Encuentre el equilibrio entre lo que come y su actividad física

- Asegúrese de mantenerse dentro de sus necesidades calóricas diarias.
- Manténgase físicamente activo por lo menos durante 30 minutos la mayoría de los días de la semana.
- Es posible que necesite alrededor de 60 minutos diarios de actividad física para evitar subir de peso.
- Para mantener la pérdida de peso, se necesitan al menos entre 60 y 90 minutos diarios de actividad física.
- Los niños y adolescentes deberían estar físicamente activos durante 60 minutos todos los días o la mayoría de los días.



Pasos hacia una mejor salud



Fecha:

Paciente:

Horario de atención

JUEVES Y VIERNES

8:00 a 12:00

Contáctenos

Tel.: 2150009 - 2150010 - 2150012 - ext. 196

Fax: 2150036

email: shdug@ug.edu.ec

Transporte gratuito desde la Universidad de Guayaquil

Aceptamos Tarjetas de Crédito



Grupo de la Leche

Calorías: 150 Proteínas 8, Grasas; 8
CHO: 12

Alimento

Porción

Leche	taza
Yogurt Natural	1 taza
Leche evaporada	½ taza
Leche en polvo	1/3 taza o 2 cucharadas



Grupo de las verduras

Calorías: 25 Proteínas 2, Grasas; 0 CHO: 5

Alimento

Porción

Acelga, achocha, alcachofa, apio, Berenjena, brócoli, nabos, cebollas, col blanca, morada, de bruselas. Coliflor, espárragos, espinaca, hongos, mellocos, palmito, pimiento, papanabo, pepinillos, remolacha, rábanos, tomate riñon, vainita, zanahoria amarilla, zucchini, sambo tierno, zapallo tierno, lechugas.

Para todo el grupo:
1 taza en crudo o ½ taza cocido.



Grupo de la Frutas

Calorías: 60, CHO: 15

Alimento

Porción

Babaco	1 taza
Ciruelas pas.	3 mediana
Claudias	2 grandes
Chirimoyas	½ pequeña
Duraznos	1 mediana
Frutillas	1 taza
Guayaba	1 mediana
Guanábana	½ taza
Grosellas	1 ½ taza
Guaba	6 pepitas
Granadilla	2 unds.
Lima	1 grande
Mamey	½ pequeño
Mandarina	1 grande
Mango	1 pequeño
Manzana	1 pequeña
Melón	½ taza
Mora	¾ taza
Maracuyá	2 unds.
Naranja	1 pequeña
Naranjilla	2 unidades
Ovitos	5 unidades
Papaya picada	1 taza
Pasas	2 cdas.
Pera	1 pequeña
Piña	1 rodaja de 1 cm.
Plátano S.	½ pequeño
Plátano O.	1 pequeño
Sandía picada	1 ¼ taza
Tamarindo	2 cdas.
Toronja	½ grande
Tomate A.	1 grande
Tunas	2 unds.
Taxo	2 unds.
Uvas	15 peque o 7 grand
Zapote	½ pequeño



Grupo de cereales y derivados

Calorías: 60, CHO: 15

Alimento

Porción

Alimento

Porción

Pan blanco	1 rebanada	Puré papa	½ taza
Pan centeno	1 rebanada	C a n g u i l reventado	1 taza
Pan redondo	½ unidad	Corn flakes	¾ taza
Galletas sal	6 unidades	Maíz tostado	3 cucharas
Arroz cocido	½ taza	Mote cocido	½ taza
Fideo/ tallarín	½ taza	Yuca	1 rodj peq.
Arroz cebada	2 cucharas	Papa	1 pequeña
Avena	2 cucharas		
Quinoa	2 cucharas		
Trigo	2 cucharas		
Germen Trigo	3 cucharas		
Harinas	2 cucharas		
Plátano verde	¼ mediano		
Chochos	4 cucharas		
Choclo tierno	1 pequeño		
Granos tiernos	½ taza		
Granos secos	1/3 taza		
Camote	1/3 taza		

Grupo de las Carnes



Carne cocida, sin grasa
3 onzas



Pollo y pavo cocidos
3 onzas



Huevo
1
(equivale a 1 onza)



Chícharos y frijoles secos y cocinados
½ taza
(equivale a 2 onzas)



Pescado magro cocido
3 onzas