Medicarte

Mi guía para una alimentación a mi medida



VIGILADO Supersalud

PL-MDA-28

Nombre: _____

Condición de salud: _____

Mi objetivo es: _____

_____

_____

No empieces una dieta que terminará algún día.
Comienza un estilo de vida que te ayuden a vivir más saludable.



Medicarte

Recomendaciones generales de Alimentación saludable

- Para mejorar tu digestión, tu piel y tu peso, incluye en cada una de las comidas, frutas enteras y verduras, preferiblemente crudas.
- Reduce el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes procesadas, enlatados y productos de paquete.
- Consume leguminosas porque son una buena alternativa para aumentar la fibra en tu alimentación.
- Para proteger la salud del corazón, evita el consumo de grasas de origen animal y grasas sólidas, como mantequilla, así como grasas de origen vegetal como la margarina y la manteca.
- Consume los alimentos preferiblemente en preparaciones cocidas, al vapor, guisadas, salteadas, asadas, al horno o a la plancha. Evita el consumo de alimentos fritos.
- Para mantener un peso saludable, reduce el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
- Revisa la etiqueta de los productos empacados y prefiere aquellos cuyos ingredientes sean grasas de origen vegetal.
- Evita el estrés y las preocupaciones, principalmente a la hora de las comidas, busca un lugar tranquilo, come despacio, mastica bien y reposa mínimo diez minutos en posición sentado.
- Establece un horario de sueño entre 7 y 8 horas para favorecer tu metabolismo.
- Por el placer de vivir saludablemente realiza actividad física de forma regular (se recomienda acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o un mínimo de 75 minutos semanales de actividad aeróbica de intensidad vigorosa y dos o más veces por semana, realizar actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares). Consulta siempre a tu deportólogo, fisioterapeuta o especialista del ejercicio.

Aprende a interpretar una ETIQUETA NUTRICIONAL

Siempre será mejor elegir alimentos no industrializados, dado que suelen ser más saludables, sin embargo, es necesario aprender a hacer una buena selección a la hora de hacer tus compras.

Tamaño de la porción

Indica el peso o volumen que corresponde a una porción de producto y cuántas porciones contiene por envase/empaque.

Grasa Trans

Escoge preferiblemente 0g

Sodio

Escoge **<5%** VD, debido a que se consideraría bajo aporte, a su vez, **>20%** es alto en aporte.

Azúcares

Limita a 5g o menos por porción del alimento.

Proteína

Escoge por lo menos **>10%** de VD o "buena fuente", sin embargo los requerimientos varían entre cada persona. (Consulta a tu nutricionista)

Datos Nutricionales

Tamaño por porción 1 vaso (240 mL)

Porciones por envase aprox. 4

Cantidad por porción	
Calorías 140	Calorías de Grasa: 60
	%Valor diario*
Grasa Total 7g	**11%**
Grasa Saturada 4g	21%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 20 mg	**7%**
Sodio 160 mg	**7%**
Carbohidrato Total 11g	**4%**
Fibra Dietaria 0g	0%
Azúcares 10g	
Proteína 8g	**15%**
Vitamina A	4%
Vitamina C	0%
Calcio	35%
Hierro	0%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

Como regla general ten en cuenta lo siguiente:

El 5% o menos del Valor Diario es **BAJO**
Entre el 6% y el 19% del Valor Diario es **MEDIO**
El 20% o más del Valor Diario es **ALTO**

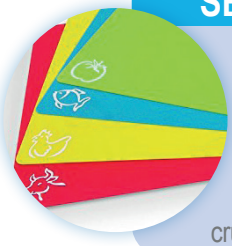
Mantén los ALIMENTOS SEGUROS

4 pasos simples en casa que te pueden ayudar a proteger y proteger a tu familia de intoxicación alimentaria.



LIMPIAR

- Lávate las manos durante 20 segundos con agua y jabón antes, durante y después de preparar los alimentos, y antes de comer.
- Lava los utensilios y las tablas de cortar, y limpia los mesones con agua caliente y jabón.
- Lava las frutas y verduras frescas con agua corriente.



SEPARAR

- Usa tablas de cortar y platos diferentes para la carne, las aves y los pescados y mariscos crudos.
- Cuando vayas de compras al supermercado, mantén la carne, las aves y los pescados y mariscos crudos y sus jugos separados de otros alimentos.
- Mantén la carne, las aves, los pescados y mariscos y los huevos crudos separados de todos los demás alimentos en el refrigerador.



COCINAR

- Cocina completamente los alimentos, especialmente las carnes rojas, la carne de ave, los huevos y el pescado.
- Hierve los alimentos como sopas y guisos para asegurarte de que han alcanzado los 70°C.



ENFRIAR

- Mantén tu refrigerador por debajo de 4°C.
- Descongela los alimentos congelados de manera segura en el refrigerador, en agua fría o en el microondas. Nunca dejes que los alimentos se descongelen sobre el mesón, porque las bacterias se multiplican rápidamente en las partes de los alimentos que llegan a estar a temperatura ambiente.

Método del PLATO SALUDABLE

El Plato saludable de la Familia Colombiana nos ayuda a elegir una alimentación variada. Nos indica que durante el día, se deben incluir alimentos de todos los grupos, en cantidades o porciones adecuadas.

También nos invita a consumir los alimentos que se producen y preparan en nuestras regiones y que hacen parte de nuestra cultura, especialmente cuando están en cosecha y se pueden obtener o comprar a mejor precio.

Y adicionalmente, y con igual importancia nos invita a consumir agua durante el día y a realizar actividad física

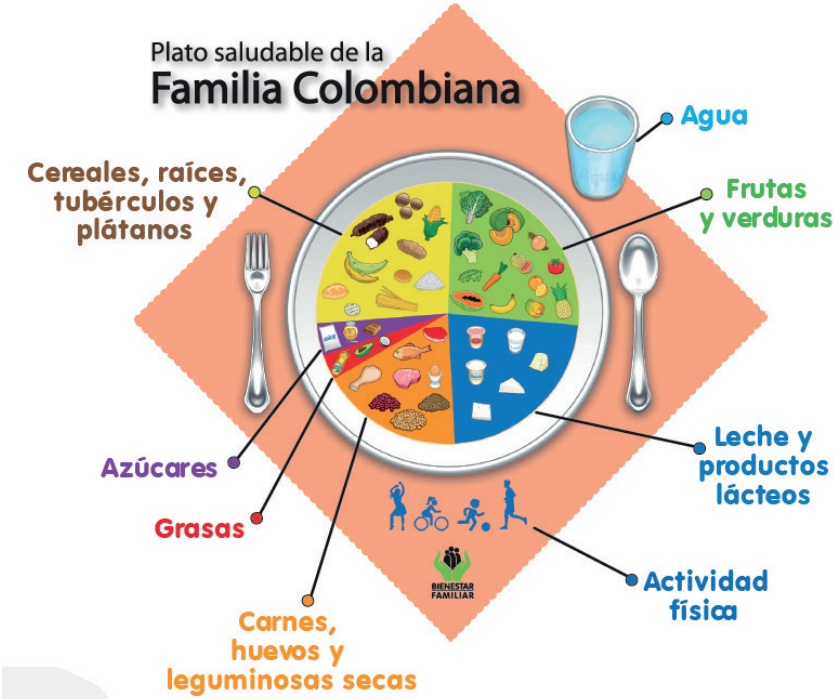


Imagen tomada de: https://old.integracionsocial.gov.co/

Listado de alimentos frecuentes y porciones recomendadas

Las dietas saludables para adultos deben incluir entre un 45% y un 65% de carbohidratos como parte de la ingesta diaria, lo que equivale a unos 200 a 300 g por día[1].

Intercambio estandarizado

Grupo I Cereales, raíces, tubérculos y plátanos

Subgrupo I - Cereales

Alimento	Peso (g) Intercambio	Medida Casera
Almojábana	31	1 unidad grande
Arepa delgada	80	6 cucharadas soperas colmadas
Arepa redonda	81	8 cucharadas soperas colmadas
Arroz blanco	24	4 cucharadas soperas colmadas
Arroz integral, cocido	72	5 cucharadas soperas colmadas
Avena en hojuelas	23	2/3 pocillo chocolatero
Cebada perlada cocida	25	2/3 pocillo chocolatero
Hojuelas de maíz	27	4 cucharadas soperas colmadas
Crispetas Maíz	64	2/3 de pocillo chocolatero
Cuchuco de cebada	20	2/3 de pocillo chocolatero
Pasta larga, cocida	20	2 unidades
Cereal en aros con sabor	20	2/3 de pocillo chocolatero
Galletas Integrales	24	3 unidades (Tablas)
Galletas de soda	17	3 unidades
Galletas tipo wafer	17	3 unidades
Cucas	19	1 unidad pequeña
Pasta corta, cocida	64	2/3 pocillo chocolatero
Maicena (Almidón de maíz)	25	4 cucharadas soperas rasas
Maíz tierno o choclo, amarillo enlatado	110	8 cucharadas soperas colmadas
Palitos o palitroques	22	2 unidades
Pan Blanco	22	1 tajada mediana
Pan Integral	28	1 unidad pequeña
Pan de queso	30	1 trozo pequeño
Pan de yuca	26	2 unidades
Ponqué	37	1 unidad mediana
Tortilla Integral	32	1 unidad mediana
Tostada integral	37	1 unidad mediana

Subgrupo II - Raíces, tubérculos y plátanos

Papa común cocida	83	1 unidad mediana
Papa criolla cocida	108	3 unidades medianas
Arracacha sin cáscara	96	1 trozo pequeño
Ñame sin cáscara	78	1 trozo pequeño
Yuca blanca cruda	62	1 trozo mediano
Plátano verde sin cáscara	78	1/2 unidad mediana
Plátano colí o guineo crudo	88	1 unidad mediana
Plátano hartón maduro sin cascara	66	1/4 unidad mediana

Listado de alimentos frecuentes y porciones recomendadas

La Organización Mundial de la Salud, recomienda comer al menos 5 porciones entre frutas y verduras al día.

Intercambio estandarizado		
Grupo II Frutas y verduras		
Subgrupo I Frutas		
Alimento	**Peso (g) Intercambio**	**Medida Casera**
Banano común	65	1/2 unidad grande
Borojó	54	2/3 pocillo
Chirimoya	92	1/2 unidad mediana
Ciruela común	60	12 unidades
Chontaduro	27	1 unidad pequeña
Curuba	198	5 unidades
Feijoa	117	3 unidades pequeñas
Fresas	161	9 unidades mediana
Granadilla	109	1 unidad grande
Guayaba común	100	1 unidad grande
Higo	122	2 unidades pequeñas
Kiwi	82	1 unidad mediana
Lulo jugo	200	1 vaso mediano
Mandarina	105	1 unidad mediana
Mango	112	1 unidad pequeña
Manzana	112	1 unidad pequeña
Maracuyá	97	2 unidades medianas
Melón	126	1 tajada delgada
Moras de castilla	216	38 unidades
Naranja	147	1 unidad pequeña
Papaya	128	1 trozo mediano
Papayuela	312	1 unidad mediana
Pera	133	1/2 unidad mediana
Piña	115	1 tajada delgada
Pitahaya	110	1 unidad mediana
Tomate de árbol	172	2 unidades medianas
Uchuvas	69	13 unidades medianas
Uva blanca	135	20 unidades pequeñas
Zapote	123	1 unidad mediana
Subgrupo II. Verduras		
Arveja verde	42	3 cucharadas soperas
Ahuyama o Zapallo	68	1 trozo mediano
Zanahorias Baby	39	8 unidades medianas
Cebolla puerro	50	1 tallo grueso
Cebolla cabezona	54	6 rodajas delgadas
Champiñones	93	1/2 pocillo chocolatero
Cidra	177	1/2 pocillo chocolatero
Coliflor	86	3 gajos pequeños
Pimentón rojo	88	1/2 unidad mediana
Remolacha	57	1/2 unidad pequeña
Repollo morado	120	2 pocillos chocolateros
Tomate rojo	126	1 unidad grande
Tomate verde (riñón)	100	4 rodajas delgadas
Zanahoria	58	1/2 pocillo chocolatero

Listado de alimentos frecuentes y porciones recomendadas

¿Sabías que la pérdida de masa muscular aumenta con el envejecimiento?. Los lácteos con tienen vitaminas y proteínas importantes para cuidar de tus músculos y huesos[1].

Intercambio estandarizado

Grupo III. Leche y productos lácteos

Alimento	Peso (g) Intercambio	Medida Casera
Leche de cabra cruda	200	1 vaso mediano
Leche de vaca en polvo entera	27	6 cucharadas soperas rasas
Leche de vaca entera	200	1 vaso mediano
Leche de vaca líquida entera pasterizada	200	1 vaso mediano
Kumis	150	1 vaso pequeño
Yogur	150	1 vaso pequeño
Quesito	30	1 tajada delgada
Cuajada	34	1 tajada delgada mediana
Queso americano	24	1 lonchita
Queso campesino	20	1 tajada pequeña delgada
Queso sabana (Edam)	22	1 tajada delgada
Queso mozzarela de leche entera	28	1 tajada semigruesa
Queso parmesano rallado	18	2 cucharadas soperas colmadas
Queso ricotta de leche entera	46	6 cucharadas soperas rasas
Leche baja en grasa	200	1 vaso mediano
Leche en polvo baja en grasa	25	5 cucharadas soperas rasas
Yogur dietético	200	1 vaso mediano
Kumis dietético	200	1 vaso mediano

Grupo IV Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas

Subgrupo I y II. Carnes y huevos

Atún enlatado en aceite	40	1/3 de lata mediano
Bagre carne y piel	70	1/3 de filete pequeño
Carne de cerdo	60	1/8 de libra
Carne de res	60	1/8 de libra
Carne de ternera	60	1/8 de libra
Contramuslo carne sin piel cruda sin hueso	60	1 unidad mediana
Muslo de pollo sin hueso y sin pie	60	1 unidad mediana
Pargo, especies mezcladas	60	1 trozo pequeño
Pechuga de pollo sin hueso sin pie	60	1/4 de unidad mediana
Salmón rosado	60	1 trozo pequeño
Trucha arco iris	60	1/2 unidad pequeña
Jamón	84	4 tajadas
Morcilla	80	1 unidad mediana
Contramuslo de pollo sin hueso y con piel	66	1 unidad mediana
Camarón, especies mezcladas	62	37 unidades pequeñas
Alas de pollo	56	1 unidad grande
Hígado de pollo	72	2 unidades medianas
Lengua de res	83	1/6 de libra
Callo o panza o mondongo	100	1/5 de libra
Sardina enlatada en salsa de tomate	80	1/5 de libra

Intercambio estandarizado

Grupo IV Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas

Subgrupo II. Huevos

Alimento	Peso (g) Intercambio	Medida Casera
Huevo de codorniz crudo	50	5 unidades pequeñas
Huevo de gallina crudo	50	1 unidad pequeña

Subgrupo III. Leguminosas secas

Frijol cargamanto rosado con plátano verde	60	1/2 cucharón
Frijol verde con plátano verde	60	1/2 cucharón
Frijol cargamanto blanco con plátano verde	60	1/2 cucharón
Frijol bola roja con plátano verde	65	1/2 cucharón
Frijol nima con guiso	70	1/2 cucharón
Frijol blanquillo con guiso	60	1/2 cucharón
Frijol caraota con guiso	70	1/2 cucharón
Frijol zaragoza con guiso	50	1/2 cucharón
Frijol cabecita negra con guiso	70	1/2 cucharón
Garbanzo con guiso	50	1/2 cucharón
Soya con guiso	50	1/2 cucharón
Lenteja con guiso	70	1/2 cucharón
Promedio todas las variedades con plátano	60	1/2 cucharón
Promedio todas las variedades con guiso	60	1/2 cucharón
Proteína de soya texturizada hidratada	60	2 cucharadas soperas colmadas
Proteína de trigo texturizada hidratada	75	3 cucharadas soperas colmadas

Subgrupo IV. Nueces y semillas secas

Pistacho crudo sin cáscara	9	1 cucharada sopera colmada
Pistacho tostado y salado sin cáscara	9	1 cucharada sopera colmada cáscara
Almendras tostadas sin sal	9	3 unidades medianas
Pecanas tostadas sin sal	8	3 unidades medianas
Avellanas tostadas sin sal	7	5 unidades medianas
Nuez del Brasil	8	2 unidades medianas
Marañón tostado sin sal	10	1 cucharada sopera colmada
Maní crudo con cáscara	14	1 cucharada sopera colmada
Maní sin sal	10	1 cucharada sopera colmada
Macadamia tostada sin sal	6	3 unidades medianas
Mezcla de nueces	11	1 cucharada sopera rasa
Nuez del nogal	8	2 unidades medianas
Coco deshidratado	9	1 cucharadas soperas colmadas
Coco fresco rallado	14	2 cucharadas sopera colmadas

Listado de alimentos frecuentes y porciones recomendadas

La Organización Mundial de la Salud, recomienda reducir el consumo de grasas saturadas a menos de 10% y grasas trans a menos del 1% en la ingesta calórica diaria. Y reducir el consumo azúcares libres a menos del 5%, esto proporciona beneficios para la salud, como disminución de la caries y del riesgo de diabetes o problemas del corazón.

Intercambio estandarizado

Grupo V. Grasas

Subgrupo I. Grasas poliinsaturadas

Alimento	Peso (g) Intercambio	Medida Casera
Aceite de girasol	5	1 cucharadita
Aceite de maíz	5	1 cucharadita
Aceite de soya	5	1 cucharadita
Aceite de ajonjolí	5	1 cucharadita

Subgrupo II. Grasas monoinsaturadas

Aceite de oliva	5	1 cucharadita
Aceite de canola	5	2 cucharadita
Aguacate	30	1/8 unidad
Margarinas suaves promedio	5	1 cucharadita dulcera

Subgrupo III. Grasas Saturadas

Crema de leche	14	1 cucharada sopera alta
Tocineta	7	1 tira
Queso crema	13	1 cucharadita dulcera colmada
Mantequilla	6	1 cucharadita dulcera rasa
Aceite palma	5	1 cucharadita
Manteca de cerdo	4	1 cucharadita dulcera
Coco pulpa rallada	15	3 cucharadas

Grupo VI. Azúcares

Alimento	Peso (g) Intercambio	Medida Casera
Azúcar granulada	23	2 cucharadas soperas colmadas
Miel de abejas	21	1 cucharada sopera
Panela	29	1 trozo pequeño
Bocadillo de guayaba	30	1 tajada delgada
Cocada de panela	25	1 unidad mediana
Chocolatina de leche	12	1 unidad pequeña
Leche condensada	28	2 cucharadas soperas
Helado de vainilla	45	1 bola pequeña
Confites	22	5 unidades
Gelatina con azúcar	166	1 copa mediana
Mermelada	36	4 cucharadas soperas colmadas

Evita el consumo de productos con **azucares añadidos** a alimentos o bebidas (esto no incluye el azúcar natural que se encuentra en verduras, frutas y leche[1]).

Evaluación COMPOSICIÓN CORPORAL

Fecha	Peso (kg)	Talla (m)	IMC	Perímetro cintura (cm)	Observaciones

En el cuadro de observaciones registre otras medidas que usted haya tomado y considere importante en la evaluación y seguimiento del paciente.

PLAN NUTRICIONAL

Hora:					
Grupo de alimentos	**Desayuno**	Intermedio	**Almuerzo**	Intermedio	**Cena**
Cereales y tubérculos					
Frutas					
Verduras					
Leche y productos lácteos					
Huevo y carnes (res, cerdo, pescado)					
Leguminosas (lentejas, fríjoles, garbanzos, etc.)					
Frutos secos y semillas					
Grasas					
Azúcares					

Observaciones:

MIS METAS U OBJETIVOS

OBJETIVO 1

Actividades:

OBJETIVO 2

Actividades:

OBJETIVO 3

Actividades:

ESPACIO PARA MIS NOTAS

MIS PRÓXIMAS CITAS

Fecha	Mis dudas para la próxima cita

Medicarte

Fuentes bibliográficas:

1. Ministerio de Salud. Módulo rotulado nutricional. Capacitación equipos básicos de salud- APS. Bogotá, Junio de 2019. Colombia
2. Seguridad de los alimentos. Centro para el control y prevención de enfermedades. CDC. Org
3. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, ICBF, y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, FAO . Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. 2da edición. Colombia. 2020.
4. Holesh JE, Aslam S, Martin A. Fisiología, Carbohidratos. [Actualizado el 26 de julio de 2021]. En: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2021 enero-. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459280
5. Tablas: Tomada de Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana mayor de 2 años. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO. 2da edición 2020. Colombia. Cita a: Equipo Académico del CTNGA, ICBF y FAO, con base en la Lista de intercambio de alimentos de la Universidad de Antioquia.
6. Organización Mundial de la Salud –OMS- Alimentación sana. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
7. Du Y, Oh C, No J. Advantage of Dairy for Improving Aging Muscle. J Obes Metab Syndr. 2019 Sep;28(3):167-174. doi: 10.7570/jomes.2019.28.3.167. Epub 2019 Mar 30. PMID: 31583381; PMCID: PMC6774446.

VIGILADO Supersalud

Mi guía para una alimentación a mi medida

® Unidad de Gestión del Conocimiento Medicarte 2022

Revisado por: Equipo de Nutrición Medicarte

medicarte.com.co