

Grupo VII

AZÚCARES Y DULCES



Proporcionan energía, constituyendo muchos de los alimentos de este grupo una fuente de “calorías vacías”



Nutrientes a destacar:
Hidratos de carbono simples

AZÚCAR

PORCIÓN



1 cda = 12 g

1 cdta = 4 g

El azúcar como tal ,no aporta otros nutrientes,
por lo que sus calorías son “vacías”.

CARAMELOS

PORCIÓN



Unidad = 13 g

PORCIÓN



Unidad = 5 g

Por el riesgo que implica el consumo de caramelos en niños se debe evitar o consumirlo de forma triturada y supervisada.

FLAN O PUDÍN Y PANETELA

PORCIÓN



Cuña = 100 g

PORCIÓN



Cuña = 50 g

El tamaño de la porción se define por el contenido de azúcar, más $\frac{1}{2}$ porción de cereales o viandas y $\frac{1}{2}$ porción del grupo de las carnes.

FRUTAS EN MERMELADA Y EN ALMIBAR

PORCIÓN



1 cda = 20 g

PORCIÓN

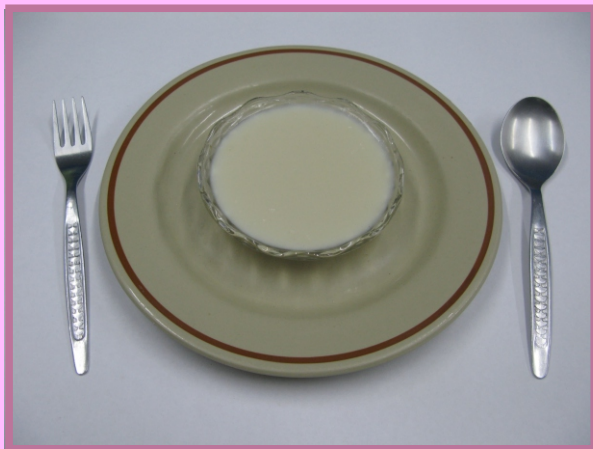


$\frac{1}{4}$ tza = 60 g

El tamaño de la porción se define por el contenido de azúcar. Por su alto contenido en azúcar, no se recomienda en niños menores de 2 años.

MANJAR BLANCO Y GELATINA

PORCIÓN



$\frac{1}{2}$ tza = 80 g

PORCIÓN

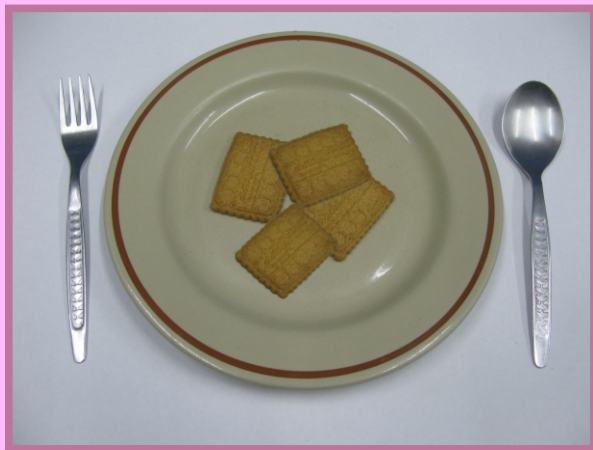


$\frac{1}{3}$ tza = 80 g

En el manjar blanco el tamaño de la porción se define por el contenido de azúcar, más $\frac{1}{2}$ porción de leche.
En la gelatina sólo se considera el azúcar.

GALLETAS DULCES

PORCIÓN



4 unidades = 20 g

PORCIÓN



3 unidades = 24 g

Por contener trigo se introducen a los 8 meses de edad en la alimentación de los niños.

PURÉ DE FRUTAS Y REFRESCOS GASEADOS

PORCIÓN



4 cda = 80 g

PORCIÓN

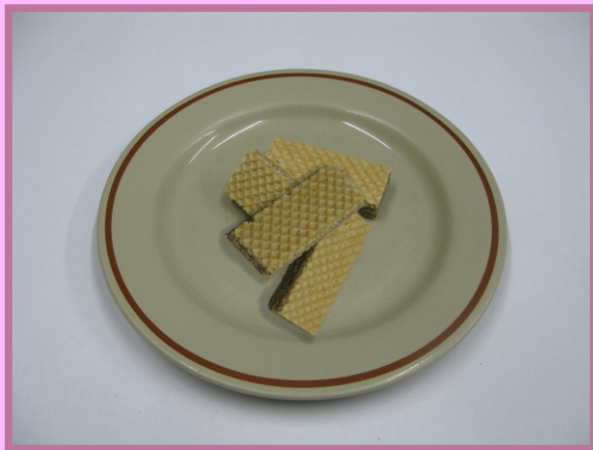


½ lata = 6 onzas = 180 mL

El puré de frutas se introduce a los 6 meses de edad debido a la fortificación de nutrientes importantes a esta edad. Los refrescos no deben ser consumidos por los niños debido al alto contenido en azúcar.

SORBETOS

PORCIÓN



4 unidades = 20 g

$\frac{1}{2}$ PORCIÓN



2 unidades = 10 g

Por contener trigo se introducen a los 8 meses de edad en la alimentación de los niños.