

Grupo I CEREALES Y VIANDAS



Constituyen la base de la alimentación.

La mayoría son nutritivos y aportan energía.

Contienen poca o ninguna grasa y no contienen colesterol.

Son la mayor fuente de almidones en nuestra dieta.

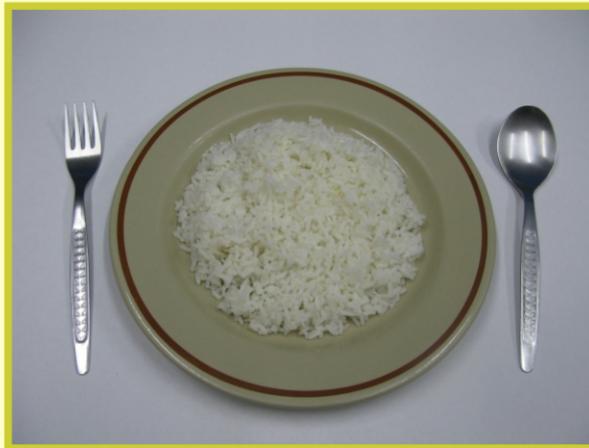
Aportan una cantidad importante de fibra dietética, siempre y cuando no hayan sido sometidos a excesivos procesos de refinación.

Tienen bajo contenido de azúcar y están prácticamente exentos de sodio.

Nutrientes a destacar:
Energía, Carbohidratos complejos

ARROZ BLANCO

PORCIÓN



1 tza = 160 g = 16 cda sopera rasa

$\frac{1}{2}$ PORCIÓN

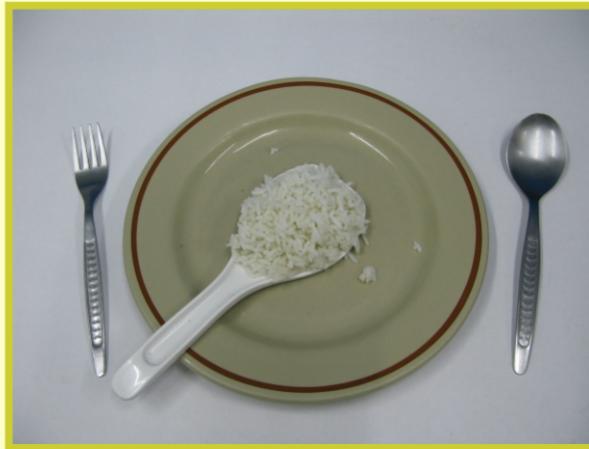


$\frac{1}{2}$ tza = 80 g = 8 cda sopera rasa

Constituye un alimento básico en la dieta del cubano.

ARROZ BLANCO

½ PORCIÓN



$\frac{1}{2}$ tza = 80 g = 8 cda sopera

½ PORCIÓN



$\frac{1}{2}$ tza = 80 g = 8 cda sopera

Servido en las medidas más frecuentes en un hogar.
Son útiles para calcular el tamaño de diferentes
preparaciones de arroz (combinado o mixto).

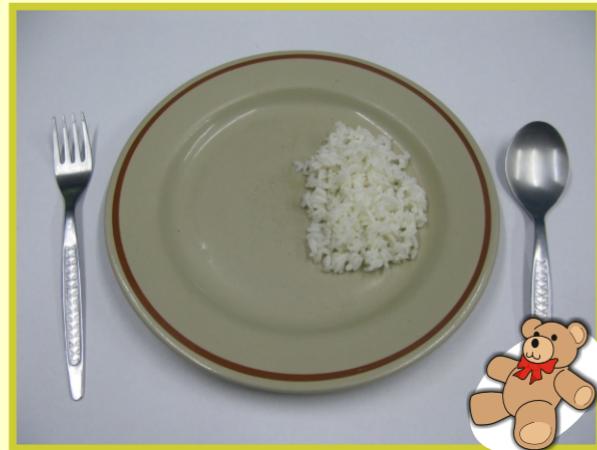
ARROZ BLANCO

¼ PORCIÓN



$\frac{1}{4}$ tza = 40 g = 4 cda sopera rasa

¼ PORCIÓN



$\frac{1}{4}$ tza = 40 g = 4 cda sopera rasa

Es el primer cereal que debe introducirse en la alimentación complementaria del niño a partir de los 7 meses de edad

ARROZ CON FRIJOLES

PORCIÓN



1 tza = 160 g = 16 cda sopera rasa

½ PORCIÓN

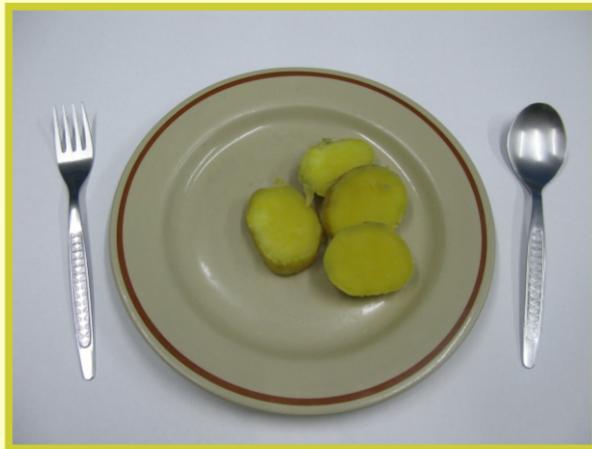


½ tza = 80 g = 8 cda sopera rasa

Preparado en una proporción de una parte de frijoles con dos de arroz. Mezcla típica que mejora el valor nutricional de las proteínas de la preparación.

BONIATO

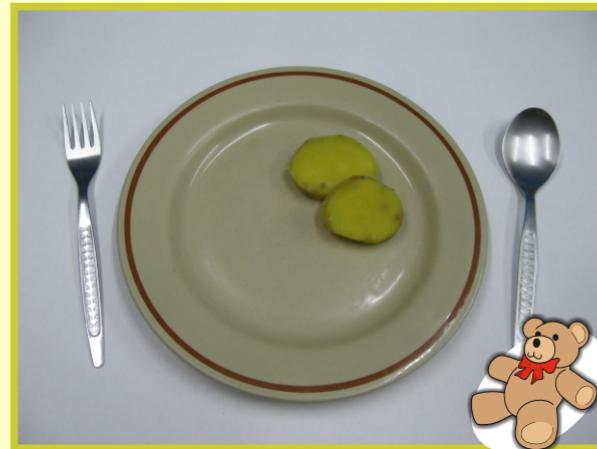
PORCIÓN



Pequeño = 100 g

9 cm de largo x 3 cm de ancho

$\frac{1}{2}$ PORCIÓN



$\frac{1}{2}$ pequeño = 50 g

Se introduce a partir de los 6 meses de edad
en la alimentación complementaria de los niños.

CEREAL DE DESAYUNO

PORCIÓN



Trigo, arroz y maíz con chocolate

$\frac{1}{2}$ tza = 25 g

PORCIÓN



Maíz y trigo con miel

$\frac{1}{2}$ tza = 25 g

Se consumen generalmente con leche, yogur o frutas, los que contienen trigo se introducen a partir de los 8 meses de edad. Son fortificados con vitaminas y minerales.

TRIGO INFLADO

PORCIÓN



1 tza = 12 g

½ PORCIÓN

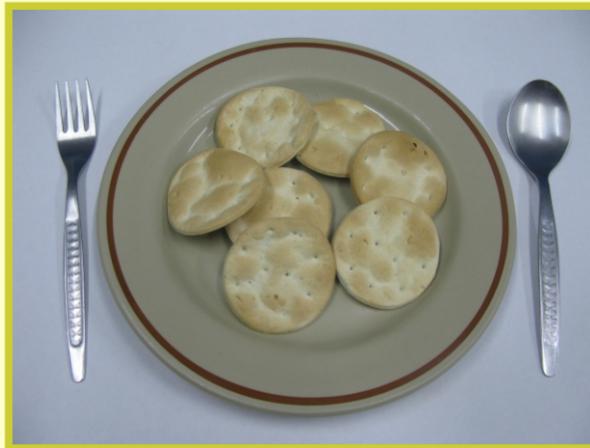


½ tza = 6 g

Se introduce en la alimentación complementaria a los
8 meses de edad por contener gluten

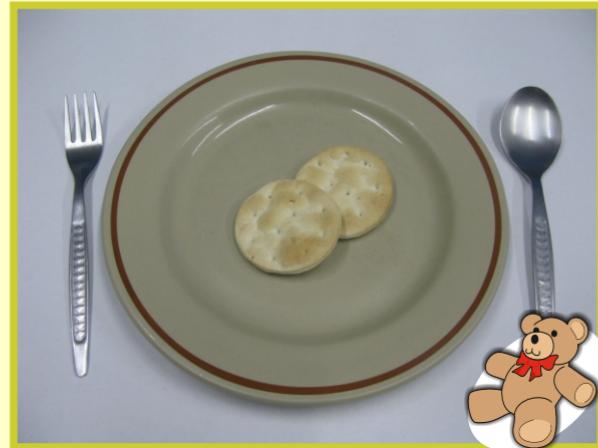
GALLETAS DE SAL

PORCIÓN



7 unidades= 60 g

$\frac{1}{3}$ PORCIÓN

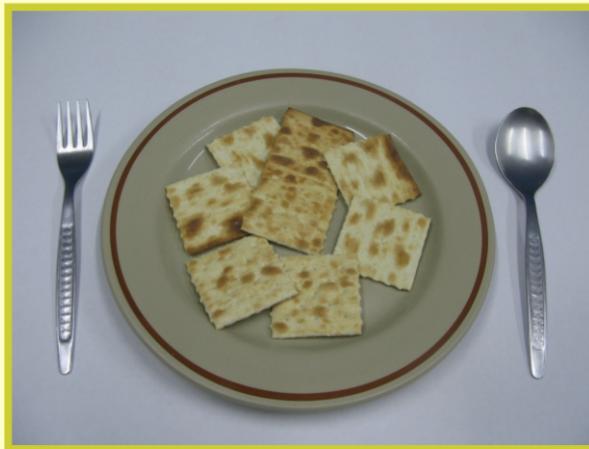


2 Unidades= 20 g

Por ser un derivado del trigo, se introducen a partir de los 8 meses de edad en la alimentación complementaria de los niños.

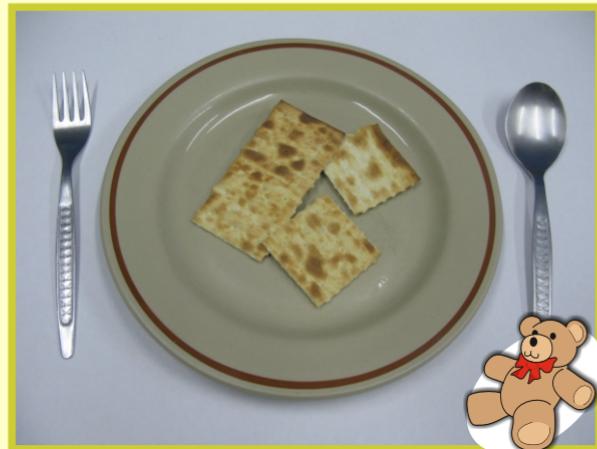
GALLETAS DE SODA

PORCIÓN



8 unidades = 40 g

$\frac{1}{2}$ PORCIÓN



4 unidades = 20 g

Por ser un derivado del trigo, se introducen a partir de los 8 meses de edad en la alimentación complementaria de los niños.

GALLETONAS

PORCIÓN



2 Unidades = 60 g

½ PORCIÓN

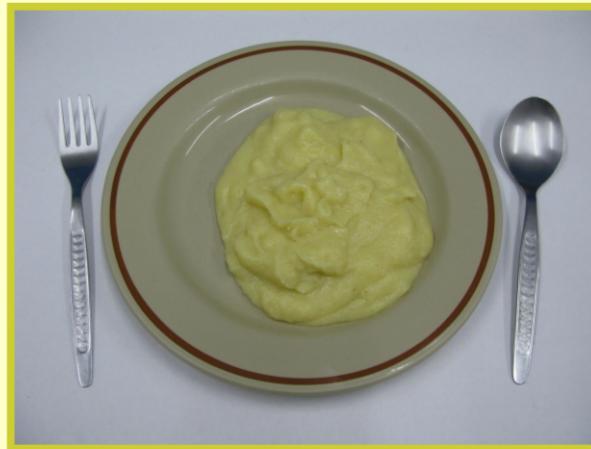


1 Unidad = 30 g

De tamaño diferente pero tiene igual composición que otras galletas.

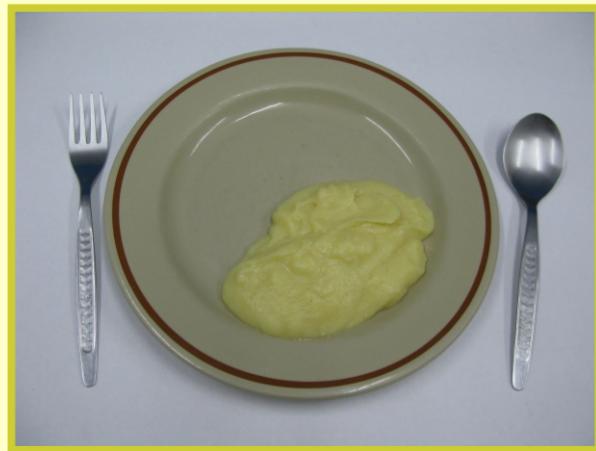
HARINA DE MAÍZ

PORCIÓN



1 tza = 240 g

½ PORCIÓN

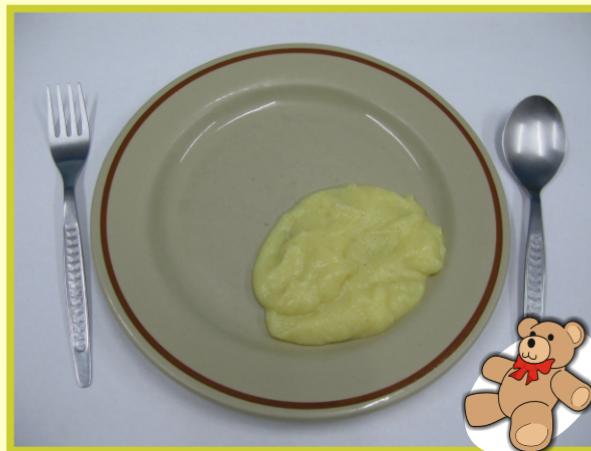


½ tza = 120 g

Cocinada con una parte de harina de maíz seco por cuatro partes de agua.

HARINA DE MAÍZ

$\frac{1}{3}$ PORCIÓN



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

Se introduce a partir de los 7 meses de edad en la alimentación complementaria de los niños.

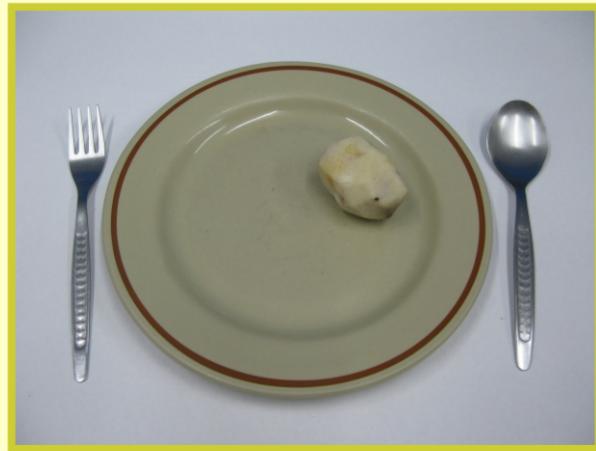
MALANGA COCINADA

PORCIÓN



Mediana = 80 g

$\frac{1}{2}$ PORCIÓN

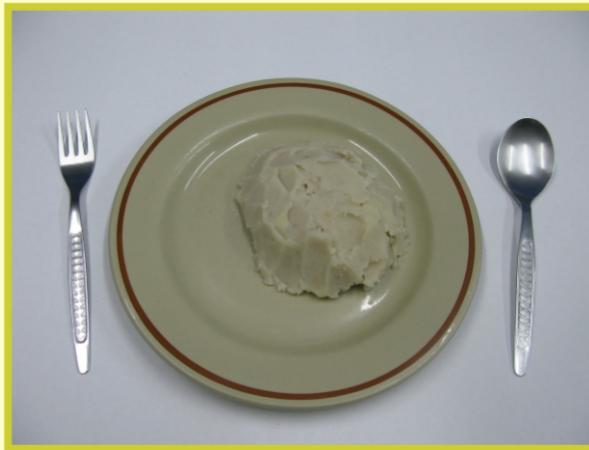


$\frac{1}{2}$ mediana = 40 g

Puede entrar a formar parte de cualquier preparación para niños a partir de los 6 meses de edad.

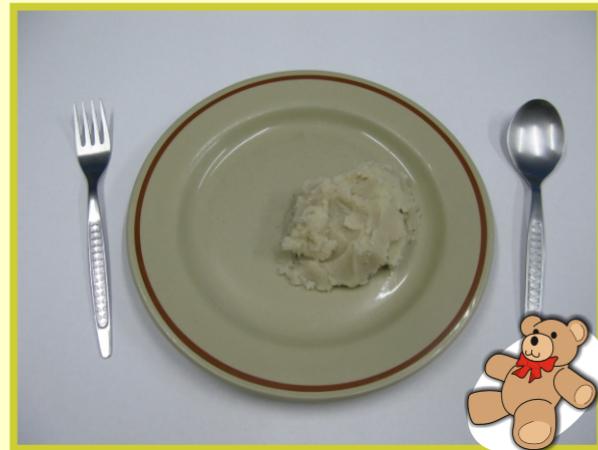
MALANGA EN PURÉ

PORCIÓN



$\frac{1}{2}$ taza = 150 g

$\frac{1}{2}$ PORCIÓN



$\frac{1}{4}$ taza = 75 g

Válido para calcular las cantidades de puré de viandas que presentan un aspecto o volumen similar, tales como: papa, boniato, plátano, entre otras.

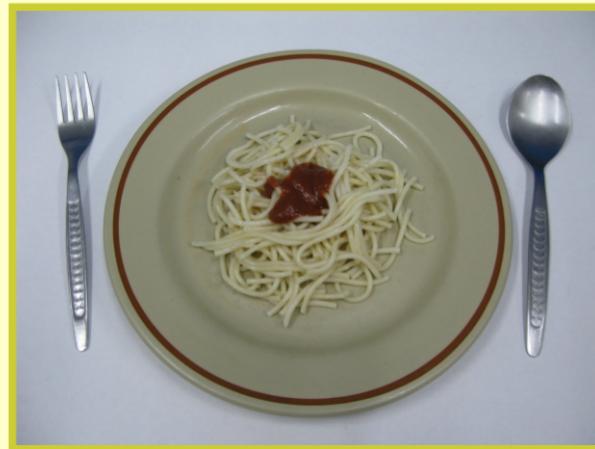
PASTAS ALIMENTICIAS

PORCIÓN



1 tza = 170 g

½ PORCIÓN

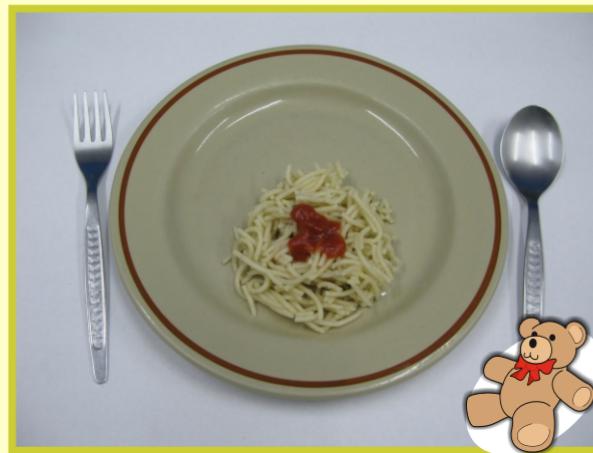


½ tza = 85 g

Cocinados durante 10 minutos con una consistencia al dente.
La porción es intercambiable con otras pastas alimenticias
tales como fideos, coditos, macarrones entre otras

PASTAS ALIMENTICIAS

$\frac{1}{3}$ PORCIÓN

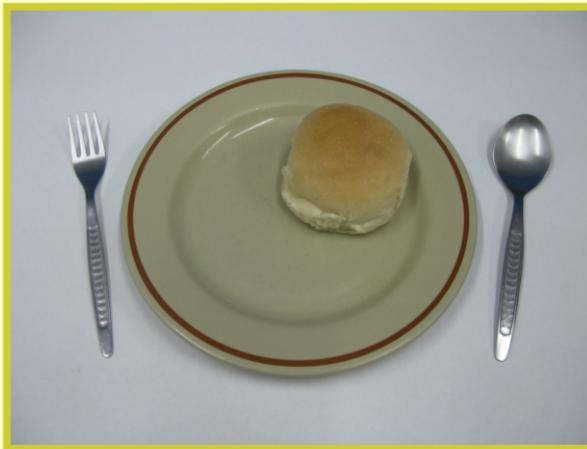


$\frac{1}{3}$ tza = 55 g

Por ser un derivado del trigo, se introducen a partir de los 8 meses de edad en la alimentación complementaria de los niños.

PAN REDONDO

PORCIÓN



Unidad = 60 g

$\frac{1}{2}$ PORCIÓN



$\frac{1}{2}$ unidad = 30 g

El pan por ser un derivado del trigo, se introduce a partir de los 8 meses de edad en la alimentación complementaria de los niños.

PAN DE FLAUTA

PORCIÓN



12 cm = 60 g

½ PORCIÓN



6 cm = 30 g

Elaborado con harina de trigo, fortificada.

FLAUTÍN

PORCIÓN



9 cm = 60 g

$\frac{1}{2}$ PORCIÓN

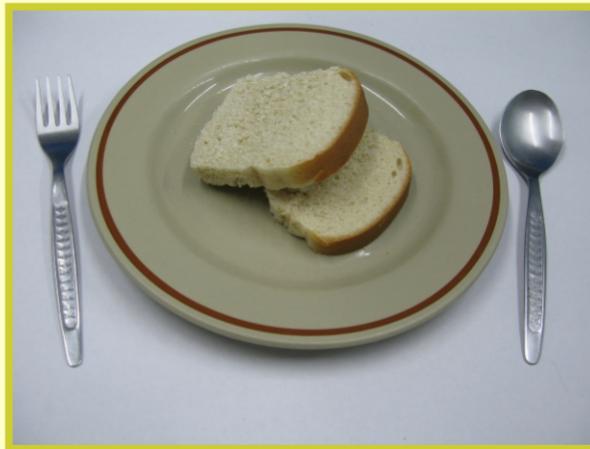


4,5 cm = 30 g

De forma diferente pero tiene igual composición que el pan redondo.

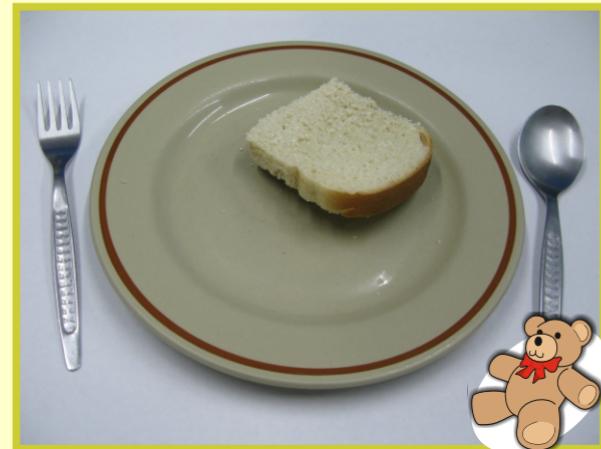
PAN DE MOLDE

PORCIÓN



2 rebanadas de 1,25 cm cada una = 60 g

½ PORCIÓN

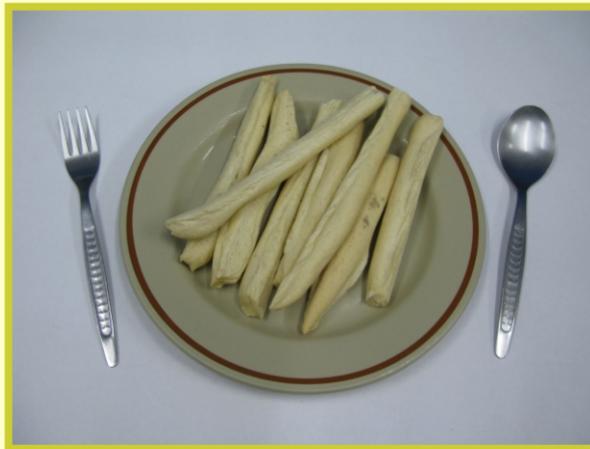


1 rebanada de 1,25 cm = 30 g

Es equivalente a igual cantidad de pan integral.

PALITROQUE

PORCIÓN



8 unidades = 60 g

$\frac{1}{2}$ PORCIÓN

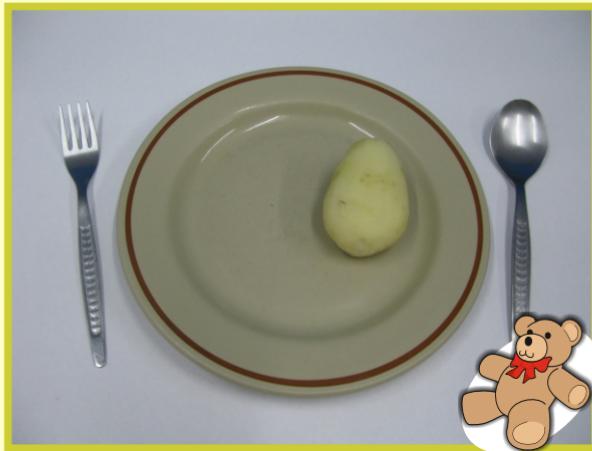


4 unidades = 30 g

De forma diferente pero tiene igual composición que el de las galletas.

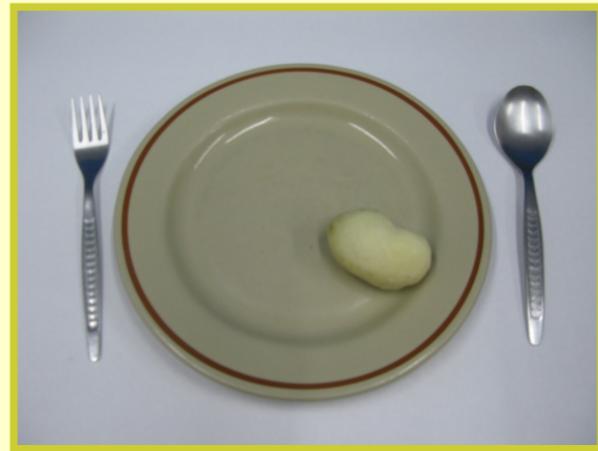
PAPA COCINADA

PORCIÓN



Mediana = 100 g

$\frac{1}{2}$ PORCIÓN

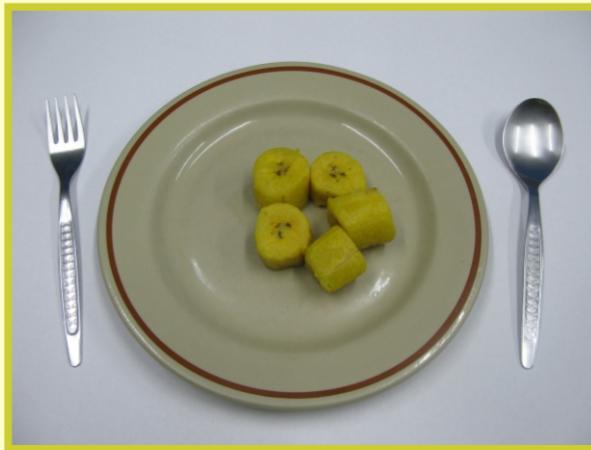


$\frac{1}{2}$ mediana = 50 g

Puede entrar a formar parte de cualquier preparación para niños a partir de los 6 meses de edad.

PLÁTANO VIANDA

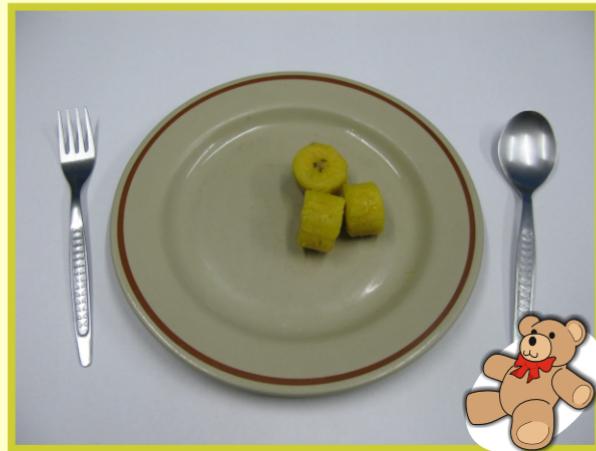
PORCIÓN



Pequeño = 150 g

16 cm largo x 3 de ancho

$\frac{1}{2}$ PORCIÓN



$\frac{1}{2}$ pequeño = 75 g

Se introduce a partir de los 6 meses de edad en la alimentación complementaria de los niños

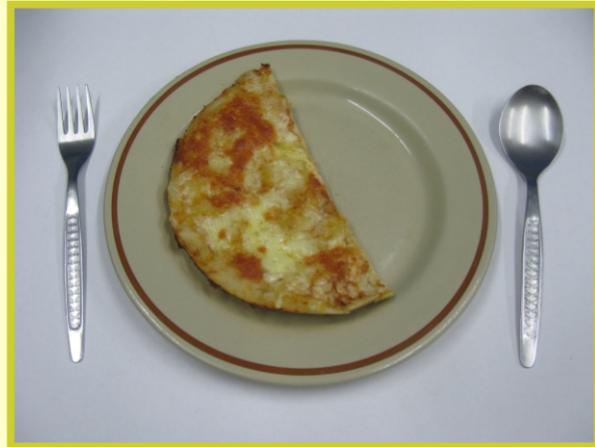
PIZZA

PORCIÓN



Unidad = 200 g

$\frac{1}{2}$ PORCIÓN

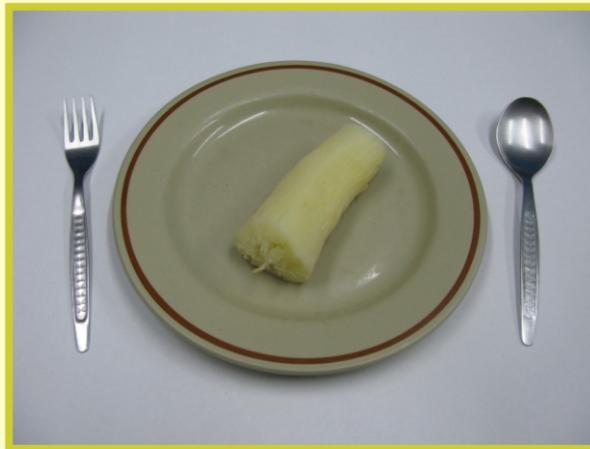


$\frac{1}{2}$ unidad = 100 g

Se debe sumar a la porción de cereales, las porciones de carne y/o queso añadidas a la pizza.

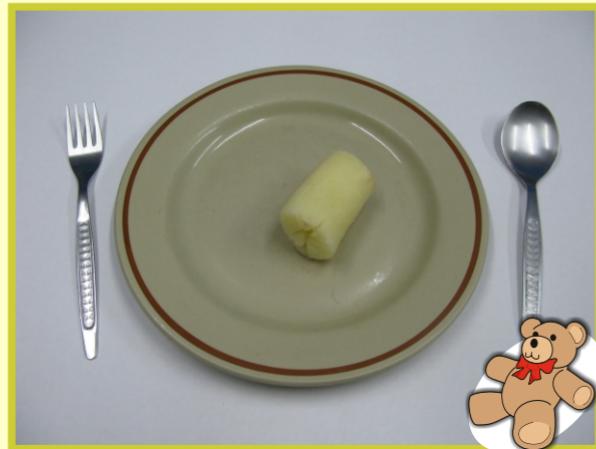
YUCA

PORCIÓN



10 cm de largo x 5 cm de diámetro = 120 g

½ PORCIÓN



5 cm de largo x 2,5 cm de diámetro = 60 g

Se introduce a partir de los 6 meses de edad en la alimentación complementaria de los niños.