

MEDIDAS DE ALIMENTOS

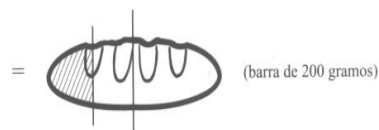
En la cocina dietética es práctico realizar la medida de los alimentos con métodos diferentes a la balanza tradicional, para facilitar la tarea del cocinero y ahorrar tiempo. A continuación se ofrecen diversas medidas caseras de alimentos.



2-3 cucharadas de aceite al día



1 vaso medidor de alimentos cocidos




(barra de 200 gramos)


= 40 g de pan

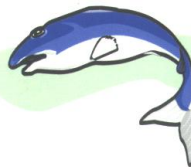


	<p>60 gr de guisantes, habas 50 gr de patatas, boniatos 20 gr de legumbres 20 gr de pan , castañas 15 gr de tostadas, cereales de leche 15 ge de arroz, sémola, harina 15 gr de pasta</p> <p>1 vaso medidor=2 raciones en cocido</p>
	<p>PAN DE MOLDE (= 25 GR)</p>
	<p>PAN DE BISCOTES (= 18 Gr)</p>
	<p>CRUDO:</p> <p>ARROZ = 125 gr FIDEOS = 100 gr LENTEJAS = 115 gr MACARRONES = 55 gr GARBANZOS = 110 GR</p>
	<p>PATATA= 100GR (Kiwi mediano)</p>

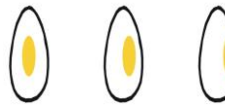
	<p>COCINADO:</p> <p>ARROZ: FIDEOS: LENTEJAS: MACARRONES: GARBANZOS:</p>
	<p>LÁCTEOS =250 GR</p>
	<p>FRUTAS</p> <p>Pieza Mediana =150 GR</p> <p>150 gr de melón, sandía, fresas, pomelo 100 gr de albaricoque, naranja, pera, mandarina, limón, ciruelas, piña, kivi, manzana 50 gr de plátano, uva, cerezas, higos, chirimoya, nísperos</p>
	<p>VERDURAS</p> <p>Plato Sopero=150 GR 300 g de escarola, lechuga, endivias, acelgas, espinacas, setas, espárragos, pepinos, tomates, pimientos, col, berenjenas, coliflor, calabacín, judías verdes... 150 gr de zanahorias, alcachofas, cebolla...</p>

	<p>Cuchara Sopera (10 GR)</p> <p>ACEITE = 10 GR</p> <p>PASTA</p> <p>30 gr de pasta = 3 cucharadas soperas</p> <p>30 gr de arroz = 3 cucharadas soperas</p>
---	--

	<p>1 VASO DE LECHE= 200 CC</p> <p>= 200 CC Yogur = 250 gr. de queso De Burgos.</p>
---	--

	<p>Ración individual = 100-150 gr</p>
---	---------------------------------------

	<p>Ración individual = 100 -150gr</p>
---	---------------------------------------

	<p>Huevo mediano= 50 gr</p> <p>2-3 huevos a la semana.</p>
---	--

CONSEJOS PRÁCTICOS

- Los alimentos deben pesarse/medirse en crudo
- Las harinas pueden medirse ya cocidas
- Los alimentos de cada grupo se puede cambiar, por ejemplo es lo mismo tomar 150 gr de melón que 100 gr de manzana

MEDIDAS DE ALIMENTOS



Srta. Luisa H. Hofmann (Enfermera)
Srta. Alba Mª Parada Sánchez (Dietista)
Dr. P. Vidal-Ríos (Médico)



Dr. P. Vidal-Ríos

C/ Fernández Latorre, 122, 1ºD
15006 La Coruña

Tlf.: 981-152221

Fax.: 981-237578

Email: doctorvidalrios@gmail.com

<http://www.doctorvidalrios.com>