

Es verdad: la mayoría de nosotros necesita orientación en lo que a hábitos alimenticios se refiere. Qué comer y en qué proporciones, de qué está compuesto cada alimento, cuáles engordan, cuáles no, cómo prevenir desórdenes alimenticios, cómo ganar tejido muscular. Las preguntas, como los mitos, abundan en este terreno.

En el primer piso del Pabellón F, el Servicio de Nutrición te espera.

Una especialista de alto nivel profesional te brindará gratuitamente asesoría individual en salud alimenticia y un tratamiento especializado en caso de que lo necesites. No tienes que presentar problemas de peso para solicitar una cita en los horarios establecidos; basta con que desees asegurar una buena salud para una vida de calidad. Recuerda que la nutrición es un componente fundamental de tu desarrollo personal y profesional.

Informes
Universidad de Lima
Unidad de Servicios de Bienestar
Av. Javier Prado Este, cuadra 46, Urb. Monterrico.
Pabellón F, primer piso.
T 437 6767 anexo 30730 y 30735.



PIRÁMIDE NUTRICIONAL

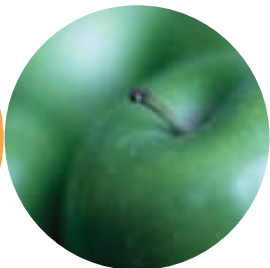
Cómo usar diariamente la pirámide nutricional



PIRÁMIDE NUTRICIONAL

Cómo usar diariamente la pirámide nutricional

Número de porciones a seleccionar
durante el día por cada grupo de
alimentos



Alimentos	Porciones	Preescolar 2-5 años	Escolar H-M	Púber H-M	Adolescente H-M	Adulto H-M
CEREALES, PAPAS Y LEGUMBRES FRESCAS						
Pan	1/2					
Pan de molde	2 rebanadas					
Arroz cocido	3/4 de taza					
Fideos cocidos	3/4 de taza					
Papa cocida	1 unidad	4 1/2	7 - 6	7 1/2 - 6 1/2	9 - 7	8 - 7
Choclo cocido	1 unidad pequeña					
Arvejas cocidas	3/4 de taza					
Otras menestras	3/4 de taza					
VERDURAS						
Acelga cocida	1/2 taza					
Betarraga cocida	1/2 taza					
Pimiento verde	1/2 taza	2	2	3	3	4
Zanahoria cocida	1/2 taza					
Lechuga	1 taza					
Repollo o col	1 taza					
Apio	1 taza					
Tomate	1 unidad					
FRUTAS						
Manzana	1 unidad					
Naranja	1 unidad					
Durazno	1 unidad	2	3	3	4 - 3	3
Uva	15 granos					
Plátano	1 unidad pequeña					
Melón	1 taza					
Pasas	3 unidades					
Jugo de frutas	1/2 taza					
Ciruelas	2 unidades					
LÁCTEOS						
Altos en grasa						
Leche entera	1 taza					
Leche en polvo	1 cucharada					
Queso mantecoso	1/2 tajada					
Medio grasos		3	3	3 1/2	4 - 3 1/2	2- 3
Leche semidescremada	2 cucharadas					
Leche en polvo	1 taza					
Leche fluida	1 taza					
Bajos en grasa						
Leche descremada	1 taza					
Yogurt dietético	1 unidad					
Queso desgrasado	1 tajada					
CARNES, PESCADOS, HUEVOS Y LEGUMBRES SECAS						
Altos en grasa						
Vacuno	1/2 bistec chico					
Cordero	1/2 bistec chico					
Cerdo	1/2 bistec chico	1	2	2	3 - 2	3 - 2
Bajos en grasa						
Pescado	1 filete mediano					
Mariscos	5 unidades					
Pavo	1 medallón chico					
Pollo	1 presa chica					
Huevo	1 unidad					
Frejoles	3/4 de taza					
ACEITES Y GRASAS						
Margarina	4 cucharaditas					
Mayonesa	4 cucharaditas					
Aceite vegetal	4 cucharaditas	1	1	1 1/2	2 - 1 1/2	2
Aceitunas	25 unidades					
Palta	3 cucharadas					
Maní	30 unidades					
Frutas secas	25 unidades					