En este período, en el que es necesario quedarse en casa y practicar la distancia física para frenar el contagio del nuevo coronavirus, mantener una alimentación balanceada y saludable es muy importante. Debido a que 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 son más calóricos y debo consumir con más cuidado, cómo prevenir desórdenes alimenticios, cómo ganar tejido muscular...), la Universidad de Lima brindará asesorías nutricionales en línea, a fin de resolver dudas y fomentar el bienestar integral de nuestra comunidad.

Organizadas por el Servicio de Nutrición de la Dirección de Bienestar, las asesorías están dirigidas a nuestros alumnos, docentes y personal administrativo. Los horarios de atención son de lunes a viernes de 9.00 a 12.30 horas y de 16.00 a 18.00 horas. Las consultas se realizan mediante la plataforma Blackboard y tienen una duración de 30 minutos.

Para solicitar asesoría, comuníquese con el nutricionista José Rojas al correo electrónico jarojas@ulima.edu.pe. Las citas se reservan con 48 horas de anticipación. Recuerda que la nutrición es un componente fundamental de tu desarrollo personal y profesional.

Informes
Universidad de Lima | Dirección de Bienestar
Departamento Médico y Servicio de Nutrición
Edificio F, primer piso
bienestar@ulima.edu.pe

PIRÁMIDE NUTRICIONAL

CÓMO UTILIZAR DIARIAMENTE LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL

UNIVERSIDAD DE LIMA

PIRÁMIDE NUTRICIONAL

Te presentamos la siguiente guía para que sepas cómo usar la pirámide nutricional en tu dieta diaria:

Incluye el 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					
Arvejitas 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	3	3	3 1/2	4 – 3 1/2	2 - 3
Medio grasos						
Leche semidescremada	2 cucharadas					
Leche en polvo	1 taza					
Leche fluida	1 taza					
Bajos en grasa						
Leche descremada	1 taza					
Yogur 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	1medallón chico					
Pollo	1 presa chica					
Huevo	1 unidad					
Frejoles	3/4 de taza					
ACEITES Y GRASAS						
Mantequilla	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					