

PORCIONES

CEREALES		
ALIMENTO	PORCION	GRAMOS
arroz cocido	3/4 taza	100
fideos cocidos	3/4 taza	120
marraqueta/hallulla	1/2 unidad	50
pan molde	3 rebanadas	60
pan integral	1 y 1/4 rebanadas	60
galletas soda	7 unidades	40
galletas soda chicas	13 unidades	40
arvejas	1 taza	200
choclo	1 taza	160
legumbres cocidas	3/4 taza	100
papas	1 unidad mediana	150

AZUCAR		
ALIMENTO	PORCION	GRAMOS
azúcar, miel	1 cucharadita	5
mermelada	1 cucharadita	10

LACTEOS		
ALIMENTO	PORCION	GRAMOS
leche fluída	1 taza	200
yogurt	3/4 taza (1 unidad)	150
queso añejo	1/2 tajada	25
quesillo	1 rodela	50

VERDURAS		
ALIMENTO	PORCION	GRAMOS
acelga	1/2 taza	110
berenjena	1/2 taza	100
brócoli	1 taza	100
betarraga	1/2 taza	90
zanahoria	1/2 taza	50
tomate	1 unidad	120
apio, pepino	1 taza	100
lechuga, repollo	1 taza	50

CARNEOS, HUEVOS, LEGUMINOSAS		
ALIMENTO	PORCION	GRAMOS
vacuno, cordero	1 trozo pequeño	50
panita	1 trozo pequeño	60
prietas	1 unidad	100
vienesas	1 unidad	40
jamón	1 tajada	40
mortadela	1 tajada	20
pescado	1 porción	50

FRUTAS		
ALIMENTO	PORCION	GRAMOS
kiwi	2 unidades chicas	100
manzana, pera	1 unidad chica	100
naranja	1 unidad regular	120
plátano	3/4 unidad	60
palta	2 cucharadas	40
aceitunas	10 unidades	50
juugo de frutas	3/4 taza	150 cc

ACEITES Y GRASAS		
ALIMENTO	PORCION	GRAMOS
aceite	1 cucharada sopera	20
mantequilla, margarina	4 cucharaditas	24
mayonesa	1 cucharada sopera	28

Agregamos valor, protegiendo a las **personas**

107300147

MUTUAL
de seguridad **CCHC**

Calidad de Vida
Alimentación Saludable

Agregamos valor, protegiendo a las **personas**



ENCUESTA DE ALIMENTACION HABITUAL

CONSULTA NUTRICIONAL

Nombre : _____
 Ocupación : _____
 Fecha nac. : _____ Edad: _____ años
 E-mail : _____

Nivel de educación	Básica	<input type="checkbox"/>
	Media	<input type="checkbox"/>
	Técnica	<input type="checkbox"/>
	Universitaria	<input type="checkbox"/>

Ejercicio físico Si No

Tipo	<input type="text"/>
Duración	<input type="text"/>
Frecuencia	<input type="text"/>

Tipo de actividad laboral	Sedentaria	<input type="checkbox"/>
	Liviana	<input type="checkbox"/>
	Moderada	<input type="checkbox"/>
	Intensa	<input type="checkbox"/>

Factores de riesgo	HTA	<input type="checkbox"/>
	Obesidad	<input type="checkbox"/>
	Tabaco	<input type="checkbox"/>
	Dislipidemias	<input type="checkbox"/>
	Diabetes M.	<input type="checkbox"/>
Alcohol	<input type="checkbox"/>	

ANTROPOMETRIA

Peso	Kilos	Talla	cm	IMC	<input type="text"/>
Cintura	cm	Cadera	cm	Indice C/C	<input type="text"/>

CLASIFICACION NUTRICIONAL POR IMC

Enflaquecido/a	<input type="checkbox"/>	Sobrepeso	<input type="checkbox"/>
Normal	<input type="checkbox"/>	Obesidad	<input type="checkbox"/>

	azúcar	aceite/grasas	legumbres	cárneos	lácteos	frutas	verduras	cereales
ALIMENTO/PREPARACION								
DESAYUNO								
TOTAL ALMUERZO								
TOTAL ONCE								
TOTAL COMIDA								
TOTAL OTROS								
TOTAL								