

	FICHA TÉCNICA	Versión: 002
		Fecha: 10/11/2020
		Código: GN 002

INFORMACION DE ALIMENTOS INCLUIDOS EN EL *KIT PLATO SALUDABLE*

ALIMENTOS	PESO NETO gr o cc	NUTRIENTES				MEDIDA CASERA
		Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	
CEREALES- RAICES -TUBERCULOS Y PLATANOS (15)						
Almojábana, bogotana	31	88,4	4,0	3,8	9,5	1 Unidad Grande
Arepa de maíz blanco trillado, asado	52	84,2	2,1	0,0	18,9	1 Unidad Grande
Arroz blanco, cocido	80	128,8	1,8	1,7	26,0	6 Cdas soperas colmadas
Avena en hojuelas	24	98,6	4,1	1,8	15,4	4 cdas soperas colmadas
Hojuelas de maíz	25	95,8	2,0	0,1	21,3	2/3 pocillo chocolatero
Pasta alimenticia, cocido	64	91,5	3,7	0,6	17,3	2/3 pocillo chocolatero
Galleta, de soda	24	101,8	2,3	2,3	17,5	3 unidades (tablas)
Galleta, dulce, wafer	17	77,4	0,9	2,6	12,4	3 unidades
Pan blanco	22	59,0	2,0	0,7	10,7	1 tajada delgada
Pan integral	32	89,3	3,0	1,0	16,1	1 tajada mediana
Tostada	32	127,4	3,2	2,2	23,1	1 unidad mediana
Yuca, cocida	62	97,3	0,4	0,1	22,7	1 trozo mediano
Papa común, con cáscara, cocida	83	70,6	2,0	0,1	14,3	1 unidad mediana
Papa criolla, con cáscara, cocida	108	91,8	1,5	0,0	19,5	3 unidades medianas
Platano hartón, maduro, cocido	66	85,8	0,7	0,1	20,0	1/4 Unidad mediana
FRUTAS Y VERDURAS (15)						
Banano común, maduro, pulpa	65	65,7	1,0	0,1	14,5	1/2 unidad grande
Fresa, maduro, fruto entero	161	72,5	1,3	0,8	13,4	9 unidades medianas
Kiwi, maduro, pulpa	82	59,9	0,8	0,3	12,3	1 unidad mediana
Manzana, maduro, pulpa	112	80,6	0,3	0,2	18,5	1 unidad pequeña
Papaya, maduro, pulpa	128	51,2	0,6	0,1	10,5	1 trozo mediano
Piña, maduro, pulpa	115	64,4	0,7	0,1	14,3	1 tajada delgada
Pitahaya amarilla, maduro, pulpa	110	69,3	0,4	0,1	15,0	1 unidad mediana
Uva blanca, maduro, pulpa	135	51,3	0,7	0,0	11,6	20 unidades pequeñas
Champiñón, crudo	93	29,8	2,9	0,6	2,8	1/2 pocillo chocolatero
Coliflor, cocido	86	35,3	1,6	0,2	5,8	3 gajos pequeños
Habichuela, cocida	100	32,0	1,6	0,1	4,8	3/4 pocillo
Pimentón rojo	88	30,8	0,9	0,3	5,5	1/2 unidad mediana
Tomate, pulpa	126	29,0	1,1	0,1	5,2	1 unidad grande
Arveja verde, cocida	42	37,8	2,8	0,1	6,3	3 cucharadas soperas
Zanahoria, cocida	58	24,9	0,5	0,1	4,7	1/2 pocillo chocolatero

	FICHA TÉCNICA	Versión: 002
		Fecha: 10/11/2020
		Código: GN 002

CARNES - HUEVOS - LEGUMINOSAS SECAS (15)						
Atún, enlatado con aceite	40	84,4	10,2	4,8	0,0	1/3 lata mediana
Sardinas enlatadas, con salsa de tomate	80	141,6	16,7	8,2	0,1	1 trozo grande
Carne de cerdo, magra	60	84,0	12,8	3,6	0,1	1/8 de libra
Carne de res, magra	60	83,4	13,1	3,4	0,0	1/8 de libra
Carne de pollo, pechuga, asada	60	98,4	17,8	2,9	0,1	1/4 de unidad mediana
Carne de pollo, pierna sin piel, cocida	60	106,8	15,8	4,9	0,0	1 unidad mediana
Carne de pollo, alas, cocida	56	110,9	12,6	6,7	0,0	1 unidad grande
Trucha arcoiris, carne, cruda	60	81,0	11,9	3,7	0,0	1/2 unidad pequeña
Bagre tigre, cocido	70	96,6	12,7	5,0	0,0	1/3 Filete pequeño
Salmón, congelado, crudo	60	108,6	12,1	6,6	0,2	1 trozo pequeño
Huevo de gallina, cocido	50	72,5	6,5	5,2	0,0	1 unidad pequeña
Huevo de codorniz	50	77,0	6,5	5,6	0,3	5 unidades pequeñas
Frijol cargamanto, cocido	60	96,6	4,9	0,4	16,1	1/2 cucharon
Lenteja, cocida	70	85,4	5,4	0,4	13,0	1/2 cucharon
Garbanzo, cocido	50	93,5	4,3	0,7	4,8	1/2 cucharon
BEBIDAS (LACTEOS - JUGOS)						
Leche de vaca, entera, pasteurizada	200	110,0	6,4	6,4	6,8	1 vaso mediano
Kumis entero con dulce	150	132,0	4,4	3,8	20,3	1 vaso pequeño
Yogurt entero, con dulce	150	121,5	4,4	4,2	16,8	1 vaso pequeño
Naranja, zumo	200	82,0	1,4	0,6	17,6	1 unidad mediana
Mandarina, zumo	200	108,0	1,8	0,2	22,8	1 unidad pequeña