

Grupo de Alimento	Alimento	Gramos	Equivalencia	Aclaraciones y Comentarios
LACTEOS	Leche parcialmente descremada con vitaminas A y D	250	1 taza tipo café con leche	Parcialmente descremada dentro del marco de una alimentación cardiosaludable
	Yogur semidescremado	250	1 taza tipo café con leche	
	Queso semiduro y duro	21,4 (20gr x 1,07 FC)	1 feta o 4 cucharadas tipo soperas al ras	Se considera el queso semiduro para incluirlo en comidas principales, ya sea en ensaladas, sándwiches (queso Tybo o máquina) y el queso duro tipo sardo para agregar en pastas, polentas, guisos, etc.
	Queso untable y Queso blando	30	½ unidad de tarjeta tipo crédito del grosor de 1 dedo, o 2 cucharas soperas al ras	
HUEVO	Huevo	28,6	½ unidad	4 unidades a la semana
CARNES	Cerdo	26,04* (18,6gr x 1,4 FC)	130 g diarios equivalen a alguna de estas opciones: 1 bife chico, 1 costilla de cerdo, ½ suprema de pechuga, 1 milanesa, 1 filete de merluza mediano, 1 lata atún escurrida o 2 albóndigas medianas	Cortes: chuletas, solomillo. Sacar grasa visible
	Pescado	68,26* (37,1gr x 1,84 FC)		Magros: Abadejo, Bacalao, Brótola, Corvina negra, Chemia, Lenguado, Merluza, Pejerrey, Mero. Semigrasos: Anchoíta, Caballa, Caballa en lata al natural, Castañeta, Cornalito, Corvina colorada, Pargo, Pez gallo, Salmón de Mar. Grasos: Arenque, Atún, Bonito, Cazón, Gatuzo, Lisa, Palometa, Pez limón, Sardina.
	Pollo	60,84* (37,1gr x 1,64 FC)		Pollo sin piel, preferentemente pechuga
	Vacuna	55,65* (37,1gr x 1,5FC)		Lomo, colita de cuadril, cuadril, peceto, nalga, cuadrada, paleta
VERDURAS	Tipo A	250	1 taza grande cocida o 2 tazas crudas	Preferir crudos o levemente cocidos cuando sea posible para preservar nutrientes, elegir según estación, preferentemente que ocupen medio plato y que sea colorido para ingerir diversos micronutrientes.
	Tipo B	250	1 unidad grande o 2 pequeñas	
FRUTAS	Cítricas	150 (150gr x 1,4 FC)	1 unidad grande de mandarina o chica de naranja o pomelo	1 cítrico al día para cubrir las recomendaciones de vitamina C
	No cítricas	420* (300gr x 1,4 FC)	2 unidades pequeñas	
ALMIDONES	Legumbres, lentejas	10	1 pocillo crudo a la semana	
	Choclo	166,5 (50gr x 3,33 FC)	½ unidad pequeña	Si el choclo es de lata, la cantidad a utilizar son los 50 gr.
	Batata	71 (50gr x 1,42 FC)		
	Papa	66,5 (50gr x 1,33 FC)		
	Mandioca	71 (50gr x 1,42 FC)		
		Se considera el tubérculo y no la harina.		

Grupo de Alimento	Alimento	Gramos	Equivalencia	Aclaraciones y Comentarios
	Pan francés	50	1 miñón o 2 rebanadas pan molde	
	Fideos secos de trigo candeal	11,4	1 pocillo crudo a la semana o 1/6 de paquete de 500 g	
	Avena, trigo, cebada perlada	20	¼ taza al día o 1 taza cruda en una ocasión a la semana	Para consumo en desayunos, snacks o mismo como cereales en comidas principales. También, pueden ser trigo inflado SIN azúcar, cebada inflada SIN azúcar.
	Harina de maíz	10	1 pocillo crudo a la semana	
	Arroz integral	10	1 pocillo crudo	
	Harina integral	10	1 pocillo de café en una ocasión a la semana	Para preparaciones de masas tipo panqueques, tapas de tarta, empanadas, pizzas, etc.
ACEITES	Aceites (girasol, maíz, oliva)	30	2 cucharadas soperas	Consumir variedad de tipos de aceites para aportar diversos ácidos grasos saludables
COMPLEMENTOS	Cacao amargo	10	1 cucharada sopera	
	Mermelada	7,5	1 cucharada tipo té	Puede consumir una cucharada de mermelada y otra de dulce de leche en el día. No se pueden agrupar por presentar composiciones distintas y es necesario incluir las opciones más representativas y reales.
	Dulce de leche clásico	7,5	1 cucharada tipo té	
	Café	1		
	Té	1		
	Frutas deshidratadas	10	5 pasas de uva	Junto con las frutas secas pueden ser una colación fácil de transportar y saciante
	Frutos secos	20 Es el peso de las unidades peladas. 50 (20gr x 2,5 FC) Unidades con cáscara	3 nueces o almendras, o 20 unidades de maní	Maní, Almendras y Nueces por poseer variables fuente de ácidos grasos insaturados. Si bien las nueces y almendras tienen un costo más elevado por unidad de energía, es muy interesante su aporte de omega 9 y 3. Se toman las unidades que no se modifican, pero en el caso de no ser peladas, el peso de dichas unidades aumenta.
ALIMENTOS DE CONSUMO ESPORÁDICO	Alimentos no considerados antes. Se encuentran en la porción roja de las GAPA	10% de las Kcal		Consumir moderadamente, preferirlo para eventos sociales. No desplazar el consumo de alimentos saludables

*Frecuencia de consumo carnes: Pescado: 2 veces a la semana; pollo: 2 veces a la semana; Vacuna: 2 veces a la semana; Cerdo: 1 vez a la semana