



# 4 *Grupo Leche y derivados*

*Guía Visual de Alimentos del Paraguay*

## Grupo 4. Leche y derivados.

En este apartado se incluyen alimentos en sub-grupos, considerando distintos tipos de medidas caseras para cada uno de ellos. En las tablas 10 y 11 se muestra el listado de alimentos incluidos en este grupo con sus determinadas porciones y medidas caseras utilizadas en el presente material.

Tabla 10: Leche y derivados (Lácteos enteros).

ALIMENTO	PESO (gr o ml)	MEDIDA CASERA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche entera</li> <li>Yogur natural</li> <li>Leche entera en polvo</li> <li>Queso Paraguay</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200</li> <li>200</li> <li>26</li> <li>30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza</li> <li>1 vaso chico</li> <li>2 cucharadas</li> <li>1 pedazo tamaño cajita de fósforo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Queso p/sándwich</li> <li>Queso rallado</li> <li>Queso cuartirolo, muzzarella, portsalut, gouda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30</li> <li>25</li> <li>30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 feta</li> <li>5 cdas. colmadas</li> <li>1 pedazo tamaño cajita de fósforo</li> </ul>

Valores de la mediana para este sub-grupo:

### Lácteos enteros

- Valor energético (Kcal): 118
- Carbohidratos (gramos): 10
- Proteínas (gramos): 6
- Lípidos (gramos): 6
- Calcio (mg): 238

### Quesos enteros

- Valor energético (Kcal): 101
- Carbohidratos (gramos): 0
- Proteínas (gramos): 7
- Lípidos (gramos): 8
- Calcio (mg): 200

Tabla 11: Leche y derivados (Lácteos descremados).

ALIMENTO	PESO (gr o ml)	MEDIDA CASERA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche descremada fluida</li> <li>Yogur descremado</li> <li>Leche descremada en polvo</li> <li>Queso cuartirolo descremado</li> <li>Queso Dambo Light</li> <li>Queso dietético</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200</li> <li>200</li> <li>20</li> <li>40</li> <li>30</li> <li>45</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza</li> <li>1 taza</li> <li>2 cucharadas</li> <li>1 feta</li> <li>1 feta</li> <li>1 ½ rebanada</li> </ul>

Valores de la mediana para este sub-grupo:

### Lácteos descremados

- Valor energético (Kcal): 70
- Carbohidratos (gramos): 9
- Proteínas (gramos): 6
- Lípidos (gramos): 1
- Calcio (mg): 243

### Quesos descremados

- Valor energético (Kcal): 86
- Carbohidratos (gramos): 0
- Proteínas (gramos): 10
- Lípidos (gramos): 5
- Calcio (mg): 199

# Leche

## Leche de vaca entera



1 taza de leche = 200 ml.

### Composición nutricional

CANTIDAD (ml)	VALOR ENERGÉTICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	CALCIO (mg)
200	117	9	6	6	235

## Leche de vaca descremada



1 vaso de leche = 200 ml.

### Composición nutricional

CANTIDAD (ml)	VALOR ENERGÉTICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	CALCIO (mg)
200	67	9	6	0	256

# Yogur

## Yogur natural descremado

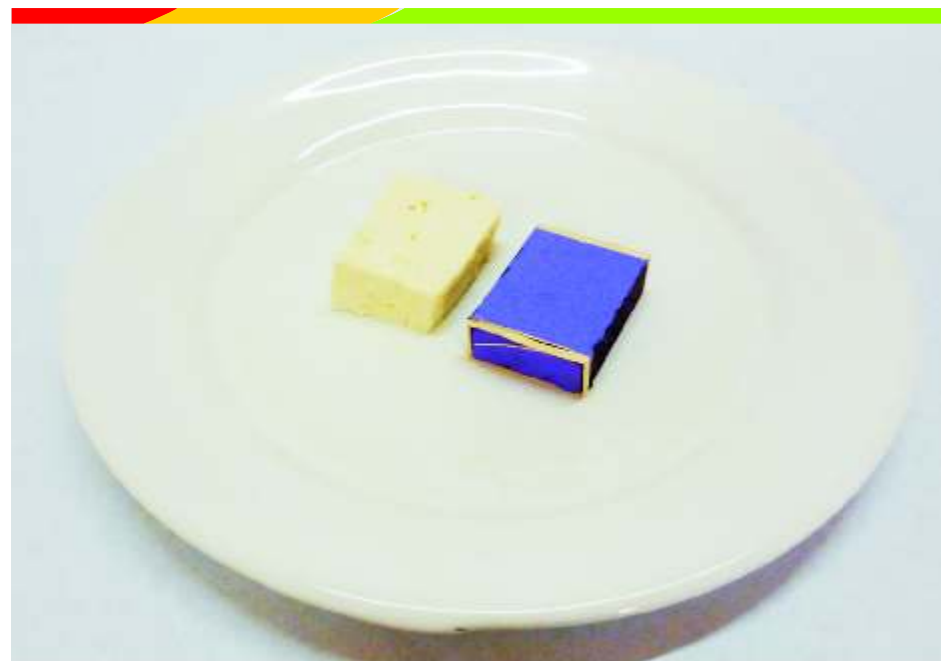


1 vaso = 200 ml.

### Composición nutricional

CANTIDAD (ml)	VALOR ENERGÉTICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	CALCIO (mg)
200	72	11	7	0	247

## Queso Paraguay



1 pedazo pequeño del tamaño de una cajita de fósforo = 30 gramos.

### Composición nutricional

CANTIDAD (ml)	VALOR ENERGÉTICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	CALCIO (mg)
30	91	0	6	7	148

# Quesos

## Queso rallado



1/4 de taza o 5 cucharadas colmadas = 25 gramos.

### Composición nutricional

PESO (g)	VALOR ENERGÉTICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	CALCIO (mg)
25	97	1	9	6	-

## Queso tipo sándwich



1 feta = 30 gramos.

### Composición nutricional

PESO (g)	VALOR ENERGÉTICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	CALCIO (mg)
30	91	0	6	7	-