



7

**Grupo
Huevos**

Guía Visual de Alimentos del Paraguay

Grupo 7. Huevos. En la tabla 17 se muestra el listado de alimentos incluidos en el grupo con sus determinadas porciones y medidas caseras utilizadas en el presente material.

Tabla 17: Huevos

ALIMENTO	PESO (g)	MEDIDA CASERA
• Huevo de gallina	50	• 1 unidad
• Huevo de codorniz	44	• 4 unidades

Valores de la mediana para este grupo:

- Valor energético (Kcal): 63
- Carbohidratos (gramos): 0
- Proteínas (gramos): 5
- Lípidos (gramos): 4



Huevos

Huevo de gallina



1 unidad = 50 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGÉTICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	COLESTEROL (mg)
50	74	0	6	5	212

Huevo de codorniz



4 unidades = 44 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGÉTICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	COLESTEROL (mg)
44	70	0	6	5	371



8 Grupo Azúcares y mieles

Guía Visual de Alimentos del Paraguay

Grupo 8. Azúcares y mieles

En la tabla 18 se muestra el listado de alimentos incluidos en el grupo con sus determinadas porciones y medidas caseras utilizadas en el presente material.

Tabla 18: Azúcares

ALIMENTO	PESO (g)	MEDIDA CASERA
• Azúcar blanca granulada	5	• 1 cucharita
• Miel de abeja	6	• 1 cucharita
• Miel de caña	6	• 1 cucharita
• Dulce de guayaba	5	• 1 cucharita
• Dulce de leche	5	• 1 cucharita

Valores de la mediana para este grupo:

- Valor energético (Kcal): 20
- Carbohidratos (gramos): 5
- Proteínas (gramos): 0
- Lípidos (gramos): 0



Azúcares y mieles

Azúcar blanca granulada



1 cucharadita = 5 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
5	19	5	0	0

Miel de abeja



1 cucharadita = 6 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
6	18	5	0	0

Dulces

Miel de caña



1 cucharadita = 6 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
6	17	4	0	0

Dulce de guayaba



1 cucharadita = 5 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
5	18	5	0	0

Dulces

Dulce de leche



1 cucharadita = 5 gramos.

Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
5	20	5	0	0

