

CARTILLA BEBIDAS ALCOHÓLICAS

- **VASOS ESTÁNDAR (10 gr. etanol)**

Vino 1 copa (120 ml) = 17 gr = 2 vasos estándar
1 vaso (150 ml) = 21 gr = 2 vasos estándar
1 botella o caja (1lt) = 140 gr = 14 vasos estándar
1 botella (750 ml) = 105 gr = 10 vasos estándar

Whisky 1 medida (30 ml) = 12 gr = 1 vaso estándar
1 botella (1lt) = 400 gr = 40 vasos estándar
1 whiscola (30 ml) = 12 gr = 1 vaso estándar

Cerveza 1 lata (300 ml) = 15 gr = 2 vasos estándar
1 liso (200 ml) = 10 gr = 1 vaso estándar
1 chopp (500 ml) = 25 gr = 3 vasos estándar
1 botella (1 lt) = 50 gr = 5 vasos estándar
1 botella (750 ml) = 37,5 gr = 4 vasos estándar

Grappa 1 medida (30 ml) = 12 gr = 1 vaso estándar
Grappamiel 1 medida (30ml) = 8 gr = 1 vaso estándar
Caña 1 medida (30 ml) = 12 gr = 1 vaso estándar
Espinillar 1 medida (30 ml) = 12 gr = 1 vaso estándar
Sidra 1 vaso o copa (200 ml) = 10 gr = 1 vaso estándar
Vermouth 1 medida (60 ml) = 10 gr = 1 vaso estándar
Amarga 1 medida (30 ml) = 8g = 1 vaso estándar
Champagne 1 copa (120 ml) = 13g = 1 vaso estándar
Licor 1 medida (30 ml) = 6g = 1 vaso estándar
Vodka 1 medida (30 ml) = 12 g = 1 vaso estándar
Jerez 1 medida (30 ml) = 5 g = 1 vaso estándar
Coñac 1 medida (30 ml) = 12 g = 1 vaso estándar
Anís 1 medida (30 ml) = 15g = 2 vasos estándar
Gin 1 medida (30 ml) = 12 g = 1 vaso estándar

CARTILLAS ALIMENTOS

- **FRUTAS**

Manzana, naranja, banana, pera, durazno, mandarina, kiwi, frutillas, jugo de fruta natural, fruta enlatada.

- **PORCIONES DE FRUTAS**

1 porción = 1 banana, 1 manzana, 1 naranja, 2 mandarinas, 1 kiwi, 1 durazno, 1 pera, 2 rodajas de anana, ½ taza de uvas, 1 taza de frutillas, ½ taza de fruta enlatada, 1 vaso de jugo natural de fruta.

- **VERDURAS**

No incluye papa, boniato, mandioca

Incluye el resto de las verduras: zapallo, zanahoria, acelga, espinaca, lechuga, tomate, berro, escarola, berenjena, zapallitos, repollo, repollitos de Bruselas, brócoli, coliflor, choclo, remolacha, arvejas, chauchas, vegetales enlatados, etc.

- **PORCIONES DE VERDURAS**

1 porción = El equivalente al tamaño de 1 plato de postre o ½ plato principal.

- **COMIDAS LISTAS PARA CONSUMIR (congeladas o frescas)**

Se refiere a preparaciones NO elaboradas a nivel casero sino a nivel industrial (congelados) o de rotiserías, restaurants, etc. Ejemplos:

Pizza, muzzarella, fainá
Pastas rellenas, cazuelas
Empanadas
Papas fritas, croquetas de papas
Hamburguesas, chivitos
Sándwiches calientes
Frankfurters
Lehmeyún

- **PREPARACIONES FRITAS (preparadas o caseras)**

Se refiere a cualquier alimento que se cocine en aceite caliente. Ejemplos:

Milanesas
Papas fritas
Hamburguesas
Tortillas
Huevo frito

- **PREPARACIONES CON GRASAS TRANS**

Se refiere a alimentos elaborados con shortening, margarina, oleomargarina o aceites vegetales hidrogenados. No con grasa vacuna. Ejemplos:

Galletitas saladas: al agua, de salvado, malteada.
Galletitas dulces: comunes o rellenas.

Alfajores o similares
Bizcochos

- **BEBIDAS CON AZÚCAR**

Refrescos No Dietéticos
Jugos de caja No Dietéticos
Jugos de fruta con azúcar
Jugos en polvo para reconstituir No Dietéticos (Jugolín, Tang, etc)
Mate con azúcar

- **CONDIMENTOS CON SAL**

Sal (común, yodada, fluorada o yodo fluorada)
Sal marina
Sal de ajo
Sal de apio
Sal de cebolla
Salsa de soja
Sales dietéticas que contengan sodio aunque en menor cantidad (NO aquellas que solo contienen potasio)

- **FIAMBRES:** Jamón, paleta, salame, leonesa, mortadela, bondiola, etc.
- **EMBUTIDOS:** Chorizo (incluye el chorizo casero), morcilla, frankfurters, longaniza

CARTILLAS ACTIVIDAD FISICA

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TRABAJO	
Actividad de intensidad moderada Implica una ligera aceleración de la respiración	Actividad física intensa Implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco
Limpieza (pasar la aspiradora, pasar el trapo de piso, limpiar el polvo, fregar, barrer, planchar)	Forestación (cortar o acarrear leña)
Lavar la ropa (sacudir y cepillar alfombras, escurrir ropas a mano)	Serruchar o tallar (madera dura)
Cuidar el jardín	Arar manualmente
Ordeñar vacas (a mano)	Cosecha (caña de azúcar)
Sembrar y cosechar (manualmente)	Jardinería (cavar zanjas)
Cavar suelo seco (con azada, pico)	Moler con mortero
Trabajar en madera (serruchar o tallar madera blanda)	Palear arena
Mezclar cemento con pala	Cargar muebles

Trabajar en la construcción (empujar carretilla cargada, utilizando un martillo neumático)	Dar clases de gimnasia
Caminar con peso en la cabeza	Instructor deportes aeróbicos
Acarrear y extraer agua	Clasificar paquetes postales (ritmo rápido)
Cuidado de animales	Conducir carros tirados por bicicletas

ACTIVIDAD FÍSICA RELACIONADA CON EL DEPORTE	
Actividad de intensidad moderada Implica una ligera aceleración de la respiración	Actividad física intensa Implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco
Andar en bicicleta	Fútbol
Hacer jogging	Rugby
Bailar	Tenis
Montar a caballo	Gimnasia aeróbica intensa
Tai chi	Gimnasia aeróbica en el agua
Yoga	Ballet
Pilates	Nadar rápido
Gimnasia aeróbica lenta	

Otros:

Actividad en el trabajo intensa	Actividad en el deporte intensa
Recolector de basura (camiones)	Básquetbol
Subir escaleras con cargas	hockey
	Remo
	paddle
Actividad en el trabajo moderada	Actividad en el deporte moderada
Subir escaleras sin cargas	Golf
	Nadar despacio

