

Alimentos altos en Hidratos de carbono

Nombre del alimento	Tamaño de la ración en gr o ml	medida casera	aporte del nutrimento específico – HIDRATOS DE CARBONO (g)-	KILOCALORÍAS (energía)
Arroz pre cocido	75gr	½ taza	60.0	271
Frijol	86gr	½ taza	52.89	298.42
Espagueti	75gr	½ taza	60.0	274
Lentejas	84gr	½ taza	49.308	285.6
Pastas	67gr	½ taza	55.5	254

Alimentos altos en Proteínas

Nombre del alimento	Tamaño de la ración en gr o ml	medida casera	aporte del nutrimento específico- PROTEINAS- (g)	KILOCALORÍAS (energía)
Atún en aceite	60gr	½ lata	14.52	168.6
Huevo	60gr	1 pieza	7.26	91.8
Lentejas	84gr	½ taza	19.068	285.6
soya	66gr	½ taza	28.578	250.8
Leche entera	240gr	1 taza	7.92	148.8

Alimentos altos en grasas

Nombre del alimento	Tamaño de la ración en gr o ml	medida casera	aporte del nutrimento específico- grasas- (g)	kilocalorías (energía)
Atún en aceite	60gr	½ lata	12.3	168.6
Leche entera	240gr	1 taza	7.92	148.8
Aguacate	38gr	¼ pieza	5.13	60
Manteca vegetal	10gr	1 cucharadita	10	88
Jamón	30gr	1 rebanada	7.8	89.4