

ALIMENTOS CON ALTO APORTE DE HIDRATO DE CARBONO.

<u>Cereales.</u>	<u>Medidas.</u>	<u>Gramos.</u>	<u>Carbohidratos.</u> <u>(g)</u>	<u>Energía.</u> <u>(kilocalorías)</u>
Arroz precosido	1 / 2 taza al día	75	60.0	271
Espagueti	1 / 2 taza al día	75	60.0	274
<u>Leguminosas</u>	<u>Medidas</u>	<u>Gramos</u>	<u>Carbohidratos</u> <u>(g)</u>	<u>Energía</u> <u>(kilocaloría)</u>
Frijol	1 / 2 taza al día	86	52.89	298.42
Soya	1 / 2 taza al día	66	24.156	250.8
Lentejas	1 / 3 taza al día	67	39.329	227.8

ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNAS.

<u>Origen animal.</u>	<u>Medidas</u>	<u>Gramos</u>	<u>Proteínas (g)</u>	<u>Energía (Kilocalorías)</u>
Atún en aceite	1 / 2 lata al día	60	14.52	168.6
Huevo	1 pieza al día	60	7.26	91.8
<u>leguminosa</u>	<u>Medidas</u>	<u>Gramos</u>	<u>Proteínas (g)</u>	<u>Energía (kilocalorías)</u>
Lentejas	1 / 2 taza al día	84	19.068	285.6
soya	1 / 2 taza al día	66	28.578	250.8
<u>Lácteos</u>	<u>Medidas</u>	<u>Gramos</u>	<u>Proteínas (g)</u>	<u>Energía (kilocalorías)</u>
Leche hervida	1 taza en el desayuno y la cena.	240	8.16	165.6

ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE GRASA.

<u>Origen animal</u>	<u>Medidas</u>	<u>Gramos</u>	<u>Grasa (g)</u>	<u>Energía (kilocalorías)</u>
Chorizo	1 ración al día	30	11.49	132.3
Jamón	1 rebanada al día	30	7.8	89.4
Atún en aceite	1 / 2 lata al día	60	12.3	168.6
<u>Producto vegetal</u>	<u>Medidas</u>	<u>Gramos</u>	<u>Grasa (g)</u>	<u>Energía (kilocalorías)</u>
Aguacate	1 / 4 pieza al día	38	5.13	60
<u>Producto lácteo</u>	<u>medidas</u>	<u>gramos</u>	<u>Grasa (g)</u>	<u>Energía (kilocalorías)</u>
Yogur natural	1 / 2 taza al día	150	4.95	94.5

RECOMENDACIONES AL PACIENTE.

- 1.-trate de incluir en sus tres comidas al día un producto correspondiente a cada tabla.
- 2.- incluya en sus dos meriendas frutas al gusto del paciente, para incluir vitaminas al plan de alimentación.
- 3.- tomar de 2 a 3 litros de agua al día para mantenerse hidratado.



Mi Universidad