|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ALIMENTOS ALTOS EN HIDRATOS DE CARBONO** | | | | |
| **Nombre del alimento** | **Tamaño de la ración**  **(gr/ml)** | **Medida casera o guía de tamaño** | **kilocalorías** | **Aporte del nutrimento especifico** |
| **ESPAGUETI** | 75gr | ½ Taza | 274 | 60.0 gr de carbohidratos |
| **FRIJOL** | 86gr | ½ Taza | 298.42 | 52.89 gr de carbohidratos |
| **LENTEJAS** | 84gr | **½** Taza | 285.6 | 49.308 gr de carbohidratos |
| **ARROZ PRECOCIDO** | 75gr | ½ Taza | 271 | 60.0 gr de carbohidratos |
| **BOLILLO** | 70gr | 1 pieza | 211 | 43.5 gr de carbohidratos |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ALIMENTOS ALTOS EN PROTEINAS** | | | | |
| **Nombre del alimento** | **Tamaño de la ración** | **Medida casera o guía de tamaño** | **kilocalorías** | **Aporte del nutrimento especifico** |
| **HUEVO** | 60gr | 1 pieza | 91.8 | 7.26 gr de proteína |
| **LECHE SEMIDESCRE- MADA** | 240gr | 1 taza | 120 | 7.92 gr de proteína |
| **ATUN EN ACEITE** | 60gr | **½** lata | 168.6 | 14.52 gr de proteína |
| **CHARALES** | 30gr | 1 ración | 95.4 | 20.49 gr de proteína |
| **SOYA** | 66gr | **½** taza | 250.8 | 28.578 gr de proteína |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ALIMENTOS ALTOS EN GRASAS** | | | | |
| **Nombre del alimento** | **Tamaño de la ración** | **Medida casera o guía de tamaño** | **kilocalorías** | **Aporte del nutrimento especifico** |
| **CREMA AGRIA** | 11gr | 1 cucharadita | 38 | 4.07 gr de grasa |
| **YOGURT NATURAL** | 150gr | ½ taza | 94.5 | 4.95 gr de grasa |
| **AGUACATE** | 38gr | **¼** pieza | 60 | 5.13 gr de grasa |
| **ACEITE DE MAIZ** | 5gr | 1 cucharadita | 45 | 5 gr de grasa |
| **POLLO** | 30gr | 1 ración | 63 | 4.53 gr de grasa |