

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 específico
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 específico
HUEVO	60gr	1 pieza	91.8	7.26 gr de proteína
LECHE SEMIDESCREMADA	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 específico
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