

# FRUTAS

ALIMENTO	RACION
Arándanos	1 1/2 tazas
Blueberries	3/4 taza
Durazno	2 piezas
Fresa	17 piezas
Mango	1 taza
Manzana	1 pieza
Melón	1 taza
Naranja	2 piezas
Papaya	1 taza
Pera	1/2 pieza
Piña	3/4 taza
Plátano	1/2 pieza
Sandía	1 taza
Toronja	1 pieza



# PLAN DE ALIMENTACIÓN



Uva Kcal	D	18 piezas	C	C	C
Cereales					
Frutas					
Verduras					
Leguminosas					
A.O.A					
Leche					
Aceites y grasas					

## Agenda Turno

962 270 2893

NUTRIOLOGA

María José Romero Monroy



@majo.monroy.58

Paciente: \_\_\_\_\_

Estatura: \_\_\_\_\_

Peso actual: \_\_\_\_\_

Cintura: \_\_\_\_\_

Fecha: 09/03/24

## VERDURAS

ALIMENTO	RACION
Acelga	2 tazas
Apio	1 taza
Betabel	1/4 taza
Brocoli	1 taza
Calabaza	1 pieza
Cebolla	1/2 taza
Chayote	1/2 pieza
Coliflor	2 taza
Jitomate	1 pieza
Jicama	1/2 taza
Pimiento	1 pieza
Zanahoria	1/2 taza

## LEGUMINOSAS

ALIMENTO	RACION
Frijol hervido	1/2 taza
Frijol refrito	1/3 taza
Garbanzo cocido	1/2 taza
Lenteja cocida	1/2 taza
Soya cocida	1/3 taza
Haba	1/2 taza

## LECHE

ALIMENTO	RACION
Leche evaporada	1/2 taza
Leche deslactosada	1 taza (240 ml)
Leche semidescremada	1 taza (240 ml)
Leche evaporada	1/2 taza (120 ml)
Leche de almendras	1 taza (240 ml)
Leche de soya	1 taza (240 ml)
Yogurt de fruta	3/4 taza
Yogurt natural	1 taza
Yogurt griego natural	1 taza

## Alimentos de Origen

### Animal (A.O.A.)

ALIMENTO	RACION
Atún en agua	1/3 lata
Bistec de res	30 gramos
Camarón	5 pieza
Clara de huevo	2 pieza
Filete de pescado	40 gramos
Jamón de pavo	2 rebanadas
Pechuga de pollo	30 gramos
Pollo deshebrada	1/2 taza
Queso Cottage	1/4 taza
Arrachera	35 gramos
Muslo de pollo	1/2 pieza
Queso panela	40 gramos
Salmon	30 gramos
Carne deshebrada	30 gramos
Huevo entero	1 pieza
Pierna de pollo	1/3 pieza
Salchicha de pavo	1 pieza
Cecina de res	50 gramos
Queso Oaxaca	30 gramos

## CEREALES

ALIMENTO	RACION
Arroz cocido	1/4 taza
Avena en hojuelas	1/3 taza
Bolillo	1/3 pieza
Camote cocido	1/3 taza
Cereal All-Bran	3/4 taza
Elote cocido	1 pieza
Espagueti cocido	1/3 taza
Galleta Marias	5 pieza
Galletas Salmas	3 pieza
Pambazo	1/2 pieza
Pan de caja	1 rebanada
Papa cocida	1/2 pieza
Pasta cocida	1/2 taza
Tortilla	1 pieza
Tostada horneada	2 pieza

## ACEITES Y GRASAS

ALIMENTO	RACION
Aceite de aguacate	1 cdita.
Aceite vegetal	1 cdita.
Aceite de oliva	1 cdita.
Aguacate	1/3 de pza.
Aderezo para ensalada	1 cita.
Coco rallado	1 cdita.
Mantequilla	1/2 cdita.
Margarina	1 cdita.
Mayonesa	1 cdita.
Media crema	1 cda.
Almendra	10 piezas
Cacahuete tostado	13 piezas
Chía	4 cditas
Nuez en mitad	7 mitades
Nuez entera	4 piezas
Crema de almendras	4 cditas
Crema de cacahuete	5 cditas

## LIBRES

- Café
- Lechuga
- Gelatina light
- Condimentos
- Jamaica
- Condimentos





# LISTA DEL SUPER

Pechuga de pollo

---

Bistec de res

---

Filete de pescado

---

Leche Lala 100

---

Yogurt griego s/a

---

Queso panela

---

Quesillo

---

Papa

---

Fresas

---

Almendras

---

Avena

---

Verduras

---

Arroz

---

Pan de caja

---

Galletas SALMAS

---

Aguacate

---

