



**INFOGRAFIA DE MENÚ  
ISELA NARVAÉZ GARCÍA**

**Biología celular**

**L.N Karina**

Licenciatura en Nutrición

Tapachula, Chiapas

9 De marzo del 2024

KCAL:	D	C.M	C	C.V	C
CEREALES					
FRUTAS					
VERDURAS					
LEGUMINOSAS					
A.O.A					
ACEITAS Y GRASAS					
LECHE					

## Frutas

### Alimento

- Fresa
- Pera
- Melón picado
- Durazno
- Kiwi
- Papaya picada
- Manzana
- Plátano macho
- Uva
- Sandía Picada
- Guayaba
- Mandarina
- Arándanos
- Piña
- Toronja

### Porción

- 17 piezas
- 1/2 pieza
- 1 taza
- 2 pzas chicas
- 1 pza
- 1 tza
- 1 pza
- 1/4 pza
- 1 tza
- 1 tza
- 3 pzas
- 2 pzas
- 1 1/2 tzas
- 1/2 pza
- 1 pza



¡AGENDA TU CITA!



962-130-16-97



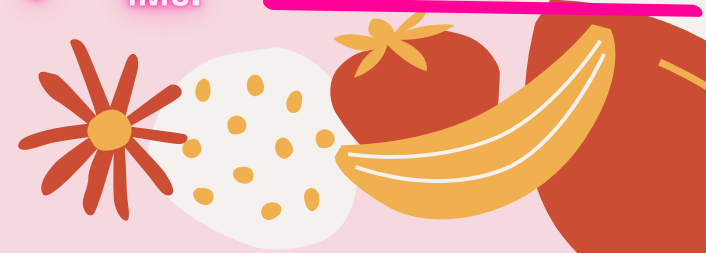
iselaa\_narvaez

NOTA U OBSERVACIONES:

## MI PLAN DE ALIMENTACION



- NOMBRE: \_\_\_\_\_
- ESTATURA: \_\_\_\_\_
- PESO ACTUAL: \_\_\_\_\_
- IMC: \_\_\_\_\_



# Verduras



Alimento	cocida	cruda
• Acelga	1/2 tza	2 tza
• Apio	3/4 tza	1 1/2 tza
• Brócoli	1/2 tza	1 tza
• Calabacita	1/2 tza	1 pza
• Acelga	2 tzas	
• Jitomate		1 pza
• Pimiento		1 pza
• Zanahoria		1/2 tza
• Betabel		1/4 tza
• Chayote		1/2 pza
• Cebolla		1 pza
• Jícama	1/2 tza	1/2 tza
• Coliflor	3/3 tza	2 tzas
• Champiñón	1 1/2 tza	1 tza
• Ejote	1/2 tza	
• Pepino		1 1/2 tza

# Leguminosas



Alimento	Porción
• Frijol hervido	1/2 tza
• Frijol refrito	1/3 tza
• Garbanzo	1/2 tza
• Lenteja	1/2 tza
• Soya cocida	1/2 tza
• Haba	1/2 tza



# Leche



Alimento	Porción
• Leche evaporada	1/2 tza
• Leche deslactosada	1 tza (240 ml)
• leche semidescremada	1 tza (240 ml)
• Leche de almendras	1 tza (240 ml)
• Leche de soya	1 tza (240 ml)
• Yogurt de fruta	3/4 tza
• Yogurt natural	1 tza
• Yogurt griego Natural	1 tza



# Aceites y grasas



Alimento	Porción
• Aceite de aguacate	1 cdita
• Aceite vegetal	1 cdita
• Aceite de oliva	1 cdita
• Aguacate	1/3 de pza
• Aderezo para ensalada	1 cdita
• coco rallado	1 cda
• Mantequilla	1/2 cdita
• Mayonesa	1 cdita
• Cacahuete tostado	13 pzas
• Chía	4 cditas
• Crema de almendras	4 cditas
• Crema de cacahuete	5 cditas
• Nuez entera	4 pzas

# Alimentos de origen animal (A.O.A)



Alimento	Porción
• Atún en agua	1/3 lata
• Bistec de carne	30 gramos
• Camarón	5 pzas
• Clara de huevo	2 pzas
• Filete de pescado	40 g
• Jamón de pavo	2 rebanadas
• Queso panela	40 gr
• Salmon	30 gr
• Salchicha de pavo	1 pza
• Sardinas en tomate	40 gr
• Pechuga de pollo	30 gr
• Cecina de res	50 gr
• Pierna de pollo	1/3 pza
• Queso Oaxaca	30 gr
• Queso manchego	25 gr
• Salchicha	3/4 pza

# Cereales



Alimento	Porción
• Amaranto	1/4 taza
• Arroz blanco cocido	1/4 tza
• Avena en hojuelas	1/3 tza
• Elote cocido Natural	1 pza
• Galletas saladas	4 pzas
• Galletas Marías	5 pzas
• Pambazo	1 pzas
• Pasta cocida	1/2 pieza
• Tortilla	1 pza
• Tostada horneada	2 pzas
• Camote cocido	1/3 pieza



# Libres de energía

- Agua mineral
- Ajo
- Canela
- Condimentos
- Epazote
- Jamaica
- Mostaza
- Jamaica
- Vainilla



# Recomendaciones de marcas

