



“MI PLAN DE ALIMENTACION”

ANTONIO NIÑO VIVIANA

L.N. Hernández Torres Karina Guadalupe

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

Biología celular y genética

Tapachula, Chiapas

08 de marzo del 2024

KCAL	DESAYUNO	COLACIÓN MATUTNA	COMIDA PRINCIPAL	COLACIÓN VESPERTINA	CENA
FRUTAS					
VERDURAS					
CEREALES					
LEGUMINOSAS					
A.O.A					
LÁCTEOS					
ACEITES					

FRUTAS

ALIMENTO	RACIÓN
• Fresa	1 taza
• Fruto del pan	1 taza
• Mandarina	2 piezas
• Mango Ataulfo	1/2 pieza
• Manzana roja	1 pieza
• Melón	1 taza
• Naranja	2 piezas
• Plátano Chiapas	1/2 pieza
• Rambután	7 piezas
• Sandía picada	1 taza
• Uva verde	1 taza
• Caimito	1 pieza
• Guanábana	1 taza
• Guayaba	3 piezas



MI PLAN DE ALIMENTACIÓN



+52 9181204571

Viviana A-N

Vivianna_x

NOMBRE:
ESTATURA:
PESO ACTUAL:
IMC:

VERDURAS

ALIMENTO	RACIÓN
• Brócoli cocido	1/2 taza
• Berro	2 tazas
• Calabacita alargada	1 pieza
• Chayote cocido picado	1/2 taza
• Elote cocido picado	1/2 taza
• Espinaca	1/2 taza
• Jitomate	1 pieza
• Lechuga	1 taza
• Zanahoria	1/2 taza
• Coliflor cocida	1 taza
• Jícama	1/2 taza
• Nopal	1 taza
• Pepino	1 taza
• Rábano	1 taza

CEREALES

ALIMENTO	RACIÓN
• Amaranto tostado	1/4 taza
• Arroz cocido	1/4 taza
• Avena en hojuelas	1/2 taza
• Barra Kellogg's	1 pieza
• Bolillo sin migajón	1/2 pieza
• Cereal Kellogg's	2/3 taza
• Espaguete cocido	1/3 taza
• Galleta Maria	5 piezas
• Tortilla	1 pieza
• Tostada	1 1/2 pieza
• Wafle	1 pieza

LEGUMINOSAS

ALIMENTO	RACIÓN
• Frijol cocido	1/2 taza
• Lenteja cocida	1/2 taza
• Garbanzo cocido	1/2 taza
• Haba seca cocida	1/2 taza
• Soya cocida	1/3 taza

A.O.A

MUY BAJO APORTE

ALIMENTO	RACIÓN
• Atún en agua	1/3 de lata
• Bistec	30 gramos
• Camarón fresco	40 gramos
• Pechuga de pavo	35 gramos

BAJO APORTE

ALIMENTO	RACIÓN
• Huevo cocido	1 pieza
• Huevo fresco	1 pieza
• Queso fresco	35 gramos
• Salchicha de pavo	1 pieza

MODERADO APORTE

ALIMENTO	RACIÓN
• Chuleta de cordero	40 gramos
• Huevo estrellado	1 pieza
• Queso mozzarella	35 gramos

ALTO APORTE

ALIMENTO	RACIÓN
• Jamón de pavo	1 1/2 reb
• Queso de cabra	35 gramos

LÁCTEOS

ALIMENTO	RACIÓN
• Leche descremada	1 taza
• Sofú Lt natural	1 envase
• Yogurt Oikos natural	1/2 envase
• Leche	1 taza

ACEITES Y GRASAS

ALIMENTO	RACIÓN
• aceite de oliva	1 cdita
• Aceite de aguacate	1 cdita
• Aguacate	1/3 pza
• Aderezo ranch	1/ cda
• Coco seco	1 1/2 cda
• Crema	1 cda
• Mantequilla	1 1/2 cdita
• Guacamole	2 cda
• Queso crema	1 cda.
• Tocino	1 reb
• Cacahuete	14 pzas
• Chia	7 cda
• Nuez	3 pzas

LIBRES

• Agua	Comino molido
• Achiote	Consomé
• Ajo en polvo	Laurel
• Caldo de pollo	Menta
• Café en polvo	Agua mineral
• Clavo	Limón
• Chile tajín	Orégano

