



Infografía “intercambio de alimentos equivalentes”

ARREVILLAGA HERNÁNDEZ MAURICIO FIDEL

L.N. Hernández Torres Karina Guadalupe

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

Biología celular y genética

Tapachula, Chiapas a 10 de Enero de 2024

| kcal | D | C. M | C |
|------------------|---|---------|---|
| cereales | | | |
| frutas | | | |
| verduras | | | |
| leguminosas | | | |
| A.O.A | | | |
| leche | | | |
| aceites y grasas | | | |



Paciente:

Edad:

Estatura:

Peso actual:

Cintura:



**PLAN
ALIMENTICIO**

Nutriólogo |
Entrenador personal
Mauricio Fidel
Arrevillaga Hernández

**AGENTA TU
CITA**

962-186-9789

VERDURAS

| | |
|-----------|----------|
| ACELGA | 2 TZA |
| APIO | 1 TZA |
| BETABEL | 1/4 TZAS |
| BROCOLI | 1 TZA |
| CALABAZA | 1 PZA |
| CEBOLLA | 1/2 TZA |
| CHAYOTE | 1/2 TZA |
| COLIFLOR | 2 TZAS |
| JIROMATE | 1 PZA |
| JICAMA | 1/2 TZA |
| PIMIENTO | 1 PZA |
| ZANAHORIA | 1/2 PZA |

ACEITES Y GRASAS

| | |
|---------------------|------------|
| ACEITE DE AGUACATE | 1 CDITA |
| ACEITE VEGETAL | 1 CDITA |
| ACEITE DE OLIVA | 1 CDITA |
| AGUACATE | 1/3 DE PZA |
| ADEREZO DE ENSALADA | 1 CDITA |
| COCO RALLADO | 1 CDITA |
| MANTEQUILLA | 1/2 CDITA |
| ARGARINA | 1 CDITA |
| MAYONESA | 1 CDITA |
| MEDIA CREMA | 1 CDA |
| ALMENDRA | 10 PZAS |
| CACAHUATE TOSTADO | 13 PZAS |
| CHÍA | 4 CDITAS |
| NUEZ EN MITAD | 7 MITADES |
| NUEZ ENTERA | 4 PZAS |
| CREMA DE ALMENDRAS | 4 CDITAS |
| CREMA DE CACAHUATE | 5 CDITAS |

LECHE

| | |
|-----------------------|------------------|
| LECHE EVAPORADA | 1/2 TZA |
| LECHE DESLACTOSADA | 1 TZA (240 ML) |
| LECHE SEMIDESCREMADA | 1 TZA (240 ML) |
| LECHE EVAPORADA | 1/2 TZA (120 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 |

LIBRES

| |
|----------------|
| CAFÉ |
| LECHUGA |
| GELATINA LIGHT |
| JAMAICA |
| CONDIMENTOS |

CEREALES

| | |
|-------------------|------------|
| ARROZ COCIDO | 1/4 TZA |
| AVENA EN HOJUELAS | 1/3 TZA |
| BOLILLO | 1/3 PZA |
| CAMOTE COCIDO | 1/3 TZA |
| CEREAL ALL-BRAN | 3/4 TZA |
| ELOTE COCIDO | 1 PZA |
| ESPAGETTI COCIDO | 1/3 TZA |
| GALLETAS MARIAS | 5 PZAS |
| GALLETAS SALMAS | 3 PZAS |
| PAMBAZO | 1/2 PZA |
| PAN DE CAJA | 1 REBANADA |
| PAPA COCIDA | 1/2 PZA |
| PASTA COCIDA | 1/2 TZA |
| TORTILLA | 1 PZA |
| TOSTADA HORNEADA | 2 PZAS |

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL (A.O.A)

| | |
|-------------------|-------------|
| ATÚN EN AGUA | 1/3 LATA |
| BISTEC DE RES | 30 GR |
| CAMARÓN | 5 PZAS |
| CLARA DE HUEVO | 2 PZAS |
| FILETE DE PESCADO | 40 GR |
| JAMÓN DE PAVO | 2 REBANADAS |
| PECHUGA DE POLLO | 30 GR |
| POLLO DESHEBRADO | 1/2 TZA |
| QUESO COTTAGE | 1/4 TZAS |
| ARRACHERA | 35 GR |
| MUSLO DE POLLO | 1/2 PZA |
| QUESO PANELA | 40 GR |
| SALMÓN | 30 GR |
| CARNE DESHEBRADA | 30 GR |
| HUEVO ENTERO | 1 PZA |
| PIERNA DE POLLO | 1/3 PZA |
| SALCHICHA DE PAVO | 1 PZA |
| CECINA DE RES | 50 GR |
| QUESO OAXACA | 30 GR |

LEGUMINOSAS

| | |
|-----------------|---------|
| FRIJOL HERVIDO | 1/2 TZA |
| FRIJOL REFRITO | 1/3 TZA |
| GARBANZO COCIDO | 1/2 TZA |
| LENTEJA COCIDA | 1/2 TZA |
| SOYA COCIDA | 1/3 TZA |
| HABA | 1/2 TZA |