



Zunun Ruiz José Manuel

L.N Karina Guadalupe Hernández Torres

Universidad Del Sureste

Licenciatura en Nutrición

Tapachula Chiapas

8 de marzo del 2024



Kcal:	D.	C.M	C.P	c.V	C.
Frutas					
Verduras					
Cereales					
Leguminosas					
A.o.A					
Leche					
Aceites y grasas					



NUTRIOLOGO
 JOSE MANUEL ZUNUN RUIZ



TuNutriZunun@gmail.com



962 271 16 22

Notas:



Mi plan de Alimentación



Nombre: _____

Estatura: _____

Peso actual: _____

IMC: _____

NUTRIOLOGO
 JOSE MANUEL ZUNUN RUIZ



FRUTAS

Una ración

Arándano	1/2 taz
Durazno	2Pieza
fresa	1 taza
Mango	1Pieza
Mandarina	2Pieza
naranja	2Pieza
Pera	1/2piez
Piña	1reban
platano	1/4taz

VERDURAS

Una ración

Acelga	1/2 taza
Apio	3/4taza
chayote	1/2taza
Brocoli	1/2taza
Espinaca	1/2taza
zanahoria	1/2taza
Cebolla	1/2taza
coliflor	3/4taza
Pepino	1 1/2taza
Lechuga	3pieza
Tomate	5pieza
Calabacita	1/2taza
champiñon	1 1/2taza



CEREALES

Una ración

Amaranto	1/4taz
Arroz	1/4taz
avena	1/3taz
Cereal s/azúcar	1/3taz
Camote	1/3taz
Galleta marías	5Pieza
pan	1reban
Tortilla maiz	1Pieza

LEGUMINOSAS Una ración

Alubias	1/2 taz
Frijoles hervido	1/2taz
frijol refrito	1/3taz
Garbanzo	1/2taz
lenteja	1/2taz
Soy	1/2taz
Haba	112taz

LIBRES

Agua mineral	epazote
Ajo	gelatina light
canela	cilantro
Jamaica	mostaza



A.O.A

Una ración

Atún en agua B/grasa	1/3lat
Bistec res B/grasa	30gm
jamón pavo B/grasa	2Reba
Clara huevo B/grasa	2pieza
pechuga pollo B/grasa	1/2 gm
Requeson B/grasa	2 cdrit

LECHE

Una ración

Leche evaporado P/gras	1/2taza
Leche ligth p/grasa	1taza
leche semides M/grasa	M/gras
Leche entera A/grasa	A/gras
Leche vegetal	Vegeta
(Soya, almendras)	
Yogur	
(Fruta, natural, griego)	

ACEITES Y GRASAS

Aceite aguacate	almendras
Aceite vegetal	nuéz
aguacate	chia
Mayonesa	crema almendra
Margarina	crema cacahuete

