



TRIPTICO

HERNÁNDEZ CHÁVEZ KEVIN FERNANDO

L.N. Hernández Karina Guadalupe

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

Biología Celular y Genética

Tapachula, Chiapas

09 de Marzo de 2024

PLAN DE ALIMENTACIÓN

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



Nutriólogo Clínico y Deportivo

ISAK 1

Kevin Fernando Hernández Chávez

 962 169 9763

 Kfhc_10gem@hotmail.com

 @_kevinhc

NOMBRE: _____

ESTATURA: _____

PESO ACTUAL: _____

VERDURAS

ALIMENTO	RACIÓN
CALABACITA	1 PIEZA
CEBOLLA	1/2 TAZA
CHAMPIÑÓN	1/2 TAZA
COLIFLOR	1 TAZA
ESPARRAGOS	6 PIEZAS
EJOTES	1/2 TAZA
ESPINACA	1/2 TAZA
JITOMATE	1 PIEZA
LECHUGA	3 TAZAS
PEPINILLOS	1/3 TAZA
PIMIENTO	1 TAZA
RABANO	1 TAZA
TOMATE	5 PIEZAS
ZANAHORIA	1/2 TAZA

¡FOCUS!
 ¡DISCIPLINE!
 ¡CONSISTENCY!
 ¡PERSEVERANCE!

FRUTAS

ALIMENTO	RACIÓN
BLUEBERRIS	3/4 TAZA
FRESA	1 TAZA
MANDARINA	2 PIEZAS
MANGO	1/2 PIEZA
MANZANA	1 PIEZA
MELON	1/3 PIEZA
NARANJA	2 PIEZAS
PAPAYA	1 TAZA
PERA	1/2 PIEZA
PIÑA	3/4 TAZA
PLATANO	1/2 PIEZA
RAMBUTAN	7 PIEZAS
SANDIA	1 TAZA
UVA	1 TAZA

CEREALES

ALIMENTO	RACIÓN
ARROZ	1/4 TAZA
AVENA	3/4 TAZA
BOLILLO	1/3 TAZA
CAMOTE	1/3 TAZA
CRUTONES	1/2 TAZA
ESPAGUETI	1/3 TAZA
FUSILLI	1/3 TAZA
GALLETAS DE MAIZ	3 PIEZAS
HOT CAKE	3/4 PIEZA
LINAZA	4 CUCHARADAS
PAN INTEGRAL	1 REBANADA
PAN PITA	1/3 PIEZA
PAPA	1/2 PIEZA
TORTILLA	1 PIEZA

LEGUMINOSAS

ALIMENTO	RACIÓN
ALUBIA	1/2 TAZA
FRIJOL	1/2 TAZA
GARBANZO	1/2 TAZA
LENTEJA	1/2 TAZA

A.O.A

ALIMENTO	RACIÓN
ARRACHERA	35 GRAMOS
BISTEC DE RES	30 GRAMOS
JAMON DE PAVO	2 REBANADAS
MOLIDA DE RES	30 GRAMOS
PECHUGA DE POLLO	30 GRAMOS
PAVO	45 GRAMOS
HUEVO ENTERO	1 PIEZA
ATUN EN AGUA	1/3 LATA
CAMARON	5 PIEZAS
CLARA DE HUEVO	2 PIEZAS
FILETE DE PESCADO	40 GRAMOS
MUSLO DE POLLO	1/2 PIEZA
SALMON	30 GRAMOS
PIERNA DE POLLO	1/3 PIEZA
QUESO COTTAGE	1/4 TAZA
QUESO PANELA	40 GRAMOS
QUESO OAXACA	30 GRAMOS
QUESO MANCHEGO	25 GRAMOS
QUESO MOZARELLA	35 GRAMOS
QUESO DE CABRA	30 GRAMOS

LECHE

ALIMENTO	RACIÓN
LECHE DESCREMADA	1 TAZA
YOGHURT LIGHT	3/4 TAZA
LECHE SEMIDCREMADA	1 TAZA
LECHE	1 TAZA
LECHE ENTERA	1 TAZA
YOGHURT	1 TAZA
YOGHURT NATURAL	1 TAZA
YOGHUT GRIEGO	1/2 ENVASE

ACEITES Y GRASAS

ALIMENTO	RACIÓN
ACEITE DE AJONJOLI	1 CDITA
ACEITE DE AGUACATE	1 CDITA
ACEITE DE ALMENDRA	1 CDITA
ACEITE DE GIRASOL	1 CDITA
ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN	1 CDITA
ACEITE EN SPRAY	5 DISP. 1 S
AGUACATE HASS	1/3 PIEZA
COCO	8 GRAMOS
CREMA ACIDA	2 CUCHARADAS
MANTEQUILLA	1/2 CDITA
MEDIA CREMA	2 CUCHARADAS
TOCINO	1 REBANADA
ALMENDRA	10 PIEZAS
AVELLANA	9 PIEZAS
CACAHUATE	14 PIEZAS
NUEZ	3 PIEZAS
CREMA DE ALMENDRAS	4 CDITAS
CREMA DE CACAHUATE	5 CDITAS



RECOMENDACIONES DE MARCAS

ARROZ JAZMIN



JAMON DE PAVO



LECHE



AVENA



ATUN EN AGUA



YOGHURT



SPAGHETTI Y FUSILLI



CLARA DE HUEVO



CREMA DE CACAHUATE



GALLETAS DE MAIZ



QUESO OAXACA



QUESO MANCHEGO



PAN INTEGRAL



QUESO PANELA



HOT CAKE



QUESO MOZARELLA



PAN PITA



QUESO DE CABRA

