

FRUTAS

- Arándano | $\frac{2}{3}$ taza | 100 g
- Frambuesas | 1 taza | 123 g
- Fresas | 17 piezas | 204 g
- Kiwi | 1.5 piezas | 114 g
- Uva sin semilla | 14 piezas | 84 g
- Sandía | 1 taza | 180 g
- Papaya | 1 taza | 150 g
- Pera | $\frac{1}{2}$ pieza | 97 g
- Piña cualquier variedad | $\frac{3}{4}$ taza | 114 g
- Plátano | $\frac{1}{2}$ pieza | 60 g
- Plátano macho | $\frac{1}{4}$ pieza | 60 g
- Zapote amarillo | 100 g
- Mamey | $\frac{1}{3}$ pieza | 85 g
- Mandarina | 2 piezas | 128 g
- Mango ataulfo | $\frac{1}{2}$ pieza | 90 g
- Manzana con piel | 1 pieza | 106 g
- Melón | 1 taza | 180 g
- Melón chino | $\frac{1}{2}$ pieza | 240 g



LIC. NUTRICION



962 69 55 768



ANTHONY GORDILLO

MI PLAN

DE ALIMENTACION



NOMBRE: _____

ESTATURA: _____

PESO ACTUAL: _____

I.M.C: _____

VERDURAS

- Alcachofa cocida | 1 pieza | 48 g
- Apio cocido | $\frac{3}{4}$ taza | 113 g
- Apio crudo | 1.5 tazas | 135 g
- Betabel | $\frac{1}{4}$ pieza | 39 g
- Brócoli (raab), crudo | 2 tazas | 140 g
- Brócoli cocido | 1.53 tazas | 92 g
- Calabaza cruda | 1 pieza | 60 g
- Cebolla blanca | 53 g
- Cebolla cruda | $\frac{2}{3}$ pieza | 53 g
- Champiñón fresco | 1 taza | 90 g
- Champiñones blancos, crudos | 1 taza | 122 g
- Chayote | 1 taza | 120 g
- Chayote hervida | $\frac{1}{2}$ taza | 80 g
- Chícharos | $\frac{1}{4}$ taza | 40 g
- Jícama | $\frac{1}{2}$ taza | 50 g
- Lechuga | 3 tazas | 135 g
- Nopales cocidos | 1 taza | 149 g
- Nopales crudos | 2 piezas | 134 g
- Tomate rojo | 1 pieza | 103 g
- Tomate verde | 5 piezas | 80 g

LEGUMINOSAS

- Garbanzos cocidos | $\frac{1}{2}$ taza | 90 g
- Frijol promedio cocido | $\frac{1}{2}$ taza | 90 g
- Frijoles bayos refritos | $\frac{1}{3}$ taza | 75 g
- Habas enlatadas | $\frac{2}{3}$ taza | 150 g
- Fijoles enteros $\frac{1}{2}$ tazas 128 g

CEREALES

- Amaranto (tostado) | 21 g
- Arroz blanco, cocido | $\frac{1}{4}$ taza | 50 g
- Avena cruda | $\frac{1}{2}$ taza | 20 g
- Bolillo | $\frac{1}{3}$ pieza | 20 g
- Elote | $\frac{1}{2}$ taza | 83 g
- Elote amarillo cocido | $\frac{1}{4}$ taza | 46 g
- 1 pieza | 69 g
- Espagueti cocido | $\frac{1}{3}$ taza | 47 g
- Galleta de avena | 1 pieza | 22 g
- Galleta maría | 5 piezas | 20 g
- Harina de maíz | 2 cucharadas | 20 g
- Maíz | 21 g

ALIMENTOS ORIGEN ANIMAL

- Arrachera de res | 30 g
- Atún en aceite, drenado | $\frac{1}{3}$ lata | 30 g
- Atún en agua, drenado | $\frac{1}{3}$ lata | 30 g
- Bistec de res | 35 g
- Carne de res seca | 11 g
- Carne molida de res | 30 g
- Clara de huevo | 2 piezas | 66 g
- Filete de carne de res | 30 g
- Filete de pescado | 40 g
- Jamón de pavo | 2 rebanadas | 42 g
- Jamón de pierna | 2 rebanadas | 42 g
- Pollo empanizado | $\frac{1}{2}$ rebanada | 25 g
- Pollo, pechuga asada | 30 g

LACTEOS

- Crema agria, sin grasa | 1 cucharada | 13 ml
- Leche descremada | 1 taza | 245 ml
- Leche entera | 1 taza | 240 ml
- Leche evaporada | 1 taza | 240 ml
- Leche humana | 1 taza | 240 ml
- Leche semidescremada | 1 taza | 250 ml
- Yoghur natural de leche entera | 1 taza | 230 g
- Yogurt de fruta bajo en grasa | $\frac{3}{4}$ taza | 180 ml
- Yogurt griego, alto en proteína | $\frac{1}{3}$ taza | 80 ml
- Yogurt natural, fat free | $\frac{2}{3}$ taza | 150 ml

ACEITES Y GRASAS

- Aceite en aerosol | 5 ml
- Aceite de almendra | 1 cucharadita | 5 ml
- Aceite de canola | 1 cucharadita | 5 ml
- Aceite de oliva | 1 cucharadita | 5 ml
- Aceitunas | 5.33 piezas | 32 g
- Aguacate | $\frac{1}{3}$ pieza | 31 g
- Aguacate hass | 31 g
- Ajonjolí | 4 cucharaditas | 10 g
- Almendras | 10 piezas | 10 g
- Avellanas tostada | 8 piezas | 8 g
- Cacahuates | 10 piezas | 10 g
- Cacahuates salados | 12 piezas | 12 g
- Mantequilla | 1 rebanada | 6 g
- Mayonesa | 1 cucharadita | 6 g
- Nuez | 3 piezas | 9 g
- Nuez de la india | 11 piezas | 11 g