

LUNES

Desayuno
Tostada de tomate y aguacate con pimienta negra y yogur con pera

Comida

Pechugas al horno con verduras y especias

Merienda

Bol de yogur natural con nueces, fresas y coco rallado

Cena

Crema de calabaza y cebolla con garbanzos tostados al horno con curcuma y huevo duro

MARTES

Desayuno

Bol de yogur con manzana al horno y granola

Comida

Crema de puerros y manzana y solomillo de cerdo con arroz integral

Merienda

Yogur natural con fresas

Cena

Ensalada de canónigos, cuscús y remolacha
Halibut con ajo y perejil

MIÉRCOLES

Desayuno

Tostada con tomate y tortilla de calabacin

Comida

Ensalada de quinoa integral con brócoli, pimiento del piquillo y atun

Merienda

Tortitas con frambuesas y crema de cacahuete

Cena

Gazpacho de fresas
Tostadas con revuelto de tofu

JUEVES

Desayuno

Tostada con queso fresco, tomate cherry, canónigos y nueces, acompañada de fruta

Comida

Berenjenas rellenas con verdura, pollo y huevo duro

Merienda

Yogur natural con arándanos y trocitos de pistacho

Cena

Lubina al horno con acompañamiento de cuscús con verduras y especias marroquíes



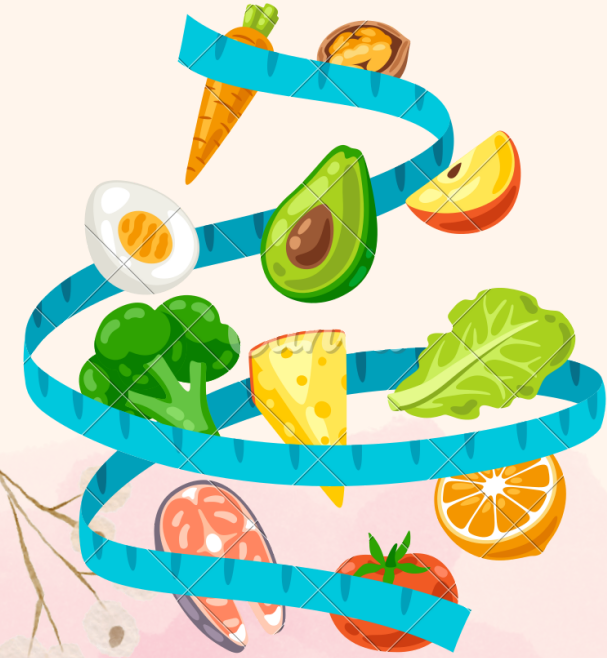
9621009838



guadalupe_avo2

“Cuando ya no podemos cambiar una situación, tenemos el desafío de cambiarnos a nosotros mismos”.

MI PLAN DE ALIMENTACION



Nombre: Fátima Guadalupe Aguilar Vázquez

Parcial: Cuarto

Nombre De La Materia: Practica De La Nutrición Clínica

Nombre De Docente: Karina Guadalupe Hernández Torres

Nombre De La Lic.: Nutrición

Cuatrimestre: Octavo



FRUTAS

Alimento Raciones Porciones

- Ciruela Pasa..... 7 pieza
- Durazno Amarillo..... 2 pieza
- Frambuesa..... 1 pieza
- Fresa Entera..... 17 pieza
- Guanábana..... 1 pieza Ch
- Guayaba..... 3 pieza
- Higo..... 2 pieza
- Kiwi..... 1 1/2 pieza
- Mamey..... 1/3 pieza
- Mandarina..... 2 pieza
- Manzana..... 1 pieza
- Papaya Picada..... 1 taza
- Pera..... 1/2 pieza
- Piña Picada..... 3/4 taza
- Plátano..... 1/2 pieza
- Rambutan..... 7 pieza
- Sandía..... 1 rebanada
- Uva..... 18 pieza



VERDURAS

Alimento Porciones: Crudo Cocido

- Acelga..... 2 taza 1/2 taza
- Apio..... 1/2 taza 1 taza
- Brocoli..... 1 taza 1/2 taza
- Betabel..... 1/4 taza
- Calabaza..... 1 pieza 1/2 taza
- Cebolla..... 1/2 taza
- Champiñón..... 1 taza 1/2 taza
- Chayote..... 1/2 taza 1/2 taza
- Espinaca..... 6 pieza 1/2 taza
- Jitomate..... 120g

LEGUMINOSAS

Alimento Raciones

- Frijoles hervidos 1/2 taza
- Frijoles refritos 1/3 taza
- Garbanzo 1/2 taza
- Lentejas 1/2 taza
- Soya cocida 1/2 taza
- Haba 1/2 taza



CEREALES

Alimento Raciones

- Amaranto..... 1/4 taza
- Arroz integral cocido..... 1/4 taza
- Avena en hojuelas..... 1/3 taza
- Cereal sin azucar..... 1/3 taza
- Elote cocido natural..... 1/3 taza
- Galleta salada..... 4 pieza
- Hojuelas de maiz..... 3/4 taza
- Tortilla de harina integral..... 1 pieza
- Tortilla de maiz..... 1 pieza
- Tortilla de nopal..... 3 pieza
- Tostada horneada..... 2 pieza



ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Alimento Raciones Muy bajos en grasa

- Atun en agua..... 1/3 lata
- Bistec de res 30 gr
- Camaron..... 5 pieza
- Clara de huevo..... 2 pieza
- Filete de pescado..... 40 gr
- Pechuga de pollo..... 30 gr
- Pechuga de pollo deshebrado.. 1/2 taza
- Pierna de pollo sin piel..... 1/2 pieza
- Queso cottage bajo en grasa... 1/4 taza



Bajo en grasa

- Arranchera..... 35 gr
- Atun en aceite..... 1/5 taza
- Queso panela..... 1/2 pieza
- Salmon..... 30 gr
- Muslo de pollo sin piel..... 1/2 pieza



Moderados en grasa

- Carne deshebrada..... 30 gr
- Huevo entero..... 1 pieza
- Pierna de pollo..... 1/3 pieza
- Sardina en tomate..... 40 gr



Alto en grasa

- Queso añejo..... 25 gr
- Queso Oaxaca..... 30 gr
- Queso manchego..... 25 gr



LECHE

Alimento Raciones

- Leche evaporada marca gloria..... 1/2 taza (120ml)
- Leche light..... 1 taza
- Leche deslactosada..... 1 taza
- Leche semidescremada..... 1 taza
- Leche entera..... 1 taza
- Leche almendras..... 1 taza
- Leche de soya..... 1 taza
- Yogurt de fruta..... 3/4 taza
- Yogurt natural..... 1 taza
- Yogurt griego..... 1 taza



ACEITES Y GRASAS

Alimento Raciones

- Aceite de aguacate..... 1 cdta
- Aceite vegetal..... 1 cdta
- Aceite oliva..... 1 cdta
- Aguacate..... 1/3 pieza
- Coco rallado..... 1 cdta
- Media crema..... 1 cdta



Grasa con proteina

- Almendras..... 10 pieza
- Cacahuate tostado..... 13 pieza
- Chia..... 4 cdta
- Nuez en mitad..... 7 mitades
- Nuez entero..... 4 pieza
- Crema de cacahuate..... 5 cdta
- Crema de almendras..... 4 cdta

