

PLAN NUTRICIONAL

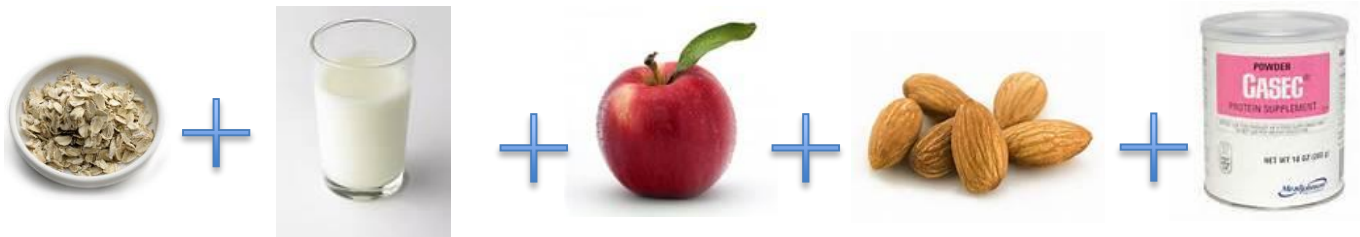
CAROLINA CORREA FRIAS

Distribución de Dieta

Grupo	Raciones	7:30am	10:30am	1:30pm	4:30pm	7:30pm
		Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Cereales	7	1	1	2	1	2
Verduras	3			1	1	1
Leche	1	1				
Carne	5		1	2		2
Fruta	2	1				
Grasa	3	1/2		1	1/2	1
Leguminosa	1			1		
Pediasure	1		1			
Caseinato De calcio	1	1				

Desayuno

Horario	Grupo	Raciones	Alimento	Cantidad	Platillo
7:30 am	Cereal	1	Avena	2 C	LICUADO
	Leche	1	Leche	½ tza	
	Fruta	1	Mazana	1 pza	
	Grasa	½	Almendras	5 pzas	
	Caseinato	1	Caseinato	2 C	



Colación Matutina

Horario	Grupo	Raciones	Alimento	Cantidad	Platillo
10:30 am	Cereal	1	Tortilla harina	½ pza	Sincronizada
	Carne	1	Jamón	1 reb	
	Complemento	1	Pediasure	1 lata (233 ml)	



Comida

Horario	Grupo	Raciones	Alimento	Cantidad	Platillo
1:30 pm	Cereal	2	Arroz	½ tza	Pechuga de pollo con crema de zanahoria
	Verdura	1	Tortilla	1 pza	
			Crema de zanahoria	½ tza	
			Carne	2	
Leguminosa	1	Frijoles	½ tza		



Colación Vespertina

Horario	Grupo	Raciones	Alimento	Cantidad	Platillo
4:30 pm	Cereal	1	Galletas maria	4 pzs	Ensalada de zanahoria
	Verdura	1	Zanahorias baby	4 pzs	
	Grasa	1/2	Nueces	3 pzas	



+



+



Cena

Horario	Grupo	Raciones	Alimento	Cantidad	Platillo
7:30 pm	Cereal	2	Pan de caja	2 reb	Sandwich de queso panela
	Verdura	1	Lechuga Espinaca	1 tza	
	Carne	1	Queso panela	30g	
	Grasa	1	Mayonesa	1 c	



+



+



+



Platillos con frutas



Palmeras

- kiwi
- plátano
- mandarina



Arcoiris

- fresa
- mango
- plátano
- zarzamora
- mandarina
- uva

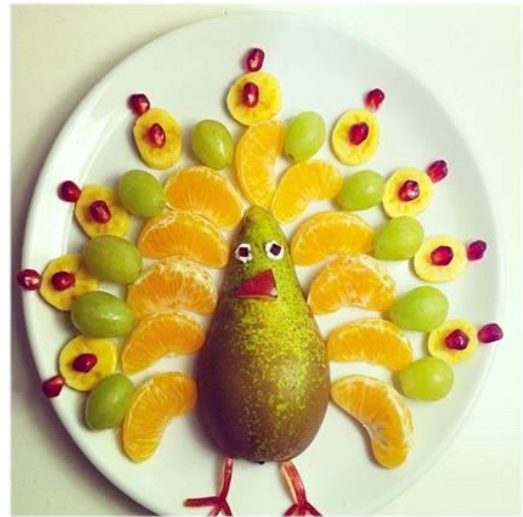


Libélulas

- naranja
- uva

Platillos con frutas

- Pavorreal
- pera
 - mandarina
 - granada
 - guayaba



- Mariposa
- kiwi
 - mandarina
 - plátano
 - arándano
 - manzana



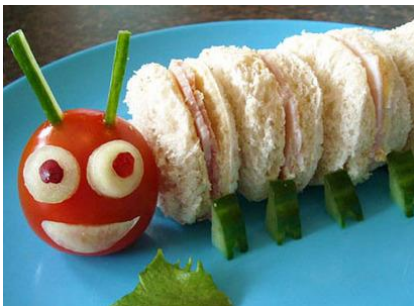
Platillos con cereal, carne y verdura



- León
- pan de caja
 - queso
 - jamón
 - queso cheddar
 - uva
 - tostadas horneadas



- Mariposa
- pan de caja
 - queso cottage
 - rábano
 - pepino



- Oruga
- pan de caja
 - jamón
 - queso manchego
 - pepino

Platillos con cereal, carne y verdura

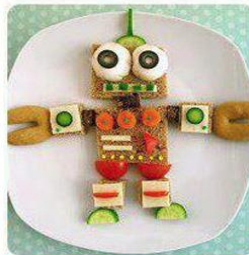


- Ratón
-galleta habanera
-queso crema
-salchicha
-apio
-ajonjolí negro



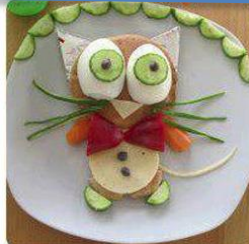
- Conejo
-pan de caja
-jamón
-jitomate cherry

- Robot
-pan de caja
-queso panela
-zanahoria
-jitomate
-calabaza
-uva



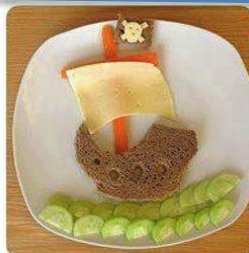
- Angry bird
-galleta habanera
-salami
-zanahoria
-calabaza
-pasas

- Gato
-pan de caja
-zanahoria
-huevo
-limón
-jamón
-ejote



- Oso
-hot cake
-elote
-mermelada
-pan de caja
-calabaza
-queso

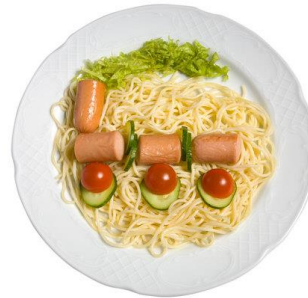
- Gato
-pan de caja
-zanahoria
-queso panela



- Vaca
-pan de caja
-jamón
-queso
-salchicha

Platillos con cereal, carne y verdura

Nido
-spaguetti
-carne molida
-apio



Tren
-spaguetti
-lechuga
-salchicha
-jitomate
-pepino

Platillos con cereal y accesorios



Oso
-pan de caja
-miel
-plátano
-pasas



Helado
-waffle
-plátano
-ceresa



Figuras
-pan de caja
-miel
-mermelada
-nutela

Platillos con carne



Pulpos
-salchicha
-ajonjolí de colores



Veleros
- Huevo
- Pollo
- Papel de colores

Herramientas y simbología



C= Cucharada 15 ml
c= cucharadita 10 ml



Tza= taza 240 ml



Báscula

ANEXO

GRUPOS DE ALIMENTOS

Cereales

Alimento

Cantidad

Arroz cocido	1/3 de taza
Arroz crudo	20 gramos
Arroz inflado	½ taza
Atole en polvo	2 ½ cucharadas
Avena cruda	1/3 de taza
Avena cocida	¾ de taza
Bagel	1/3 de pieza
Barrita de cereal	¾ de pieza
Bolillo	1/3 de pieza
Bollo de hamburguesa chico	½ pieza
Camote	1/3 de taza
Cereal sin azúcar	½ taza
Crepas medianas	2 piezas
Elote	¾ de pieza mediana
Granos de elote	½ taza
Pastas para sopa cocidas	½ taza
Galletas dulces	2 piezas
Galletas Marías	4 piezas
Galletas saladas	4 piezas
Granola baja en grasa	3 cucharadas
Harina	2 ½ cucharadas
Hot cake chico	1 pieza
Media noche	½ pieza
Palitos de pan	3 piezas
Palomitas bajas en grasa	2 ½ tazas
Pan Árabe chico	½ pieza
Pan blanco	1 rebanada
Pan dulce	1/3 de pieza
Papa	½ pieza
Pastel	25 gramos
Pay de frutas	40 gramos
Telera	1/3 de pieza
Tortilla de maíz	1 pieza
Tortilla de harina	½ pieza
Tortilla de harina integral	1 pieza
Waffle chico	1 pieza
Tamal	¼ de pieza

Leguminosas

Alimento	Cantidad
Frijoles cocidos	½ taza
Frijol de soya cocido	½ taza
Habas cocidas	½ taza
Garbanzos cocidos	½ taza
Lentejas cocidas	½ taza
Alubia cocida	½ taza
Soya texturizada rehidratada	1 ½ tazas

Grasas

Alimento	Cantidad
Aceites vegetales	1 cucharadita
Mantequilla	1 cucharadita
Margarina	1 cucharadita
Mayonesa	1 cucharada
Crema	1 cucharada
Aguacate	1/5 parte pieza grande
Cacahuates	5 piezas
Nueces	2 piezas
Almendras	10 piezas
Pistaches	4 piezas
Queso crema	1 cucharada

Carne

Alimento	Cantidad
BAJO CONTENIDO DE GRASA:	
Res (Falda, bola, filete, aguayón)	30 g cocido
Cordero (pierna, costilla, lomo)	30 g cocido
Ternera (pierna, costilla, lomo)	30 g cocido
Pollo, pavo (sin piel)	30 g cocido
Conejo	30 g cocido
Salmón fresco	30 g cocido
Pescados (frescos)	30 g cocido
Mariscos (almeja, ostión, camarón)	30 g cocido
Claros de huevo	2 piezas
Quesos cottage, requesón	30 gramos
Queso fresco (Panela)	30 gramos
MEDIANO CONTENIDO DE GRASA:	
Res (Molida comercial, chuleta, Bola, maciza, espaldilla)	30 g cocido
Cerdo (lomo, espaldilla)	30 g cocido
Cordero (pierna)	30 g cocido
Vísceras (hígado, corazón, mollejas)	30 g cocido
Huevo entero	1 pieza
Quesos (Oaxaca, Holandés, ricotta)	30 gramos
Jamón de pavo	30 gramos
Salchicha de pavo	1 pieza
ALTO CONTENIDO DE GRASA:	
Res (costilla, molida económica)	30 g cocido
Cordero (pecho, menudo)	30 g cocido
Cerdo (chuleta, molida, pierna)	30 g cocido
Embutidos (jamón, salami, etc)	30 gramos
Salchicha viena	1 pieza
Ternera (pecho)	30 g cocido
Quesos (Roquefort, Cheddar, Brie)	30 gramos

Leche

Alimento	Cantidad
Leche entera	1 taza (240 ml)
Leche descremada	1 taza (240 ml)
Leche semidescremada	1 taza (240 ml)
Leche en polvo	3 cucharadas
Leche evaporada	½ taza
Yogurt de leche entera	1 taza (240 ml)
Yogurt descremado	1 taza (240 ml)

Verduras

Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad
Acelgas crudas	2 tazas	Ejotes	1 taza
Acelgas cocidas	½ taza	Espárragos	6 piezas
Alcachofas	1 pieza	Espinaca cruda picada	2 tazas
Apio crudo	1 taza	Espinaca cocida	½ taza
Apio cocido	½ taza	Flor de calabaza cocida	¾ de taza
Berenjena	1 taza	Germen de alfalfa	3 tazas
Berro crudo	2 tazas	Jitomate	1 pieza (100 g)
Berro cocido	1 taza	Jícama	½ taza
Brócoli	1 taza	Jugo de tomate	½ taza
Brócoli cocido	½ taza	Lechuga	3 tazas
Calabacita alargada	1 pieza	Nopal	1 pieza
Calabacita redonda	1 pieza	Papaloquelite	2 ½ tazas
Col cruda picada	1 taza	Pepino rebanado	1 ½ tazas
Col cocida picada	½ taza	Perejil picado	1 taza
Coliflor cruda	1 taza	Pimiento fresco	1 taza
Coliflor cocida	½ taza	Rábanos	2 tazas
Cilantro picado	¼ de taza	Romeritos	100 gramos
Champiñón cocido rebanado	1 taza	Tomate verde	5 piezas
Chayote	½ pieza	Verdolaga limpia	1 taza
Chilacayote	150 gramos	Verdolaga cocida	½ taza
		Xoconostle	3 piezas

Verduras Cocidas

Alimento	Cantidad
Betabel	$\frac{1}{4}$ de pieza
Betabel rallado	$\frac{1}{4}$ de taza
Cebolla blanca rebanada	$\frac{1}{2}$ taza
Cebolla cocida	$\frac{1}{4}$ de taza
Colecitas de Bruselas	4 piezas
Chile poblano	$\frac{1}{2}$ pieza
Chícharos	3 cucharadas
Cuitlacoche cocido	$\frac{1}{3}$ de taza
Huauzontles	$\frac{1}{2}$ taza
Nabo cocido	150 gramos
Pimiento cocido	$\frac{1}{2}$ taza
Poro	$\frac{1}{4}$ de taza
Quelites	100 gramos
Zanahorias picadas	$\frac{1}{2}$ taza
Zanahoria miniatura	3 piezas
Zanahoria rallada	$\frac{1}{2}$ taza

Frutas

ALTO CONTENIDO DE FIBRA (≥ 3 g):

Arándano fresco	200 g
Blueberries	$\frac{3}{4}$ de taza
Caimito blanco o morado	1 pieza
Carambolo	2 piezas
Chabacano	3 piezas
Chicozapote	$\frac{1}{2}$ pieza
Durazno	2 piezas
Frambuesa	1 taza
Fresa rebanada	1 taza
Gajos de naranja	1 taza
Granada china	2 piezas
Guanábana	240 gramos
Guayaba	2 piezas
Guayaba rosa	1 pieza
Kiwi	1 $\frac{1}{2}$ piezas
Lima	3 piezas
Mamey	$\frac{1}{3}$ de pieza
Maracuyá	3 $\frac{1}{2}$ piezas
Moras	$\frac{3}{4}$ de taza
Nance	2 tazas
Naranja	2 piezas

MEDIANO CONTENIDO DE FIBRA (1 a 3 g):

Cereza	20 piezas
Ciruela criolla	3 piezas
Ciruela pasa	3 piezas
Chirimoya	$\frac{1}{3}$ de taza
Dátil	2 piezas
Gajos de mandarina	1 taza
Gajos de toronja	1 taza
Granada roja	1 pieza
Higo	3 piezas
Limón real	5 piezas
Mango manila	1 pieza
Mango petacón	$\frac{1}{2}$ pieza
Manzana mediana	1 pieza
Melón picado	1 taza
Papaya picada	$\frac{2}{3}$ de taza
Pera	$\frac{1}{2}$ pieza
Perón	1 pieza
Piña picada	$\frac{3}{4}$ de taza
Plátano Tabasco	$\frac{1}{2}$ pieza
Plátano Dominicó	3 piezas
Tejocote	2 piezas
Toronja	1 pieza
Tuna	2 piezas
Zapote negro	$\frac{1}{2}$ pieza

Frutas

BAJO CONTENIDO DE FIBRA (≤ 1 g):

Agua de coco	1 ½ tazas
Capulín	3 tazas
Jugo de mandarina	1/3 de taza
Jugo de mango	1/3 de taza
Jugo de naranja natural	1/3 de taza
Jugo de toronja	2/3 de taza
Lichis	12 piezas
Mandarina	2 piezas
Sandía picada	1 taza
Pulpa de tamarindo cucharadas	1 ½
Uva blanca	20 piezas
Uva roja	15 piezas
Zapote blanco o amarillo	1/3 de taza

Accesorios

Alimento	Cantidad
Azúcar blanca	2 cucharaditas
Ate de frutas	15 gramos
Cajeta	2 cucharaditas
Caramelo simple	4 piezas
Chicloso	1 pieza
Chocolate en polvo	1 cucharada
Fruta cristalizada	15 gramos
Gelatina preparada	½ taza
Jugos de fruta industrializados	1/3 de taza
Leche condensada	2 cucharaditas
Mermelada	2 cucharaditas
Miel	2 cucharaditas
Refresco	¼ lata 90 ml