



GUIA DE NUTRICIÓN

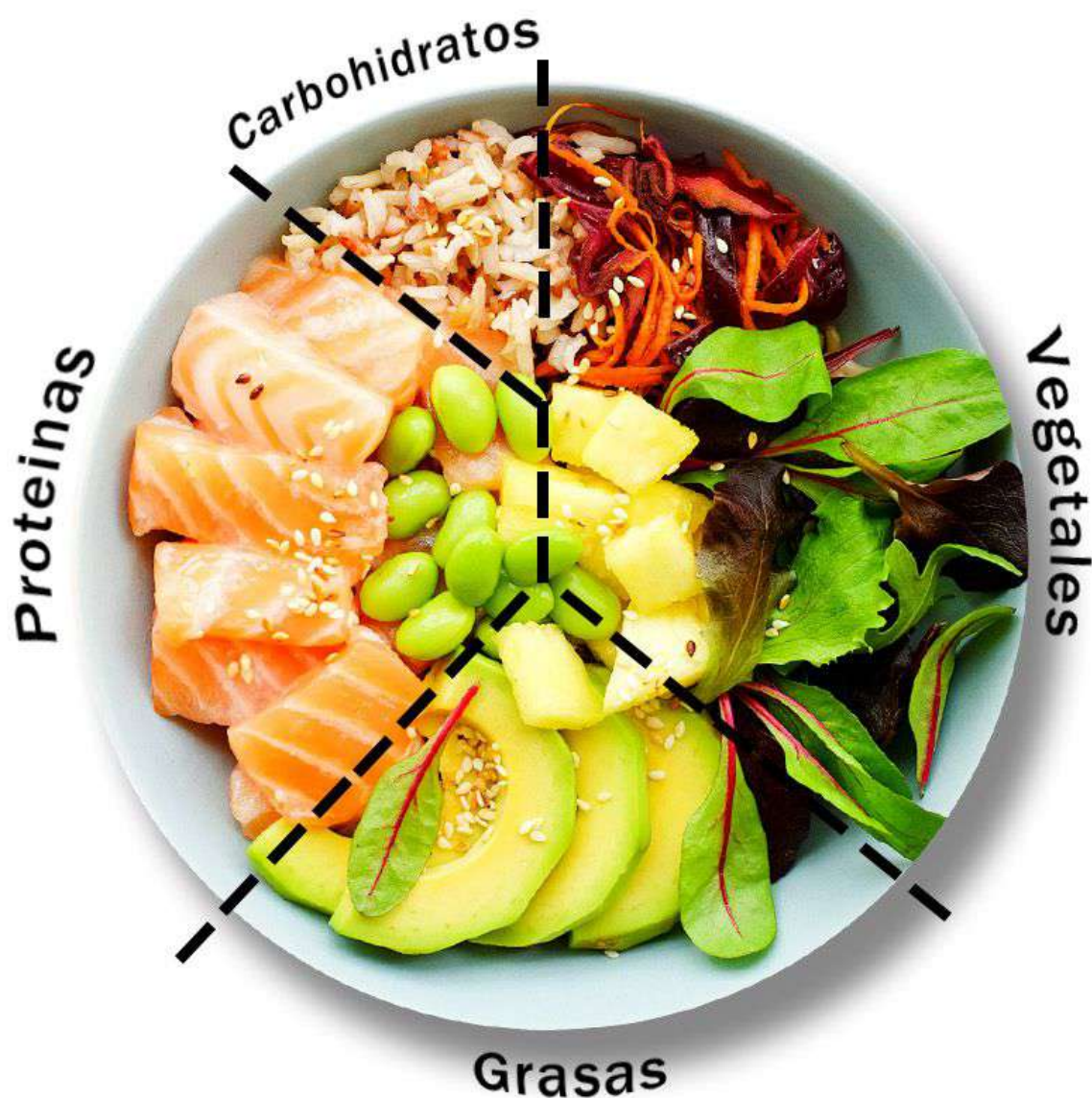
COMIENZA A HACER TUS COMIDAS





IMPORTANTE

Elige una opción de cada grupo en cada una de tus comidas



Personaliza tus platos como tu mas prefieras
Esta guía solo es una recomendación para armar tus comidas.



DESAYUNO

PROTEÍNAS



Pollo



Huevo



Atun



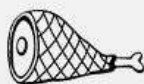
Queso



Yogurt



Leche



Jamon de pavo

CARBOHIDRATOS



Platano



Pan



Avena



Choclo



Papa



Quinua



Tortilla de maiz

GRASAS



Frutos secos



Aceituna



Linaza



Ajonjoli



Chía



Palta

LO IDEAL ES ELEGIR POR LO MENOS UNA OPCIÓN DE CADA GRUPO
PARA TODAS TUS COMIDAS.



ALMUERZO

PROTEÍNAS



Pollo



Huevo



Pescado



Res



Cerdo



Carne de soya



Seitan

CARBOHIDRATOS



Quinua



Arroz



Yuca



Choclo



Papa



Menestras



Camote

GRASAS



Frutos secos



Aceituna



Linaza



Ajonjolí



Chía



Palta

LO IDEAL ES ELEGIR POR LO MENOS UNA OPCIÓN DE CADA GRUPO
PARA TODAS TUS COMIDAS.



CENA

PROTEÍNAS



Pollo



Huevo



Pescado



Res



Cerdo



Leche de soya



Yogurt

CARBOHIDRATOS



Quinua



Arroz



Yuca



Choclo



Papa



Avena



Camote

GRASAS



Frutos secos



Aceituna



Linaza



Ajonjolí



Chía



Palta

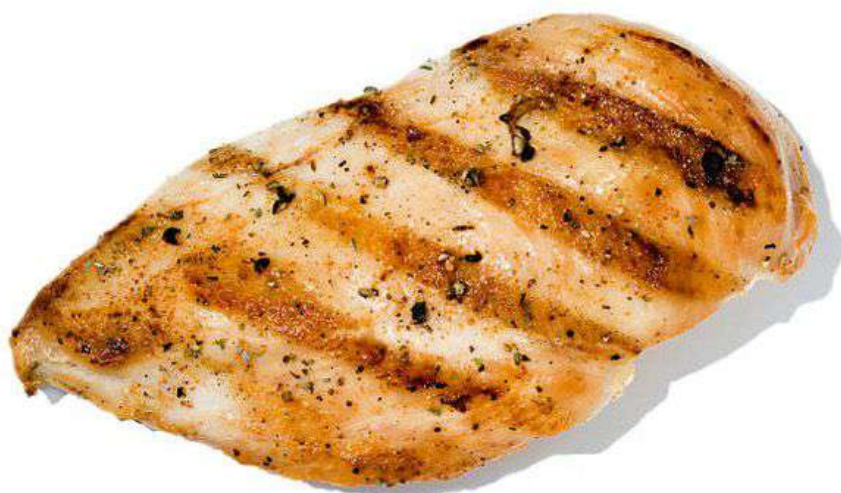
LO IDEAL ES ELEGIR POR LO MENOS UNA OPCIÓN DE CADA GRUPO
PARA TODAS TUS COMIDAS.



TEN EN CUENTA QUE...

El peso en gramos de un alimento y el valor como macronutriente que aporta son cosas distintas.

Por ejemplo, 100 gramos de pechuga de pollo cocido tiene como macronutrientes los siguientes valores:



29.80g de Proteína 0g de carbohidratos

3g de Grasas

Así como te damos este ejemplo también puedes conocer qué valores aportan otros alimentos realizando una búsqueda en google “Pollo a la plancha cocido **macronutrientes**”



COMO OBTENER 100 GRAMOS DE **PROTEÍNA**



150g de pechuga
de pollo cocido
44.7g de prote



3 claras de huevo
cocido
10.8g de prote



150g de carne de
res magra
35.55g de prote



50 g de jamon
de pavo
9g de prote

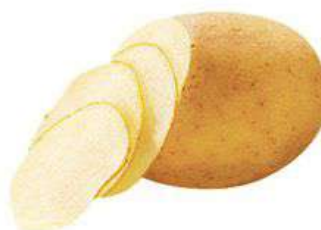
100.05g



COMO OBTENER 100 GRAMOS DE **CARBOS**



155g Arroz blanco
cocido
43.7g de carbohidratos



130g papa sin
cáscara
21.32g de carbohidratos



100g de avena
cocida
12g de carbohidratos



120g de camote
24.12g de carbohidratos

100.84g



COMO OBTENER 100 GRAMOS DE GRASAS



120g de palta
17.59g de grasas



115g de queso
fresco
27.37g de grasas



3cda Aceite
de oliva
40.5g de grasas



35g de semilla de chia
14.77g de grasas

100.23g