

## PLAN DE ALIMENTACIÓN

### DESAYUNO

- \_\_\_\_\_ equivalente de **verduras**
- \_\_\_\_\_ equivalente de **frutas**
- \_\_\_\_\_ equivalente de **cereales/tubérculos**
- \_\_\_\_\_ equivalente de **leguminosas**
- \_\_\_\_\_ equivalente de **P.O.A.**
- \_\_\_\_\_ equivalente de **leche**
- \_\_\_\_\_ equivalente de **lípidos**

### COLACIÓN

- \_\_\_\_\_ equivalente de **verduras**
- \_\_\_\_\_ equivalente de **frutas**
- \_\_\_\_\_ equivalente de **cereales/tubérculos**

### COMIDA

- \_\_\_\_\_ equivalente de **verduras**
- \_\_\_\_\_ equivalente de **frutas**
- \_\_\_\_\_ equivalente de **cereales/tubérculos**
- \_\_\_\_\_ equivalente de **leguminosas**
- \_\_\_\_\_ equivalente de **P.O.A.**
- \_\_\_\_\_ equivalente de **lípidos**

### COLACIÓN

- \_\_\_\_\_ equivalente de **verduras**
- \_\_\_\_\_ equivalente de **frutas**
- \_\_\_\_\_ equivalente de **cereales/tubérculos**

### CENA

- \_\_\_\_\_ equivalente de **verduras**
- \_\_\_\_\_ equivalente de **frutas**
- \_\_\_\_\_ equivalente de **cereales/tubérculos**
- \_\_\_\_\_ equivalente de **leguminosas**
- \_\_\_\_\_ equivalente de **P.O.A.**
- \_\_\_\_\_ equivalente de **leche**
- \_\_\_\_\_ equivalente de **lípidos**

### OBSERVACIONES

### LECHE

Por cada equivalente de leche puede escoger:

Leche descremada	1 taza
Yogurt natural	1 taza

### PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL (P.O.A.)

Por cada equivalente de productos de origen animal puede escoger:

#### P.O.A. muy bajo aporte de grasa

Atún drenado	1/3 lata
Clara de huevo	2 piezas
Charales secos	15 g.
Pollo sin piel	30 g.
Pollo deshebrado	38 g.
Filete de pechuga de pollo	30 g.
Filete de pescado	40 g.
Queso cottage, requesón	40 g. = 3 cdas.

#### P.O.A. bajo aporte de grasa

Jamón de pavo	2 rebanadas
Carne de res, cerdo, ternera	40 g.
Hígado	30 g.
Queso panela, fresco	40 g.
Pescado fresco	30 g.

#### P.O.A. moderado aporte de grasa

Huevo entero	1 pieza
Sardinas drenadas	1 pieza
Salchichas de pavo	1 pieza

*El peso está reportado en cocido.*

### LEGUMINOSAS

Por cada equivalente de leguminosas puede escoger:

Frijol	1/2 taza
Garbanzo	1/2 taza
Haba seca	1/2 taza
Lenteja	1/2 taza
Soya texturizada	1/3 taza
Alubia o alverjón	90 g. = 1/2 taza

*El peso está reportado en cocido.*

### CEREALES Y TUBÉRCULOS

Por cada equivalente de cereales y tubérculos puede escoger:

Arroz cocido	1/4 taza
Avena cocida	3/4 taza
Avena en hojuelas	1/2 taza
Bolillo sin migajón	1/3 pieza
Elote cocido	1/2 taza
Espagueti cocido	1/3 taza
Galletas habaneras	4 piezas
Galletas marías	5 piezas
Galletas animalitos	6 piezas
Granola	3 cdas.
Hojuelas de maíz sin azúcar	3/4 taza
Maicena	2 cdas.
Pasta cocida	1/2 taza
Pan de caja	1 rebanada
Palomitas de maíz	2 1/2 tazas
Pan árabe	1/3 pieza
Tortilla de maíz	1 pieza

### CEREALES CON ADICIÓN DE GRASA\*

Por cada equivalente de cereales con adición de grasa puede escoger:

Galletas de salvado	1 pieza
Tortilla de harina	1 pieza

\*Cuando se elija un equivalente de este grupo, deberá omitirse un equivalente de lípidos en su plan de alimentación.

## LÍPIDOS

Por cada equivalente de lípidos puede escoger:

- 1 cucharadita de aceite de cártamo, aceite de maíz, aceite de girasol, aceite de canola, aceite de olivo, mayonesa, mantequilla, margarina con bajo aporte de grasa.

Crema de cacahuete	2 cucharaditas
Aceitunas	6 pzas. grandes
Aguacate	1/3 pieza pequeña
Almendras	10 piezas
Avellanas	9 piezas
Cacahuete	14 semillas
Nuez	3 piezas
Piñones	1 cucharada
Pistaches	18 piezas
Semillas de calabaza	1 cucharada

## FRUTA

Por cada equivalente de fruta puede escoger:

Capulín	3 tazas
Chabacanos frescos	4 piezas
Chirimoya	1/3 pieza
Chico zapote	1/2 pieza med.
Ciruelas frescas	3 piezas med.
Ciruela pasa	7 piezas
Duraznos prisco	3 pieza med.
Frambuesa	1 taza
Fresa	17 piezas med.
Plátano	1/2 pieza med.
Guayaba	3 piezas med.
Higos frescos	2 piezas med.
Pera	1/2 pieza med.
Piñapicada	3/4 taza
Jugo de toronja	1/2 vaso
Mamey	1/3 pza. med.
Mandarina	2 piezas
Mango picado	1 taza
Manzana	1 pieza med.
Melón picado	1 taza
Membrillo	1 pieza med.
Naranja	2 pieza med.
Papaya picada	1 taza
Sandía	1 taza
Tejocote	2 piezas
Toronja	1 pieza
Tunas	2 piezas
Lichis	12 piezas med.

Uvas  
Zapote Negro

18 piezas  
1/2 pieza med.

## VERDURA

Por cada equivalente de verdura puede escoger:

Acelgas	1/2 taza	Alcachofa	1 pieza
Apio	3/4 taza	Berenjena	1 taza
Berros	2 tazas	Betabel	1/4 taza
Brócoli	1/2 tazas	Calabacitas	1 pieza
Calabaza de castilla	1/2 taza	Cebolla	1/2 taza
Chayote	1/2 taza	Col	1/2 taza
Chile Poblano	1/2 pieza	Chicharos	1/4 taza
Champiñón	1/2 taza	Col de	
Coliflor	1 taza	bruselas	3 piezas
Ejotes	1/2 taza	Espinacas	1/2 taza
Espárragos	6 piezas	Germinado	
Flor de calabaza	1 taza	de soya	1/3 taza
Habas verdes	4 piezas	Hongos	1 taza
Huazontle	1/2 taza	Huitlacoche	1/3 taza
Jícama	1/2 taza	Jitomate	120 g.
Lechuga	3 tazas	Nabo	150 g.
Nopales	1 taza	Palmito	1 pieza
Pepino	1 taza	Poro	1/4 taza
Quelite	80 g.	Rábanos	1 taza
Romeritos	120 g.	Tomate verde	5 piezas
		Verdolaga	1 taza
		Zanahoria	1/2 taza

## COMPLEMENTOS

Pueden consumir sin exceso: limón, pimienta, agua mineral, ajo, sal, café negro, agua quinada, polvos para hornear, hiervas de olor, salsa de soya, café soluble, salsa inglesa, chiles, vinagre, salsas picantes, consomé de polvo y consomé desgrasado (casero).

## RECOMENDACIONES

Consuma únicamente los alimentos indicados en su plan. Prefiera el consumo de cereales integrales en vez de los refinados y de alimentos naturales en vez de los enlatados o procesados. Prefiera el consumo de carnes magras. Para medir sus alimentos utilice vasos, tazas, cucharas o cucharitas de medida conocida. Mantenga un horario estable en sus comidas. Consume alrededor de 8 vasos de agua natural al día y realiza actividad física diariamente.



VERACRUZ  
GOBIERNO  
DEL ESTADO

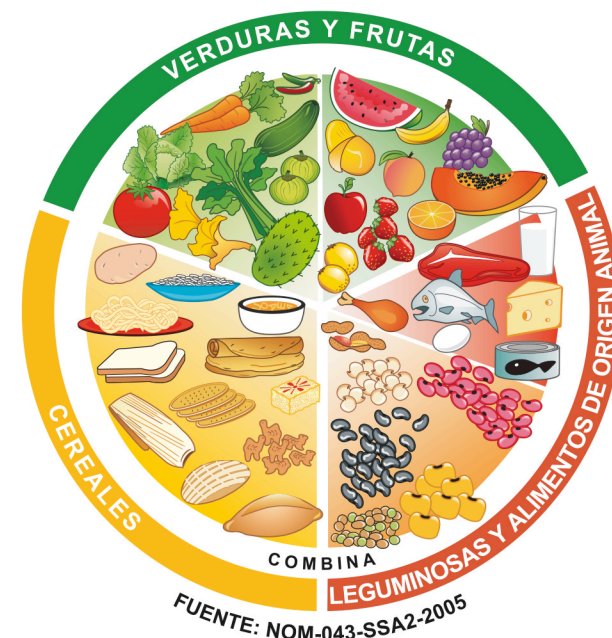


SS  
Secretaría  
de Salud

SESVER  
Servicios de Salud  
de Veracruz



## Oficina de Nutrición Programa Estatal Contra la Obesidad



## PLAN DE ALIMENTACIÓN

NOMBRE: \_\_\_\_\_

ENTORNO: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

L.N. \_\_\_\_\_

Soconusco No. 31, Col. Aguacatal  
C.P. 91130, Xalapa Veracruz  
Tel. (228) 8 41.10.41  
nutricionecnt@gmail.com  
[www.ssaver.gob.mx/nutricion](http://www.ssaver.gob.mx/nutricion)