



PLAN DE ALIMENTACIÓN POR EQUIVALENTES

Fecha de consulta:

2024-12-13

Nombre:

Leam

Diagnóstico:

Normopeso

Edad:

23

Peso:

64

Altura (cm):

172

IMC:

21.63

KCAL:

3224.63

Distribución

HC:

60

%

PROT:

20

%

LIP:

20

%

MM:

%

CINT:

74

cm

CADERA:

70

cm

FECHA	PESO ACTUAL	PESO PERDIDO O GANADO
2024-12-13		

Cereales y Tubérculos

Cantidad: 12

Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad
Arroz cocido	1/4 taza	Pasta cocida	1/2 taza	Barra de cereal	1 pieza
Elote en grano / crotones	1/2 taza	Avena cocida / cereal de caja	1/2 taza	Tortilla de harina	1 pieza
Tortilla de maíz	1 pieza	Pan tostado / integral / blanco	1 pieza	Palomitas naturales	2 1/2 tazas
Elote / papa cocida	1 pieza mediana	Bolillo / bollo / media noche	1/2 pieza	Tostadas horneadas / Salmas	2 piezas / 1 paquete
Galletas María / habaneras	5 piezas	Avena cruda / amaranto / granola	3 cucharadas		

Verduras

Cantidad: 5

Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad
Acelga / brócoli / calabaza (cocidos)	1 taza	Ejotes / espinaca / huazontle (cocidos)	1/2 taza	Cilantro / col / coliflor / lechuga / pápalo	1/2 taza
Pimiento / setas / zanahoria (cocidos)	1 taza	Acelga / apio / berro / brócoli (crudos)	1 taza	Chilaca / chile cuaresmeño / poblano	1/2 taza
Champiñón / col morada / betabel (crudos)	1 pieza	Flor de calabaza / hongos / nopal (crudos)	1 pieza		
Pepino / perejil / pimiento / jícama (crudos)	1 taza	Rábano / verdolaga / jitomate (crudos)	1/2 taza		

Frutas

Cantidad: 5

Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad
----------	----------	----------	----------	----------	----------

Arándano fresco / deshidratado	1/2 taza	Mandarina / plátano dominico	2 piezas	Fresa / papaya / melón	1 taza
Chicozapote / zapote negro mediano	1/2 taza	Plátano / mango petacón mediano	1/2 pieza	Lichis / lima / limón real	12 - 4 - 7 piezas
Guanábana / mango / manzana	1 pieza	Moras	3/4 taza	Ciruela pasa	2 piezas
Pera / perón medianos	1 pieza	Toronja / membrillo mediano	1 pieza	Mamey / zapote	1/3 - 1/4 piezas
Piña picada	3/4 taza	Chabacano	4 piezas	Ciruela criolla	7 piezas
Frambuesa / sandia / zarzamora	1 taza	Kiwi / mandarina / mango manila	1 pieza	Cereza / uvas	20 - 18 piezas
Granada china / higo / mandarina	2 piezas	Naranja / tuna / guayaba / durazno	2 piezas		

Lácteos

Cantidad:

1

Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad
Leche deslactosada light	240 ml	Leche entera	240 ml
Leche en polvo	4 cucharadas	Jocoque	5 cucharadas
Yogurt light para beber	240 ml	Alimento lácteo fermentado	216 ml
Yogurt natural	140 ml		

Origen animal

Cantidad:

8

Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad
Bistec de res / bola / maciza / filete	30 gr	Atún drenado	30 gr	Salchicha de pavo	1 pieza
Falda de res / cuete / chambaret	35 gr	Carne de cerdo maciza / pierna / molida	35 gr	Queso panela / fresco	40 gr
Filete re huachinango / robalo / mojarra	35 gr	Hígado de pollo / hígado de res	30 gr	Requesón	3 cucharadas
Pechuga de pollo / pollo sin piel	35 gr	Jamón de pavo / pierna	2 rebanadas	Surimi	2/3 de barra
Queso cottage	3 cucharadas	Jamón de pavo / pierna	2 rebanadas	Huevo / Claras de huevo	1 pieza, 2 piezas

Leguminosas

Cantidad:

1

Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad
Frijol	1/2 taza	Alverjón	1/2 taza
Haba	1/2 taza	Soya	1/2 taza
Lenteja	1/2 taza		

Grasas con y sin proteína

Cantidad:

3

Alimento	Cantidad	Alimento	Cantidad
Aceite de canola / cártamo / girasol / maíz	1 cucharada	Aceitunas	1/4 pieza
Aceite olivo / aguacate / soya	1 cucharada	Almendra / avellana / cacahuates / nueces	10 / 9 / 14 / 3 piezas
Aguacate	1/3 pieza		

OBJETIVO

DESAYUNO

3 Cereal o tubérculo:

Leguminosas:

2 Alimento de Origen Animal:

1 Leche o yogurt:

1 Verdura:

1 Aceite y grasas (semillas):

1 Fruta:

COLACION MATUTINA

1 Ración:

Fruta

1 Ración:

Verdura

COMIDA

3 Cereal o tubérculo:

1 Leguminosas:

2 Alimento de Origen Animal:

Leche o yogurt:

2 Verdura:

1 Aceite y grasas (semillas):

1 Fruta:

COLACIÓN VESPERTINA

1 Ración:

Fruta

1 Ración:

Grasa con proteína

CENA

3 Cereal o tubérculo:

2 Alimento de Origen Animal:

1 Verdura:

1 Fruta:

1

0 Leguminosas:

Leche o yogurt:

1 Aceite y grasas (semillas):
