## Feet Good = Nutrición + Ejercicio

#### INDICACIONES NUTRICIONALES Y DIETÉTICAS

NOMBRE: Kimberly Pate FECHA: 30 de Abril del 2020

PESO: 82 kg TALLA: 1,72 cm C CINTURA: 114 cm IMC: 27.7 kg/mts2

#### **DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL**:

Adulto en sobrepeso e Insulinoresistencia en tratamiento

## **PLAN ALIMENTACION / DIA:**

	TOTAL	Desayuno	Colación	Almuerzo	Once	Cena
Cereales y papas	4	1		1	1	1
Verduras	3	1		1		1
Frutas	4	1	1	1	1	1
Carnes, pescados y huevos	4			2		2
Lácteos	3	1	1		1	
Aceites y grasas	1			0,5		0,5
Azúcar	0					

# SELECCION DE ALIMENTOS SEGUN PIRAMIDE ALIMENTARIA (Listado de alimentos equivalentes a "UNA PORCION")

Alimento   Grs   Med casera	CEREALES, PAPAS				
Cereales y pastas crudas		J, 12/11			
Cereales y pastas crudas         40         3 cdas o 1/4 taza           Arroz integral         40         3 cdas o 1/4 taza           Avena         40         4 cdas o 1/2 taza           Chuño         40         4 cdas o 1/4 taza           Fideos         40         1/2 taza           Harina tostada         40         4 cdas o 1/4 taza           Harina trigo         40         4 cdas o 1/4 taza           Maicena         30         3 cdas o 1/4 taza           Mote, maíz         120         3/4 taza           Mote, trigo         100         3/4 taza           Quínoa         40         4 cdas o 1/4 taza           Sémola         40         3 cdas o 1/4 taza           Sémola         40         3 cdas o 1/4 taza           Arroz         40         4 cdas o 1/4 taza           Arroz integral         100         3/4 taza           Fideos         110         3/4 taza           Arroz integral         120         3/4 taza           Fideos         110         3/4 taza           Cabritas         35         1 1/2 taza           Pan         Morraqueta o hallulla         50         1/2 unidad           Pan molde         50 <td>7</td> <td>Grs</td> <td>1</td>	7	Grs	1		
Arroz integral					
Arroz integral Avena Ave	1	40	2 cdas o 1 / 1 taza		
Avena Chuño Chuño Chuño Fideos Harina tostada Harina trigo Maicena Mote, maíz Mote, trigo Quínoa Sémola Trapioca Arroz Arroz Arroz Arroz Arroz integral Fideos Pan integral hallulla Pan molde Pan integral hallulla Pan centeno molde Pan centeno molde Pan centeno molde Pan amasado Galletas de agua Galletas soda integral Galletas soda Galletas soda integral Cereales azucarados Aruru Aruru Castaña Castaña Corno Flakes Legum frescas, papas y otros Arvej cardan Choclo congelado Arba (Corda) Are das o 1/4 taza Ad cdas o 1/4 taza Ad cas o 1/4 taz		_	•		
Chuño         40         4 cdas o 1/4 taza           Fideos         40         1/2 taza           Harina tostada         40         4 cdas o 1/4 taza           Harina trigo         40         4 cdas o 1/4 taza           Maicena         30         3 cdas o 1/4 taza           Mote, rrigo         100         3/4 taza           Mote, trigo         100         3/4 taza           Quínoa         40         4 cdas o 1/4 taza           Sémola         40         3 cdas o 1/4 taza           Tapioca         35         3 cdas o 1/4 taza           Arroz Integral         120         3/4 taza           Arroz integral         120         3/4 taza           Fideos         110         3/4 taza           Cabritas         35         1/2 unidad           Pan molde         60         3 rebanadas           Pan integral molde         50         1/4 rebanada           Pan integral hallulla         40         1 unidad chica           Pan centeno molde         50         1 1/4 rebanada           Pan dulce (huevo)         50         1 1/4 rebanada           Pan amasado         50         1 1/4 unidad           Galletas de agua         40			=		
Fideos			=		
Harina tostada Harina trigo Harina trigo Maicena Mote, maíz Mote, maíz Mote, trigo Quínoa Sémola Tapioca Arroz Arroz Arroz integral Fideos Pan Marraqueta o hallulla Pan centeno molde Pan centeno molde Pan centeno molde Pan dulce (huevo) Pan amasado Galletas de agua Galletas bocado, champaña Galletas soda integral Galletas soda Galletas soda integral Cereales azucarados Arroz Arvoz Pan Rober Ro			· ·		
Harina trigo Maicena Maicena Mote, maíz Mote, maíz Mote, trigo Quínoa Sémola Tapioca Arroz Arroz Arroz Arroz Arroz integral Fideos Cabritas Pan Marraqueta o hallulla Pan integral hallulla Pan centeno molde Pan centeno molde Pan centeno molde Pan dulce (huevo) Pan amasado Galletas de agua Galletas bocado, champaña Galletas soda Cereales azucarados Arroz Arvejitas enlatadas Arvoz Crerales arroz Arvejitas enlatadas Arvoz Crerales Arvejitas enlatadas Arvejitaza Arvejitas enlatadas Arvejita taza Arvejita taza Arvejita taza Arvejita taza Arvejita taza Arvejita taz					
Maicena         30         3 cdas o 1/4 taza           Mote, maíz         120         3/4 taza           Mote, trigo         100         3/4 taza           Quínoa         40         4 cdas o 1/4 taza           Sémola         40         3 cdas o 1/4 taza           Tapioca         35         3 cdas o 1/4 taza           Cereales y pastas cocidas         100         3/4 taza           Arroz integral         120         3/4 taza           Fideos         110         3/4 taza           Cabritas         35         1 1/2 taza           Pan         100         3/4 taza           Marraqueta o hallulla         50         1/2 unidad           Pan molde         60         3 rebanadas           Pan integral molde         50         1 1/4 rebanada           Pan integral hallulla         40         1 unidad chica           Pan centeno molde         50         1 1/4 rebanada           Pan centeno hallulla         50         1 1/4 rebanada           Pan amasado         10 unidad chica           Galletas de agua         40         1 unidad chica           Galletas soda ocado, champaña         40         1 unidades           Galletas soda <td< td=""><td></td><td></td><td>-</td></td<>			-		
Mote, maíz Mote, trigo Quínoa Quínoa Sémola Tapioca Cereales y pastas cocidas Arroz Arroz Arroz integral Fideos Cabritas Pan Marraqueta o hallulla Pan molde Pan integral hallulla Pan centeno molde Pan centeno molde Pan amasado Galletas bocado, champaña Galletas soda Galletas soda Galleta soda integral Cereales azucarados Arroz Arroz integral Pan Marraqueta o hallulla Pan molde Pan integral molde Pan integral hallulla Pan centeno molde Pan dulce (huevo) Pan amasado Galletas de agua Galletas bocado, champaña Galletas champaña Galletas soda Galletas coda integral Cereales de desayuno Cereales azucarados Arvejitas enlatadas Corn Flakes Legum frescas, papas y otros Arveja cruda o cocida Arvejitas enlatadas Choclo cocido Choclo cocido Choclo cocido Choclo corudo La vuidad regular Papa cocida Paca da va taza Paca scas a 1,4 taza Paca va va taza Paca va	_		=		
Mote, trigo Quínoa Sémola Aforca Aforca Arroz Arroz Arroz integral Fideos Cabritas Pan Marraqueta o hallulla Pan molde Pan integral hallulla Pan centeno molde Pan centeno molde Pan amasado Galletas de agua Galletas soda integral Galletas soda Galletas soda integral Galletas soda integral Careales azucarados Arroz Arvoz Arroz integral Morraqueta o hallulla Pan molde Pan integral molde Pan integral hallulla Pan centeno molde Pan integral hallulla Pan dulce (huevo) Pan amasado Galletas de agua Galletas bocado, champaña Galletas soda Galletas soda Galletas soda Galletas soda integral Correales azucarados Arvejitas enlatadas Cory Arveja cruda o cocida Arvejitas enlatadas Choclo cocido Choclo cocido Choclo cocido Choclo corudo Choclo corudo Choclo congelado La unidad regular La vala taza La vala calacta calac			· ·		
Quínoa 40 4 cdas o 1/4 taza Sémola 40 3 cdas o 1/4 taza 35 3 cdas o 1/4 taza 35 3 cdas o 1/4 taza 40 3 cdas o 1/2 taza 40 3 cdas o 1/4 taza 40 3 cdas o 1/4 taza 40 3 cdas o 1/2 taza 40 3 cdas o 1/4			•		
Sémola Tapioca Tapioca Cereales y pastas cocidas Arroz Arroz integral Fideos Cabritas Pan Marraqueta o hallulla Pan molde Pan integral hallulla Pan centeno molde Pan centeno hallulla Pan dulce (huevo) Pan amasado Galletas de agua Galletas soda Galletas soda integral Galletas soda Galletas soda integral Cereales azucarados Natur Corn Flakes Legum frescas, papas y otros Arveji cruda o cocida Arvejitas enlatadas Choclo cocido Choclo corudo Choclo congelado Papa cocida Pasa das o 1/4 taza Papa cocida Pada das o 1/4 taza Pavej taza Paca o 1/4 taza Paca o 1/4 unidad Paca o 1/4 unidades Paca o 1/4 unidad Paca o 1/	_		-		
Tapioca Cereales y pastas cocidas Arroz Arroz integral Fideos Cabritas Pan Marraqueta o hallulla Pan molde Pan integral hallulla Pan centeno molde Pan centeno molde Pan dulce (huevo) Pan amasado Galletas de agua Galletas soda Galletas soda Galletas soda integral Galletas soda integral Cereales azucarados Natur Cereales azucarados Natur Cereales azucarados Natur Cereales azucarados Natur Cereales azucarados Arvejitas enlatadas Choclo cocido Choclo cocido Choclo corudo Choclo congelado Haba cocida Papa cocida Pasa Arvejitas enlatada Papa cocida Papa cocida Papa cocida Pasa Sada Sada Cocida Pasa Cocida			-		
Arroz   100   3/4 taza   3/4 taza			•		
Arroz integral 120 3/4 taza 3/4 taza Fideos 110 3/4 taza 3/4 taza 110 3/4 taza 3/4 t					
Arroz integral Fideos F	_ · ·	100	3/4 taza		
Fideos Cabritas Pan Marraqueta o hallulla Pan molde Pan integral molde Pan integral molde Pan integral hallulla Pan centeno molde Pan centeno hallulla Pan amasado Galletas de agua Galletas soda Galleta soda integral Galleta soda integral Cereales azucarados Arveja cruda o cocida Arvejitas enlatadas Choclo cocido Choclo corudo Choclo congelado Choclo congelado Capan contende Capan centeno hallulla Foo 11/4 rebanada 1 unidad chica 1 unidad 1 unidades 1 unidad regular 1 unidad regular 1 unidad regular	1				
Cabritas Pan  Marraqueta o hallulla Pan molde Pan integral molde Pan integral hallulla Pan centeno molde Pan centeno hallulla Pan amasado Galletas de agua Galletas soda Galletas soda integral Galletas soda integral Galletas soda integral Cereales azucarados Arveja cruda o cocida Arvejitas enlatadas Choclo cocido Choclo corudo Choclo congelado Chana molde Pan integral molde Fon 1/4 rebanada 1 unidad chica 1 unidades 1 unidades 1 unidades 1 unidades 1 unidades 3 unidades 3 unidades 3 unidades 3 unidades 4 un	_		•		
PanMarraqueta o hallulla501/2 unidadPan molde603 rebanadasPan integral molde501 1/4 rebanadaPan integral hallulla401 unidad chicaPan centeno molde501 1/4 rebanadaPan centeno hallulla501 unidad chicaPan dulce (huevo)501/4 unidadPan amasado501/4 unidadGalletas de agua408 unidadesGalletas bocado, champaña4010 unidadesGalletas champaña405 unidadesGalletas soda408 unidadesGalleta soda integral407 unidadesCereales de desayuno7 unidadesCereales azucarados341 tazaNatur351 bolsa chicaCorn Flakes401 1/4 tazaLegum frescas, papas y otros401 1/2 tazaArvejitas enlatadas1901 1/2 tazaCamote1201 1/2 tazaCastaña354 unidadesChoclo cocido1601 tazaChoclo cordo1201 tazaChoclo congelado1501 1/4 tazaHaba cocida1501 unidad regularPapa cocida1501 unidad regular					
Marraqueta o hallulla Pan molde Pan integral molde Pan integral hallulla Pan centeno molde Pan centeno hallulla Pan amasado Galletas de agua Galletas soda Galletas soda Galletas soda integral Cereales de desayuno Cereales azucarados Arveja cruda o cocida Arvejitas enlatadas Choclo cocido Choclo corudo Choclo congelado Pan molde Fo 1 1/4 rebanada 1 unidad chica 1 unidad chica 1 unidad 8 unidades 1 unidad regular 1 unidad regular 1 unidad regular			,		
Pan molde Pan integral molde Pan integral molde Pan integral hallulla Pan centeno molde Pan centeno hallulla Pan dulce (huevo) Pan amasado Galletas de agua Galletas bocado, champaña Galletas soda Ga	1 2	50	1/2 unidad		
Pan integral molde Pan integral hallulla Pan centeno molde Pan centeno hallulla Pan dulce (huevo) Pan amasado Galletas de agua Galletas champaña Galletas soda Galleta soda integral Cereales azucarados Arveja cruda o cocida Arvejitas enlatadas Camote Castaña Choclo cocido Choclo congelado Choclo congelado Choclo congelado Choclo congelado Choclo cocida Pan integral hallulla Au 1 unidad chica 1 unidad chica 1 unidad chica 1 unidad chica 1 unidades 1 unidad regular 1 unidad regular 1 unidad regular	· ·		-		
Pan integral hallulla Pan centeno molde Pan centeno hallulla Pan dulce (huevo) Pan amasado Galletas de agua Galletas bocado, champaña Galletas soda Galletas soda Galletas soda Galletas soda integral Cereales de desayuno Cereales azucarados Arveja cruda o cocida Arvejitas enlatadas Choclo cocido Choclo congelado Haba cocida Pan dulce (huevo) Pan amasado 10 unidade Runidades Runidades Sunidades Runidades					
Pan centeno molde Pan centeno hallulla Pan dulce (huevo) Pan amasado Galletas de agua Galletas bocado, champaña Galletas soda Ga	_				
Pan centeno hallulla Pan dulce (huevo) Pan amasado Galletas de agua Galletas bocado, champaña Galletas champaña Galletas soda Galletas soda Galletas soda Galletas soda Galletas soda integral Cereales de desayuno Cereales azucarados Natur Corn Flakes Legum frescas, papas y otros Arveja cruda o cocida Arvejitas enlatadas Camote Castaña Choclo cocido Choclo crudo Choclo congelado Haba cocida Papa cruda Papa cruda  10 unidades Sunidades Va unidades Tunidades  10 1 taza 1 bolsa chica 1 1/4 taza 1 1/2 taza	1				
Pan dulce (huevo) Pan amasado Galletas de agua Galletas bocado, champaña Galletas champaña Galletas soda Galletas soda Galletas soda Galletas soda Galletas soda integral Cereales de desayuno Cereales azucarados Natur Corn Flakes Legum frescas, papas y otros Arveja cruda o cocida Arvejitas enlatadas Camote Castaña Choclo cocido Choclo crudo Choclo congelado Haba cocida Papa cruda Papa cruda  10 unidades  8 unidades 7 unidades  10 taza 1 taza 1 taza 1 bolsa chica 1 1/4 taza 1 1/2 t			•		
Pan amasado Galletas de agua Galletas bocado, champaña Galletas champaña Galletas champaña Galletas soda Galletas soda Galleta soda integral Cereales de desayuno Cereales azucarados Natur Corn Flakes Legum frescas, papas y otros Arveja cruda o cocida Arvejitas enlatadas Camote Castaña Choclo cocido Choclo crudo Choclo congelado Haba cocida Papa cruda Papa cruda  10 unidades 10 unidades 11 taza 1 taza 1 taza 1 bolsa chica 1 1/4 taza 1 1/4 taza 1 1/2 taza 1 1/					
Galletas de agua Galletas bocado, champaña Galletas bocado, champaña Galletas champaña Galletas champaña Galletas soda Galleta soda integral Cereales de desayuno Cereales azucarados Natur Corn Flakes Legum frescas, papas y otros Arveja cruda o cocida Arvejitas enlatadas Camote Castaña Choclo cocido Choclo crudo Choclo congelado Haba cocida Papa cruda Papa cruda  40 B unidades 10 unidades 1 taza 1 t	` ′		-		
Galletas bocado, champaña Galletas champaña Galletas champaña Galletas soda Galletas soda Galletas soda integral Galleta soda integral Cereales de desayuno Cereales azucarados Natur Corn Flakes Legum frescas, papas y otros Arveja cruda o cocida Arvejitas enlatadas Camote Castaña Choclo cocido Choclo cocido Choclo corudo Choclo congelado Haba cocida Papa cruda Papa cruda  10 unidades 5 unidades 7 unidades 1 taza 1 bolsa chica 1 1/4 taza 1 1/4 taza 1 1/2 taza					
Galletas champaña Galletas soda Galletas soda Galletas soda integral Cereales de desayuno Cereales azucarados Natur Corn Flakes Legum frescas, papas y otros Arveja cruda o cocida Arvejitas enlatadas Camote Castaña Choclo cocido Choclo crudo Choclo congelado Haba cocida Papa cruda  Sunidades Tunidades  1 taza 1 bolsa chica 1 1/4 taza 1 1/4 taza 1 1/2	_	40	10 unidades		
Galletas soda Galleta soda integral Cereales de desayuno Cereales azucarados Natur Corn Flakes Legum frescas, papas y otros Arveja cruda o cocida Arvejitas enlatadas Camote Castaña Choclo cocido Choclo crudo Choclo congelado Haba cocida Papa cruda  Galletas soda 40 1 taza 1 taza 1 bolsa chica 1 1/4 taza 1 1/4 taza 1 1/2 taza 1 1	•	_	5 unidades		
Galleta soda integral Cereales de desayuno Cereales azucarados Natur Corn Flakes Legum frescas, papas y otros Arveja cruda o cocida Arvejitas enlatadas Camote Castaña Choclo cocido Choclo crudo Choclo crudo Choclo congelado Haba cocida Papa cruda Papa cruda  A vunidades  7 unidades 1 taza	· ·	40	8 unidades		
Cereales de desayuno341 tazaCereales azucarados341 tazaNatur351 bolsa chicaCorn Flakes401 1/4 tazaLegum frescas, papas y otros1901 1/2 tazaArveja cruda o cocida1901 1/2 tazaArvejitas enlatadas1901 1/2 tazaCamote1201/2 tazaCastaña354 unidadesChoclo cocido1601 tazaChoclo crudo1201 tazaChoclo congelado1501 1/4 tazaHaba cocida1501 tazaPapa cocida1501 unidad regularPapa cruda1501 unidad regular					
Cereales azucarados Natur 35 1 bolsa chica 1 1/4 taza Legum frescas, papas y otros Arveja cruda o cocida Arvejitas enlatadas Camote 120 1/2 taza Castaña Choclo cocido 160 1 taza Choclo crudo 1 taza Choclo congelado 1 taza Choclo congelado 1 taza Papa cocida 1 taza 1 t					
Natur Corn Flakes Legum frescas, papas y otros Arveja cruda o cocida Arvejitas enlatadas Camote Castaña Choclo cocido Choclo crudo Choclo crudo Choclo congelado Haba cocida Papa cocida Sasa Sasa Sasa Sasa Sasa Sasa Sasa Sas	<u> </u>	34	1 taza		
Corn Flakes Legum frescas, papas y otros Arveja cruda o cocida Arvejitas enlatadas Camote Castaña Choclo cocido Choclo crudo Choclo congelado Haba cocida Papa cruda  10 11/2 taza 190 11/2 taza 4 unidades 110 11/2 taza 110 11/2 taza 110 11/2 taza 110 11/2 taza 11/2 t					
Legum frescas, papas y otros1901 1/2 tazaArveja cruda o cocida1901 1/2 tazaArvejitas enlatadas1901 1/2 tazaCamote1201/2 tazaCastaña354 unidadesChoclo cocido1601 tazaChoclo crudo1201 tazaChoclo congelado1501 1/4 tazaHaba cocida1501 tazaPapa cocida1501 unidad regularPapa cruda1501 unidad regular	Corn Flakes				
Arveja cruda o cocida Arvejitas enlatadas Camote Castaña Choclo cocido Choclo crudo Choclo congelado Haba cocida Papa cruda  190 11/2 taza 1/2 taza 4 unidades 4 unidades 1 taza					
Arvejitas enlatadas Camote 120 Castaña 35 Choclo cocido Choclo crudo Choclo congelado Haba cocida Papa cocida Papa cruda 190 1 1/2 taza 4 unidades 1 taza 1		190	1 1/2 taza		
Camote 120 1/2 taza Castaña 35 4 unidades Choclo cocido 160 1 taza Choclo crudo 120 1 taza Choclo congelado 150 1 1/4 taza Haba cocida 150 1 taza Papa cocida 150 1 unidad regular Papa cruda 150 1 unidad regular	_				
Castaña 35 4 unidades Choclo cocido 160 1 taza Choclo crudo 120 1 taza Choclo congelado 150 1 1/4 taza Haba cocida 150 1 taza Papa cocida 150 1 unidad regular Papa cruda 150 1 unidad regular			=		
Choclo cocido1601 tazaChoclo crudo1201 tazaChoclo congelado1501 1/4 tazaHaba cocida1501 tazaPapa cocida1501 unidad regularPapa cruda1501 unidad regular	Castaña		-		
Choclo crudo1201 tazaChoclo congelado1501 1/4 tazaHaba cocida1501 tazaPapa cocida1501 unidad regularPapa cruda1501 unidad regular	Choclo cocido		1 taza		
Choclo congelado1501 1/4 tazaHaba cocida1501 tazaPapa cocida1501 unidad regularPapa cruda1501 unidad regular			1 taza		
Haba cocida 150 1 taza Papa cocida 150 1 unidad regular Papa cruda 150 1 unidad regular					
Papa cocida 150 1 unidad regular Papa cruda 150 1 unidad regular 1 unidad regular	_	150	-		
Papa cruda 150 1 unidad regular			1 unidad regular		
	· ·		_		
I DI DI DI BIULIU DI UUD I I I I I I I I I I I I I I I	Poroto granado crudo	120	3/4 taza		

# Feet Good = Nutrición + Ejercicio

VERDURAS				
A1.		Porciones en		
Alimento	Grs	Med casera		
Verduras cocidas				
Acelga	110	1/2 taza		
Alcachofa	50	1 unidad chica		
Betarraga	90	1/2 taza		
Berenjena	100	-		
Brócoli	100	1 taza		
Champiñones	100	3/4 taza		
Champiñones enlatados	100	3/4 taza		
Coliflor	110	1 taza		
Espárragos	100	5 unidades		
		regulares		
Espinaca	130			
Pickle	120	· ·		
		regulares		
Poroto verde enlatado	110			
Poroto verde	70	· .		
Repollitos de brúcelas	100	1/2 taza		
Salsa de tomates o ketchup	30	2 cdas		
Zanahoria	50	1 taza		
Zapallitos italianos	150	1 taza		
Zapallo	70	1/2 taza		
Verduras crudas				
Betarraga	130	1 taza		
Cebolla	60	3/4 taza		
Champiñones	100	1 1/2 taza		
Tomate	120	1 unidad regular		
Zanahoria	50	1/2 taza		
VERDURAS DE LIBRE CONSU	МО			
Acelga cruda	50	1 taza		
Achicoria	50	1 taza		
Ajo	8	8 dientes		
Apio	70	1 taza		
Cochayuyo	25	1 taza		
Endivia	50	1 taza		
Espinaca cruda	50	1 taza		
Lechuga	50	1 taza		
Penca	50	1/2 taza		
Pepino ensalada	100	1 taza		
Pimentón rojo	60	1/2 taza		
Pimentón verde	60	1/2 taza		
Rabanito	50	5 unidades		
Repollo	50	1 taza		
Zapallitos italianos crudo	100	1 taza		

FRUTAS			
A 11		Porciones en	
Alimento	Grs	Med casera	
Aceitunas	55	10 unidades	
Caqui	90	1 unidad chica	
Cerezas	90		
Chirimoya	90		
Ciruelas		3 unidades	
Damasco	120		
Durazno	130		
Durazno en conserva	80	•	
Frambuesa		1 taza	
Frutilla	200		
Grosella	120	1/2 taza	
Higos	80	2 unidades	
Kiwi	100	2 unidades chicas	
Limón fruto	160	3 unidades	
Lúcuma pasta	50	2 cdas	
Manzana	100	1 unidad chica	
Melón	180	1 taza	
Membrillo	100	1 unidad chica	
Mora	120	1/2 taza	
Naranja	120	1 unidad regular	
Níspero	120	7 unidades	
Papaya	400	3 unidades	
Pepino dulce	240	1 unidad grande	
Pera	100	1 unidad chica	
Piña	120	3/4 taza	
Piña en conserva	80	1 rodela de 20x1cm	
Plátano	60	1/2 unidad	
Sandía	200	1 taza	
Tuna	150	2 unidades regulares	
Uva	90	10 unidades	
JUGO DE FRUTA NATURAL	1		
Jugo de Naranja	150	3/4 taza	
Jugo de limón	150	3/4 taza	
Jugo de Pomelo	150	3/4 taza	
FRUTAS DESECADAS			
Higos secos	25	2 unidades	
Pasas	20	20 unidades	
Pera desecada	25	7 rodelas	
Manzana desecada	25	7 rodelas	
Huesillo	25	2 unidades	
Ciruelas	25	2 1/2 unidades	

LÁCTEOS			
Alimento	Porciones en		
Allifiento	Grs	Med casera	
LÁCTEOS ALTOS EN GRA	SAS		
Leche entera de vaca	200	1 taza	
Leche en polvo 26%	20	3 cdas rasas	
Leche evaporada	80	1/2 taza	
Leche de cabra	80	1/2 taza	
Yogurt natural	150	1 unidad	
Queso			
Queso chancho	20	1/2 lámina	
queso mantecoso	20	1/2 lámina	
queso cheddar	20	1/2 lámina	
Queso suizo	20	1/2 lámina	
Queso holandés	20	1/2 lámina	
Queso Gauda	25	1/2 lámina	
Queso de cabra	25	1/2 lámina	
Queso parmesano	15	6 cdtas	
Quesos untables	25	2 cdas	
LACTEOS MEDIOS EN GR	ASAS		
Leche semidescremada	200	1 taza	
Leche en polvo 18%	20	3 cdas rasas	
Yogurt batido diet	150	1 unidad	
Ricota	30	2 cdas	
Leche soya	150	3/4 taza	
Tofu	70	1 rebanada	
Quesillo	60	1 rodela de 3	
cm			
LÁCTEOS BAJOS EN GRAS	SAS		
Leche descremada	200	1 taza	
Leche en polvo 0%	20	3 cdas rasas	
Leche cultivada	200	1 taza	

		PESCADOS, CARN	
Alimonata		Porciones en	
Alimento	Grs	Med casera	
GRUPO ALTOS EN GR	ASAS	•	
Carne de vacuno			
Cazuela	50	1 palma de mano	
Lomo vetado	50	1 palma de mano	
Huachalomo	50	1 palma de mano	
Plateada	50	1 palma de mano	
Asado de tira	50	1 palma de mano	
Sobrecostilla	50	1 palma de mano	
Carne molida	50	2 1/2 cdas	
Carne cordero y chan		7	
Chuleta	50	→ 1 palma de mano	
Cazuela	50	1 palma de mano	
Pernil	50	1 palma de mano	
Vísceras	30		
Lengua cocida	50	troso 6x6x1	
Pana cordero	50	troso 6x6x1	
Pana pollo cruda	50	1 1/2 unidad	
Pana vacuno	50	troso 6x6x1	
Ubre	50	troso 6x6x1	
Seso cocido	80	1/2 taza	
Jeso cocido	00	1/2 (020	
Carnes procesadas			
Jamón	40	1 tajada	
Jamón crudo	30	1 tajada	
Longaniza	45	1 rodela de 4 cm	
Mortadela	60	3 tajadas	
Salame	20	1 tajada	
Prieta	100	1 unidad	
Vienesa	40	1 unidad	
Queso de cabeza	40	1 tajada	
Pescados y mariscos		7	
Atún en aceite	50	1/3 taza	
Sierra, mero	80	trozo 10x6x1	
Trucha de cultivo	80	trozo 10x6x1	
Sardina	50	1/3 taza	
Salmón crudo	80	trozo 10x6x1	
Jurel	50	1/3 taza	
Cholgas en aceite	60	6 unidades	
Choritos en aceite	60	14 unidades	
Erizos	60	6 lenguas	
GRUPO BAJO EN GRA	SAS		
Filete de vacuno	50	1 palma de mano	
Asiento picana	50	1 palma de mano	
Lomo liso	50	1 palma de mano	
Pollo ganso	50	1 palma de mano	
Posta negra	50	1 palma de mano	
Posta rosada	50	1 palma de mano	
Tártaro	50	2 1/2 cdas	
Carne de cordero	50	1 palma de mano	
Filete de cerdo	50	1 palma de mano	
Pulpa de cerdo	50	1 palma de mano	

=	VOS Y LEGUMBRES		
	Aves		
	Pollo cocido	50	1 palma de mano
	Pavo, tuto	50	1 palma de mano
	Gallina, tuto	50	1 palma de mano
	Gallina, pechuga	50	1 palma de mano
	Pato cocido sin piel	50	1 palma de mano
	Procesados		
	Jamón de pavo	50	1 tajada
	Carne vegetal	25	5 cdas o 1/4 taza
	Pescados y mariscos		
	Pejerrey	80	trozo 10x6x1
	Congrio	80	trozo 10x6x1
	Lenguado, merluza	80	trozo 10x6x1
	Atún en agua	60	1/3 taza
	Camarón todo tipo	60	1/2 taza o 20 unidades
	Choritos	60	6 unidades
	Jaiba	50	1/3 taza
	Ostra	70	6 unidades
	Machas	50	5 unidades
	Almejas	60	6 unidades
	Huevos		
	Huevo clara	10	3 unidades
		0	
	Huevo entero	50	
	Huevo codorniz	25	2 unidades
	LEGUMBRES		
	Poroto cocido	10	3/4 taza
		0	0.44
	Garbanzo cocido	13	3/4 taza
	Lantaia cacida	0 14	3/4 taza
	Lenteja cocida	0	3/4 ld/d
		U	

ACEITES Y GRASAS			
Alimento	Porciones en		
Allmento	Grs	Med casera	
ACEITES Y GRASAS			
Aceite de maravilla	20	4 cdtas	
Aceite de maíz	20	4 cdtas	
Aceite de soya	20	4 cdtas	
Aceite de oliva	20	4 cdtas	
Aceite de canola	20	4 cdtas	
Manteca	20	2 cdtas	
Mantequilla	24	4 cdtas	
Margarina	24	4 cdtas	
Mayonesa	28	1 cda	
Crema espesa	70	4 cdas	
Crema ácida	100	1/2 taza	
Tocino	30	1 1/2 tajada	
Pate	40	2 cdas	
ALIMENTOS RICOS EN LÍPIDOS			
Almendra	25	26 unidades	
Avellana	30	50 unidades	
Maní	30	30 unidades	
Nuez	25	5 unidades	
Pistacho	30	40 unidades	
Aceituna	115	11 unidades	
Palta	90	3 cdtas	

# Ejemplo de minuta diaria

: hrs Desayuno
: hrs Colación
: hrs Almuerzo:
iiis Aimucizo.
: hrs Once:
: hrs Cena:
<u>INDICACIONES</u>
<u>INDICACIONES</u>