



MI PLAN DE alimentación

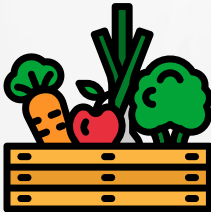
Nombre: _____ Fecha: _____ Sexo: _____
 Edad: _____ Peso: _____ Talla: _____ IMC: _____ Circ. Cintura: _____



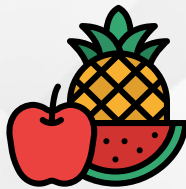
Instrucciones: De acuerdo a las porciones diarias recomendadas, seleccione los alimentos de su preferencia de cada grupo para la elaboración de su plan de alimentación

Porciones diarias recomendadas

Verduras
3 a 5



Frutas
2 a 4



Cereales
2 a 8



Leguminosas
1 a 2



Alimentos de origen animal
2 a 3



Lácteos
1 a 2



Grasas
1 a 2



saludguanajuato
salud.guanajuato.gob.mx



Secretaría de Salud



Semáforo Estatal para la Reactivación



El cambio de color de semáforo **Depende de todos!**



Si tienes alguna duda **acude a tu Centro de Salud o con tu profesional de la salud**

Verduras

ALIMENTO	1 PORCIÓN	✓
Apio crudo	1 ½ taza	
Acelga picada cocida	½ taza	
Brócoli cocido	½ taza	
Calabacita	1 pieza	
Cebolla cocida	¼ taza	
Cuitlacoche cocida	1/3 de taza	
Chayote cocido	½ taza	
Chilacas crudas	150g	
Chile poblano	½ pieza	
Coliflor cocida	½ taza	
Ejotes cocidos	½ taza	
Jícama	½ taza	
Jitomate	1 pieza	
Lechuga	3 tazas	
Nopal cocido	1 taza	
Pepino rebanado	1 ¼ taza	
Romeritos crudos	120 g	
Tomate verde	5 piezas	
Verdolagas cocidas	1 taza	
Zanahoria	½ taza	
Flor de calabaza	1 taza	

Frutas

ALIMENTO	1 PORCIÓN	✓
Ciruela roja	3 piezas	
Durazno	2 piezas	
Frambuesa	1 taza	
Fresa entera	17 piezas	
Guayaba	3 piezas	
Higo	2 piezas	
Kiwi	1 ½ pieza	
Lima	3 piezas	
Mandarina	2 piezas	
Mango	½ pieza	
Manzana	1 pieza	
Melón	1 taza	
Naranja	2 piezas	
Papaya	1 taza	
Pera	½ pieza	
Piña	¾ taza	
Plátano	½ pieza	
Plátano dominico	3 piezas	
Sandía	1 taza	

Cereales

ALIMENTO	1 PORCIÓN	✓
Amaranto	¼ taza	
Arroz cocido	¼ taza	
Atole en polvo	7 cditas	
Avena cocida	¾ taza	
Avena cruda	1/3 taza	
Bolillo	1/3 pieza	
Cereal	1/3 taza	
Espagueti	1/3 taza	
Galletas saladas	4 piezas	
Palomitas naturales	2 1/2 taza	
Pan de caja	1 rebanada	
papa	¾ pieza	
Tortilla de maíz	1 pieza	
Tortilla de harina	½ pieza	
Elote desgranado cocido	½ taza	



Alimentos de origen animal

ALIMENTO	1 PORCIÓN	✓
Atún en agua	1/5 taza	
Bistec de res	30g	
Clara de huevo	2 piezas	
Filete de pescado	40g	
Pollo cocido	25g	
Jamón de pavo	2 rebanadas	
Queso panela	40g	
Queso fresco	40g	
Salchicha	1 pieza	
Huevo completo	1 pieza	
Atún en agua	1/5 taza	
Bistec de res	30g	
Clara de huevo	2 piezas	
Filete de pescado	40g	
Pollo cocido	25g	

Lácteos

ALIMENTO	1 PORCIÓN	✓
Leche entera	1 taza	
Leche light	1 taza	
Yogurt natural	1 taza	
Jocoque	3/4 taza	
Yogurt de frutas sin azúcar.	3/4 taza	

Leguminosas

ALIMENTO	1 PORCIÓN	✓
Frijoles cocidos	1/2 taza	
Garbanzo cocido	1/2 taza	
Haba cocida	1/2 taza	
Lenteja cocida	1/2 taza	
Soya cocida	1/3 taza	
Chicharo seco o cocido	1/2 taza	



Aceites y grasas sin proteínas

ALIMENTO	1 PORCIÓN	✓
Almendra	10 piezas	
Cacahuete	14 piezas	
Chía	7 <u>cdas</u>	
Nuez	7 mitades	
Pepitas	60 piezas	
Piñón	1 <u>cdita</u>	
Pistache	18 piezas	

Aceites y grasas con proteínas

ALIMENTO	1 PORCIÓN	✓
Aceite vegetal	1 <u>cdita</u>	
Aceite en spray	5 disparos	
Aderezo	2 <u>cdas</u>	
Aguacate	1/3 pieza	
Crema	1 <u>cda</u>	
Mantequilla	1.5 <u>cdita</u>	
Mayonesa	1 <u>cdita</u>	
Queso crema	1 <u>cda</u>	
Coco fresco	25g	





DESAYUNO	
COLACIÓN	
COMIDA	
COLACIÓN	
CENA	

