

TABLA DE PORCIONES

El **plan nutricional por porciones** es muy flexible ya que te permitirá elegir los alimentos que te gustan, los que tienes en casa o que estén dentro de tu presupuesto. ¡Es la forma más fácil de lograr tus metas!

Puedes hacer los 5 tiempos de comida separados o juntar alguna comida con el snack y sólo hacer 3 tiempos, tú eliges. Lo que realmente importa es que al final del día hayas cumplido tus **porciones diarias**.

Tu plan de alimentación se calculó de acuerdo con tu **requerimientos** y **objetivos**. Puedes elegir los alimentos que gustes y armar tus propios platillos, siempre respetando tus respectivas porciones.

	DESAYUNO	SNACK	COMIDA	SNACK	CENA
VERDURAS	1	1	1	1	1
FRUTAS		1.5		2	
CEREALES	2		2		1
LEGUMINOSA	1		0.5		
PROTEINAS	3		3.5		3
LACTEOS		1		1	
GRASA SIN PROTEINA	1		1		1
GRASA CON PROTEINA		1.5		1	

Calorías Diarias Aprox: **1900**

La cantidad indicada en cada alimento corresponde a **UNA PORCIÓN**. Independientemente de la cantidad que sea siempre corresponderá a **1 sola porción** de ese grupo de alimentos.



en colaboración con:



LISTA DE PORCIONES EQUIVALENTES

VERDURAS

Acelga	1 taza
Apio	1 taza
Berenjena	1/2 taza
Betabel	1/2 taza
Brócoli	1/2 taza
Calabacita	1 taza
Chayote	1/2 taza
Champiñones	1 taza
Chayote	1/2 taza
Coliflor	1/2 taza
Lechuga	3 tazas
Ejotes	1 taza
Espárragos	1 taza
Espinaca	1 taza
Flor calabaza	1/2 taza
Germinado	2 tazas
Jícama	1/2 taza
Jitomate	1 pieza
Kale	2 tazas
Nopal	2 tazas
Pepino	2 tazas
Pimientos	1/2 taza
Tomate	1 taza
Verdolaga	1 taza
Zanahoria	1/2 taza

FRUTAS

Cereza	10 piezas
Durazno	2 piezas
Frambuesa	1 taza
Fresa	1 taza
Granada	2 piezas
Guayaba	3 piezas
Kiwi	2 piezas
Lima	2 piezas
Mandarina	2 piezas
Mango	1/2 pieza
Manzana	1 pieza
Melón	1 taza
Moras	1 taza
Naranja	2 piezas
Papaya	1 taza
Pera	1/2 pieza
Piña	1 taza
Plátano	1/2 pieza
Sandía	1 taza
Toronja	1 pieza
Uva	1 taza
Zarzamora	1 taza

CEREALES

Amaranto	1/3 taza
Arroz	1/2 taza
Avena cruda	1/2 taza
Bolillo	1/3 pieza
Elote	1 pieza
Harina trigo	1/2 taza
Pasta/fideo cocida	1/2 taza
Fideo chino	1/2 bolita
Galleta salada	3 piezas
Galleta maría	4 piezas
Granola	2 cdas
Palomitas	2 tazas
Papa	1/2 pieza
Pan rebanada	1 rebanada
Pan árabe	1/2 pieza
Pan baguette	1/3 pieza
Quinoa cocida	1/2 taza
Salvado	2 cdas
Tortita arroz	2 piezas
Tortilla de maíz	1 pieza
Tortilla de nopal	2 piezas
Tostada horneada	1 pieza

PROTEÍNAS

Huevo	1 pieza
Clara de huevo	1/4 taza
Camarón	4 piezas
Jamón	2 rebanadas
Pechuga pollo	40 gramos
Carne de res	40 gramos
Lomo/pierna	40 gramos
Atún	40 gramos
Salmón	40 gramos
Pescado blanco	40 gramos
Pulpo	40 gramos
Queso cottage	3 cucharadas
Queso panela	40 gramos
Queso oaxaca	40 gramos
Requesón	3 cucharadas
Tofú	1/2 taza
Soya texturizada	1/2 taza
Proteína polvo	10 gramos
Glúten de trigo	40 gramos
Tempeh	1/4 taza

GRASA CON PROTEÍNA

Crema maní	1 cucharada
Ajonjolí	1 cucharada
Almendras	10 piezas
Cacahuates	15 piezas
Nuez	5 piezas
Pistache	20 piezas
Aceituna	6 piezas
Chia	1 cucharada
Linaza	2 cucharadas
Semillas	1 cucharada
Pepitas	1 cucharada
Hemp	1 cucharada
Harina almendra	30 gramos

GRASA SIN PROTEÍNA

Aceite	1 cucharadita
Mantequilla	1 cucharadita
Aderezo	2 cucharadas
Mayonesa/Crema	1 cucharada
Aguacate	1/4 de pieza
Coco	30 gramos
Queso crema	1 cucharada
Leche almendras	2 tazas
Coco	10 gramos
Cacao	1 cucharada

LÁCTEOS

Leche	1 taza
Yogurt natural	1 taza
Jocoque	1 taza

LEGUMINOSAS

Frijoles	1/2 taza
Lentejas	1/2 taza
Habas	1/2 taza
Garbanzos	1/2 taza
Humus	2 cucharadas
Chícharo	1/2 taza
Edamame	1/2 taza
Soya	1/3 taza

AZÚCARES

Azúcar	2 cucharaditas
Miel	2 cucharaditas
Catsup	2 cucharaditas
Mermelada	1 cucharada

LIBRES

Agua mineral	Perejil y
Café y Té	cilantro
Limón	Col y ajo
Stevia/splenda	Chile
Gelatina light	Salsa soya
Jamaica	Chicle
Condimentos	

¿CÓMO ELEGIR MIS PORCIONES?

En la hoja anterior puedes ver la "**Lista de Porciones Equivalentes**".
Cada grupo contiene diferentes alimentos y una cantidad establecida.

La cantidad indicada en cada alimento corresponde a **UNA PORCIÓN**.
Independientemente de la cantidad que sea siempre corresponderá a **1 sola porción** de ese grupo de alimentos.

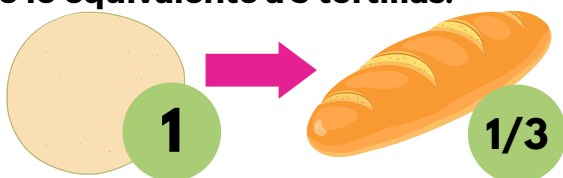
Lo que debes de hacer para realizar tu plan de alimentación:

- Revisar en la "Tabla de Porciones" las porciones que te corresponden de cada grupo, y en cada comida
- Revisar que alimentos pertenecen a ese grupo y seleccionar el que más te guste para incluir en esa comida.

EJEMPLO 1

Como puedes ver en la sección de cereales 1 porción de tortilla de maíz es 1 pieza pero 1 porción de bolillo NO es 1 pieza, es solo $\frac{1}{3}$.

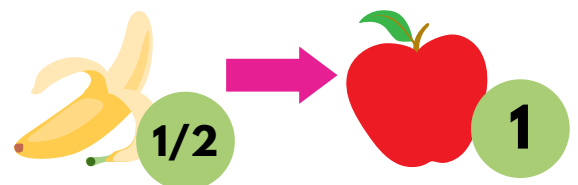
Si te comieras todo un bolillo sería lo equivalente a comerte 3 porciones de cereal o lo equivalente a 3 tortillas.



EJEMPLO 2

En la sección de frutas puedes ver que 1 porción de plátano es $\frac{1}{2}$ pieza, pero la porción de manzana es 1 pieza completa.

Si te comieras 1 plátano completo sería lo equivalente a comerte 2 porciones de fruta o lo equivalente a 2 manzanas.



NOTAS IMPORTANTES.

- Si en una comida no tienes porciones de un grupo es porque no te corresponde añadir alimentos de ese grupo.
- No es posible hacer cambios de grupos ya que cada grupo tiene nutrientes diferentes. Es decir; no puedes elegir cambiar 1 porción de fruta por 1 porción de proteína.

¿CÓMO ARMAR MI PLATILLO?

Los ejemplos presentados en el instructivo son sólo **muestras** para que aprendas como utilizar el sistema de equivalentes. Los puntos de tu plan son **personalizados** y pueden variar a los ejemplos aquí presentados.

EJEMPLO 3

Si en la “comida” tuvieras **3 porciones de proteína** y tu eliges de la lista de proteínas la pechuga de pollo... podrías comer **120 g de pechuga de pollo**

Ya que **1 porción** de pechuga de pollo = 40 gramos

Y si tienes asignados 3 pociones **solo multiplicas 40 gramos** (1 porción) **x 3** (tus pociones) = **120gramos**.

EJEMPLO 4

Si en la “cena” tienes **2 porciones de cereales** y tu eliges arroz... podrías comer **1 taza de arroz**.

Ya que **1 porción** de arroz es **1/2 taza** pero tu tienes establecidos **2 porciones**.

Incluso puedes **combinar alimentos del mismo grupo**.

Por ejemplo: si en la “comida” tienes **2 porciones de cereales** puedes usar 1 porción en arroz y 1 porción en tortilla. Entonces podrías consumir con esos 2 porciones **1/2 taza de arroz y 1 tortilla en la cena**.

3 PORCIONES DE PROTEÍNA



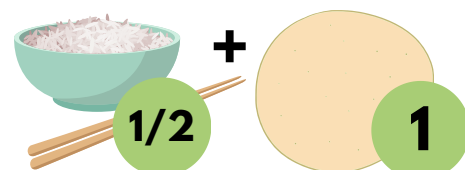
120 gr de pollo

2 PORCIONES DE CEREALES



1 taza de arroz

ó



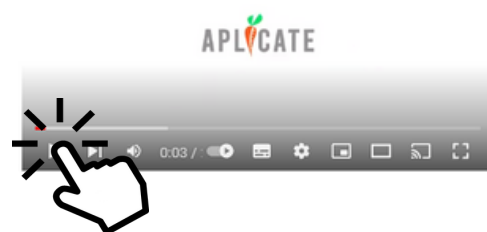
1/2 taza de arroz + 1 tortilla

**¡PUEDES HACER MUCHAS COMBINACIONES CON CADA UNO DE TUS TIEMPOS DE COMIDA!
TODO DEPENDERÁ DE LO QUE TENGAS A LA MANO,
DE TU ANTOJO O LO QUE TE GUSTE COCINAR.**

Si aún tienes dudas te invito a ver el video instructivo:
<https://www.youtube.com/watch?v=q5JAXxyAvKk>



COPYRIGHT (2023) , TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.
LOS PRODUCTOS DIGITALES, DESCARGABLES, MANUALES, MENÚS, RUTINAS,
ESTÁN SUJETOS A PROTECCIÓN DE DERECHOS DE AUTOR
ESTO INCLUYE FOTOCOPIAR, GRABAR, REPRODUCIR, TRANSMITIR, VENDER O DISTRIBUIR
SIN EL PERMISO EXPRESO DE ©CREA TU BALANCE.



MENÚ EJEMPLO DÍA #1

creativ
balance

Recuerda que esto sólo es un **ejemplo**, tú puedes armar tus propias **recetas** con tus **porciones**



HOTCAKES PROTEICOS

- 2 huevos
- 100 gr yogurt griego
- 1 taza de avena
- ½ taza de zanahoria picada
- 1 cucharadita de mantequilla

*Licuar todos los ingredientes y poner en un sartén que no se pegue

* Puedes agregar miel maple sin azúcar y sin calorías

LICUADO DE PLÁTANO

- 1 taza de leche
- 3/4 plátano
- 15 almendras



ENCHILADAS DE POLLO POBLANAS

- 140 gr pechuga de pollo
- 2 tortillas
- 1/4 de aguacate
- Chile Poblano
- 1 cucharada yogurt natural sin azúcar
- Ajo y Cebolla

* Cocer la pechuga de pollo en agua. Calentar las tortillas y servir las en taco.

*Asar el chile poblano, quitar piel y meter a licuadora, agregar yogurt sin azúcar, ajo, sal y pimienta. Servir la salsa encima de los tacos. Adornar con cebolla y aguacate.

YOGURT CON FRUTA

- 1 taza de yogurt
- 2 manzanas
- 10 mitades de nuez



QUESADILLAS CON CHAMPIÑONES

- 120 gr queso oaxaca
- 1 tortilla
- 1 taza de champiñones
- Cebolla
- 3/4 taza de frijoles de la olla
- 1 cucharada de crema

* Calentar la tortilla y agregar el queso. Asar una taza de champiñones con cebolla. Hervir frijoles de la olla y agregar una cucharada de crema

PLATILLO EXTRA OPCIONAL: PEPINO Y JÍCAMA

2 tazas de pepino, ½ taza de jícama, 1 cucharada chamoy sin azúcar

MENÚ EJEMPLO DÍA #2

creativ
balance

Recuerda que esto sólo es un **ejemplo**, tú puedes armar tus propias **recetas** con tus **porciones**



CHILAQUILES FIT

- 2 huevos + 40 gr de panela en cuadritos
- 2 tostadas susalia o tortillas fritas en Airfryer partidas en triángulos
- Jitomate o Tomate (salsa verde o roja)
- 1 cucharada de yogurt natural sin azúcar
- 1/4 de aguacate. Cilantro y cebolla al gusto

* Preparar los huevos al gusto. Cocinar la salsa con jitomate o tomate hervido, cebolla, ajo, sal y pimienta. * Partir las tostadas o tortillas en triángulos y agregar la salsa. Agregar el yogurt sin azúcar arriba, cilantro, cebolla y el aguacate

LICUADO DE PAPAYA

- 1 taza de leche
- 1.5 taza de papaya
- 1 1/2 cucharada de crema de cacahuete



HAMBURGUESA DE RES

- 140 gr carne molida de res 95/5
- 2 panes thin
- 1 cucharada de mayonesa/crema
- Lechuga, jitomate y Cebolla

* Agregar a la carne molida sal, ajo y pimienta, cocinar en sartén.

* Poner la mayonesa/crema en los panes. Agregar lechuga, jitomate y cebolla picados

YOGURT CON FRUTA

- 1 taza de yogurt
- 2 tazas de frutos rojos
- 10 almendras



TACOS DE BISTEC Y LENTEJAS

- 120 gr de bistec de res
- 1 tortilla
- Guacamole con 1/4 de aguacate
- 3/4 taza de lentejas
- Jitomate
- Cebolla
- Cilantro

* Cocer la carne de bistec, agregar a las tortillas.

* Preparar una taza de lentejas con jitomate, cebolla y cilantro picada

PLATILLO EXTRA OPCIONAL: VERDURAS AL VAPOR

1 chayote hervido, 1 betabel hervido. Sal y tajín al gusto

MENÚ EJEMPLO DÍA #3

creativ
balance

Recuerda que esto sólo es un **ejemplo**, tú puedes armar tus propias **recetas** con tus **porciones**



HUEVO A LA MEXICANA CON NOPALES

- 3 huevos
- 2/3 de bolillo
- 1/4 de aguacate
- Jitomate, cebolla y cilantro
- Nopales

*En un bowl poner los huevos, agregar jitomate y cebolla partido en cuadros para poner en el satén.

* Hervir nopales con sal, cebolla y cilantro. Comer con bolillo

SMOOTHIE DE FRUTOS ROJOS

- 1 taza de leche
- 1 ½ taza de frutos rojos congelados
- 15 mitades de nuez



CÓCTEL DE CAMARÓN

- 14 piezas de camarón
- 6 piezas galletas saladas
- 1/4 de aguacate
- Jitomate, cebolla, pepino y ajo

* Pelar el camarón y conservar la cáscara. Hervir el camarón en 500 ml de agua, junto con 1 jitomate, cebolla y ajo.

* En una licuadora poner el caldo de camarón (ya que se enfríe) junto con algunas cáscaras y 1 camarón cocido, agregar ajo en polvo y sal. Licuar y colar.

* Partir jitomate, cebolla y pepino en cuadritos para agregar al cóctel y coronar con aguacate

LICUADO DE GUAYABA

- 1 taza de leche
- 6 guayabas
- 15 cacahuates



TOSTADAS DE ATÚN Y EDAMAMES

- 120 gr de atún
- 1 tostada
- 1/4 de aguacate
- 3/4 taza de edamames
- Jitomate, cebolla, cilantro y limón

* Revolver el atún con el aderezo light, partir jitomate, cebolla y cilantro en cuadritos.

* Saltear edamames con un chorrito de aceite (opcional: agregar salsa de soya, paprika, ajo y sal)

PLATILLO EXTRA OPCIONAL: ENSALADA DE VEGETALES

1 taza de lechuga, 1 pepino en rodajas, 1 jitomate, Cebolla en rodajas, pimienta y limón