

# INSTRUCTIVO PLAN DE ALIMENTACIÓN



En la primera hoja de este documento puedes ver una lista de alimentos dividida en grupos. Cada grupo contiene diferentes alimentos y una cantidad establecida. A esta lista se le llama "Lista de Porciones Equivalentes".

**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.**

Dependiendo de tu diagnóstico y meta nutricional se calculó tu plan de alimentación.

Se te asignaron ciertas cantidades de porciones de cada grupo divididas en diferentes tiempos de comida.

Este es el requerimiento nutricional que necesitas para mejorar tu salud y llegar a la meta seleccionada.

**Lo que debes de hacer para realizar tu plan de alimentación es revisar en cada tiempo de comida que porciones te corresponden y de que grupo, revisar que alimentos pertenecen a ese grupo y seleccionar el que más te guste para incluir en esa comida.**

## EJEMPLO

## EJEMPLO

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 1/3.

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

En la sección de frutas puedes ver que 1 porción de plátano es 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.

# INSTRUCTIVO PLAN DE ALIMENTACIÓN



A continuación te presentamos otros ejemplos de alimentos.

Los ejemplos presentados en el instructivo son solo 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 1

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 punto de pechuga de pollo = 40 gramos y si tienes asignados 3 porciones **solo multiplicas 40 gramos** (1 porcion) **x 3** (tus porciones)= **120gramos**.

---

**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.**

---

## EJEMPLO 2

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**.

Si aun tienes dudas te invitamos a ver el video instructivo. También puedes comunicarte con nosotros, estaremos felices de ayudarte. Puedes enviarnos un correo a: [contacto@aplicate.mx](mailto:contacto@aplicate.mx)