


Proteínas

Frijoles
Subgrupo Leguminosas

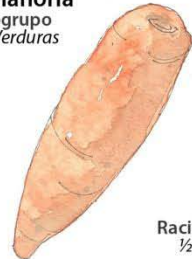


Ración ½ taza
Kcal 546

Contiene: **ÁCIDO FÓLICO**

Vitaminas y minerales

Zanahoria
Subgrupo Verduras

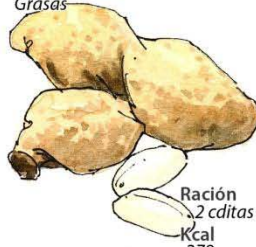


Ración ½ taza
Kcal 115

Contiene: **VITAMINA A**

Grasas, azúcares y embutidos

Cacahuates
Subgrupo Grasas

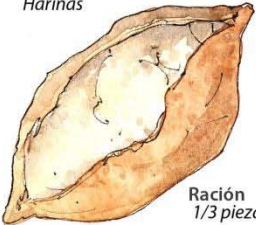


Ración 2 cditas
Kcal 278

Contiene: **VITAMINA B6**

Carbohidratos

Bolillo
Subgrupo Harinas

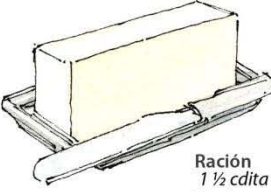


Ración 1/3 pieza
Kcal 257

Contiene: **SODIO**

Grasas, azúcares y embutidos

Mantequilla
Subgrupo Grasas




Ración 1 ½ cdita
Kcal 195

Contiene: **VITAMINA E**

Carbohidratos

Arroz
Subgrupo Cereales

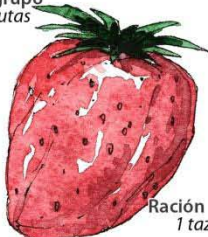


Ración 1/3 taza
Kcal 316

Contiene: **FÓSFORO**

Vitaminas y minerales

Fresa
Subgrupo Frutas

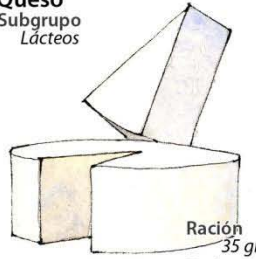


Ración 1 taza
Kcal 240

Contiene: **VITAMINA C**

Proteínas

Queso
Subgrupo Lácteos

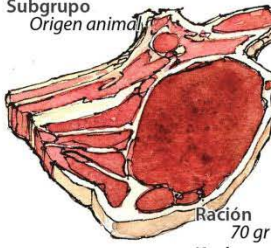


Ración 35 gr
Kcal 322

Contiene: **CÁLCIO**

Proteínas

Carne de res
Subgrupo Origen animal



Ración 70 gr
Kcal 164

Contiene: **VITAMINA B2**

Vitaminas y minerales

Pepino
Subgrupo Verduras



Ración 1 ½ tazas
Kcal 88

Contiene: **POTASIO**

Pirámide Nutricional



Grasas, azúcares y embutidos
Proteínas
Vitaminas y minerales
Carbohidratos

Grasas, azúcares y embutidos

Miel de abeja
Subgrupo Azúcares



Ración 2 cditas
Kcal 178

Contiene: **CARBOHIDRATOS SIMPLES**

Vitaminas y minerales

Lechuga
Subgrupo Verduras

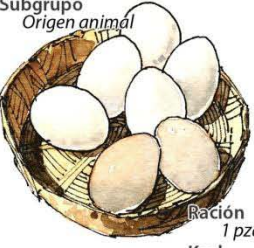


Ración 3 tazas
Kcal 96

Contiene: **FÓSFORO**

Proteínas

Huevos
Subgrupo Origen animal




Ración 1 pza
Kcal 326

Contiene: **ZINC**

Vitaminas y minerales

Pera
Subgrupo Frutas

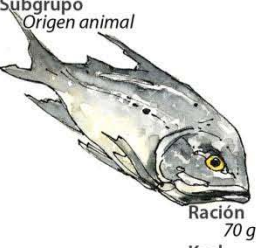


Ración ½ pieza
Kcal 166

Contiene: **POTASIO**

Proteínas

Pescado
Subgrupo Origen animal

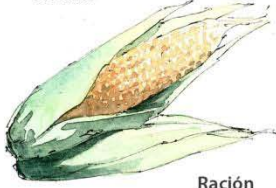


Ración 70 gr
Kcal 138

Contiene: **VITAMINA D**

Carbohidratos

Maíz
Subgrupo
Cereales



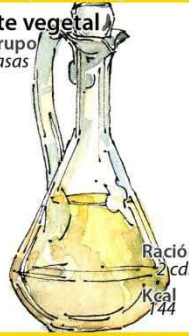
Ración
23 gr
Kcal
322

Contiene: **POTASIO**

Grasas, azúcares y embutidos

Aceite vegetal

Subgrupo
Grasas



Ración
2 cditas
Kcal
144

Contiene: **VITAMINA E**

Proteínas

Huevos

Subgrupo
Origen animal



Ración
1 pza
Kcal
326

Contiene: **ZINC**

Vitaminas y minerales

Plátano

Subgrupo
Frutas



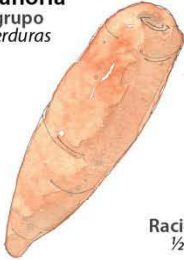
Ración
½ pieza
Kcal
209

Contiene: **POTASIO**

Vitaminas y minerales

Zanahoria

Subgrupo
Verduras



Ración
½ taza
Kcal
115

Contiene: **VITAMINA A**

Carbohidratos

Cereal de caja

Subgrupo
Cereales



Ración
½ taza
Kcal
213

Contiene: **FÓSFORO**

Grasas, azúcares y embutidos

Azúcar de caña

Subgrupo
Azúcares



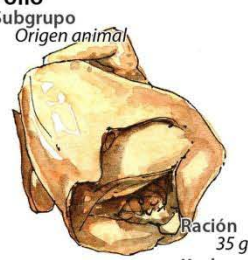
Ración
2 cditas
Kcal
157

Contiene: **CARBOHIDRATOS SIMPLES**

Proteínas

Pollo

Subgrupo
Origen animal



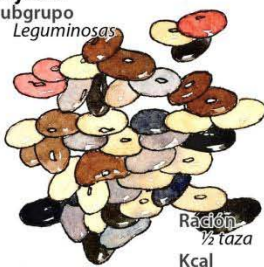
Ración
35 gr
Kcal
164

Contiene: **NIACINA**

Proteínas

Frijoles

Subgrupo
Leguminosas



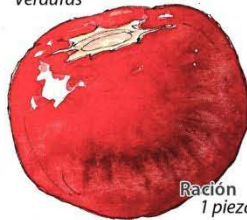
Ración
½ taza
Kcal
546

Contiene: **ÁCIDO FÓLICO**

Vitaminas y minerales

Jitomate

Subgrupo
Verduras



Ración
1 pieza
Kcal
96

Contiene: **CALCIO**

Proteínas

Crema

Subgrupo
Lácteos



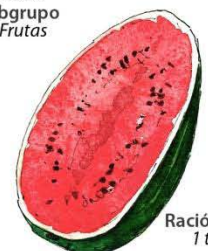
Ración
1 cda
Kcal
179

Contiene: **VITAMINA B6**

Vitaminas y minerales

Sandía

Subgrupo
Frutas



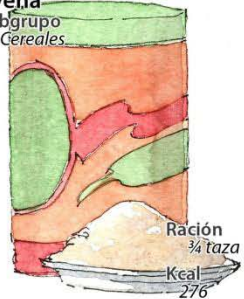
Ración
1 taza
Kcal
213

Contiene: **VITAMINA A**

Carbohidratos

Avena

Subgrupo
Cereales



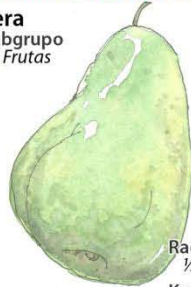
Ración
¾ taza
Kcal
276

Contiene: **FÓSFORO**

Vitaminas y minerales

Pera

Subgrupo
Frutas



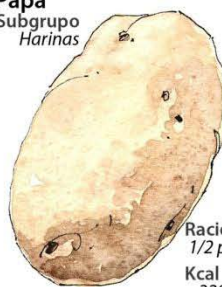
Ración
½ pieza
Kcal
166

Contiene: **POTASIO**

Carbohidratos

Papa

Subgrupo
Harinas



Ración
1/2 pieza
Kcal
329

Contiene: **POTASIO**

Grasas, azúcares y embutidos

Mermelada

Subgrupo
Azúcares




Ración
2 cditas
Kcal
144

Contiene: **CARBOHIDRATOS SIMPLES**

Vitaminas y minerales

Piña
Subgrupo Frutas



Ración 1 rebanada
Kcal 205

Contiene: **POTASIO**

Carbohidratos

Arroz
Subgrupo Cereales




Ración 1/3 taza
Kcal 316

Contiene: **FÓSFORO**

Vitaminas y minerales

Manzana
Subgrupo Frutas

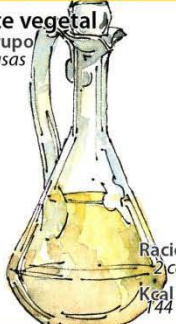


Ración 1 pieza
Kcal 261

Contiene: **POTASIO**

Grasas, azúcares y embutidos

Aceite vegetal
Subgrupo Grasas




Ración 2 cditas
Kcal 144

Contiene: **VITAMINA E**

Proteínas

Leche
Subgrupo Lácteos



Ración 1-taza 240 ml
Kcal 148

Contiene: **VITAMINA A**

Pirámide Nutricional



Grasas, azúcares y embutidos
Proteínas
Vitaminas y minerales
Carbohidratos

Grasas, azúcares y embutidos
Proteínas
Vitaminas y minerales
Carbohidratos

Grasas, azúcares y embutidos

Caramelos
Subgrupo Azúcares



Ración 4 pzas
Kcal 40

Contiene: **CARBOHIDRATOS SIMPLES**

Vitaminas y minerales

Chicharos
Subgrupo Verduras

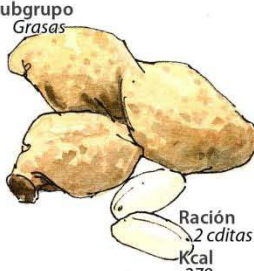


Ración 1/3 taza
Kcal 94

Contiene: **CALCIO**

Grasas, azúcares y embutidos

Cacahuates
Subgrupo Grasas




Ración 2 cditas
Kcal 278

Contiene: **VITAMINA B6**

Vitaminas y minerales

Plátano
Subgrupo Frutas



Ración 1/2 pieza
Kcal 209

Contiene: **POTASIO**

Proteínas

Crema
Subgrupo Lácteos



Ración 1 cda
Kcal 179

Contiene: **VITAMINA B6**

Carbohidratos

Tortillas
Subgrupo Harinas

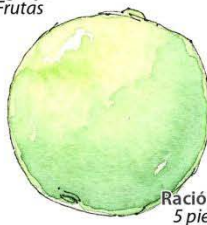


Ración 1-pieza
Kcal 268

Contiene: **CALCIO**

Vitaminas y minerales

Limón
Subgrupo Frutas

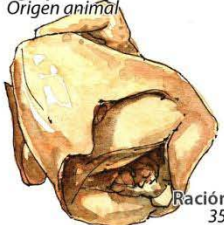


Ración 5 piezas
Kcal 192

Contiene: **POTASIO**

Proteínas

Pollo
Subgrupo Origen animal



Ración 35 gr
Kcal 164

Contiene: **NIACINA**

Carbohidratos

Pan de caja
Subgrupo Harinas



Ración 1 rebanada
Kcal 297

Contiene: **SODIO**

Vitaminas y minerales

Uvas
Subgrupo Frutas

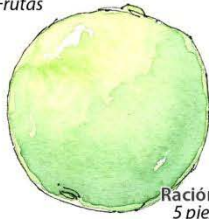


Ración 18 piezas
Kcal 254

Contiene: **VITAMINA A**

Vitaminas y minerales

Limón
Subgrupo
Frutas



Ración
5 piezas
Kcal
192

Contiene: **POTASIO**

Grasas, azúcares y embutidos

Pan dulce
Subgrupo
Azúcares

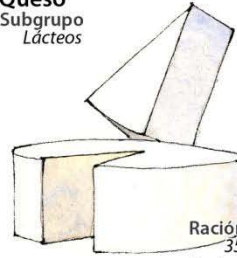


Ración
1/3 pza
Kcal
348

Contiene: **CARBOHIDRATOS SIMPLES**

Proteínas

Queso
Subgrupo
Lácteos

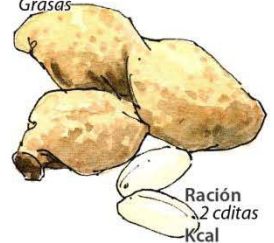


Ración
35 gr
Kcal
322

Contiene: **CÁLCIO**

Grasas, azúcares y embutidos

Cacahuates
Subgrupo
Grasas

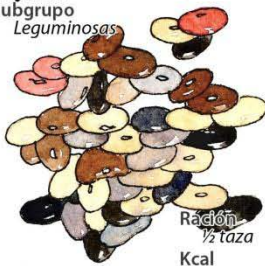


Ración
2 cditas
Kcal
278

Contiene: **VITAMINA B6**

Proteínas

Frijoles
Subgrupo
Leguminosas

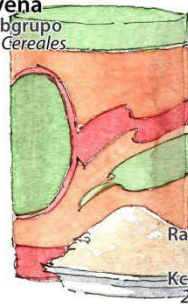


Ración
1/2 taza
Kcal
546

Contiene: **ÁCIDO FÓLICO**

Carbohidratos

Avena
Subgrupo
Cereales

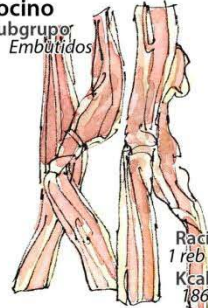


Ración
3/4 taza
Kcal
276

Contiene: **FÓSFORO**

Grasas, azúcares y embutidos

Tocino
Subgrupo
Embutidos

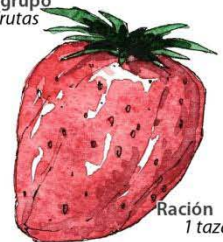


Ración
1 reb. chica
Kcal
186

Contiene: **GRASA**

Vitaminas y minerales

Fresa
Subgrupo
Frutas



Ración
1 taza
Kcal
240

Contiene: **VITAMINA C**

Grasas, azúcares y embutidos

Azúcar de caña
Subgrupo
Azúcares



Ración
2 cditas
Kcal
157

Contiene: **CARBOHIDRATOS SIMPLES**

Vitaminas y minerales

Rábanos
Subgrupo
Verduras



Ración
2 tazas
Kcal
93

Contiene: **POTASIO**

Proteínas

Pollo
Subgrupo
Origen animal

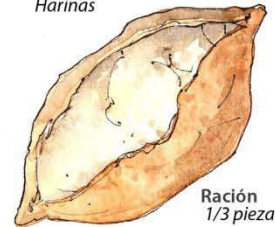


Ración
35 gr
Kcal
164

Contiene: **NIACINA**

Carbohidratos

Bolillo
Subgrupo
Harinas



Ración
1/3 pieza
Kcal
257

Contiene: **SODIO**

Vitaminas y minerales

Piña
Subgrupo
Frutas



Ración
1 rebanada
Kcal
205

Contiene: **POTASIO**

Carbohidratos

Maíz
Subgrupo
Cereales

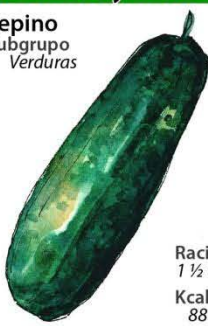


Ración
23 gr
Kcal
322

Contiene: **POTASIO**

Vitaminas y minerales

Pepino
Subgrupo
Verduras



Ración
1 1/2 tazas
Kcal
88

Contiene: **POTASIO**

Proteínas

Lentejas
Subgrupo
Leguminosas

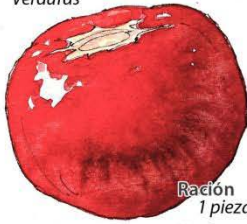


Ración
1/2 taza
Kcal
481

Contiene: **VITAMINA B1**

Vitaminas y minerales

Jitomate
Subgrupo
Verduras



Ración
1 pieza
Kcal
96

Contiene: **CALCIO**

Proteínas

Pollo
Subgrupo
Origen animal

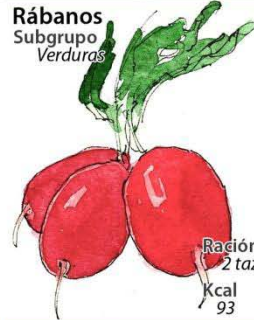


Ración
35 gr
Kcal
164

Contiene: **NIACINA**

Vitaminas y minerales

Rábanos
Subgrupo
Verduras

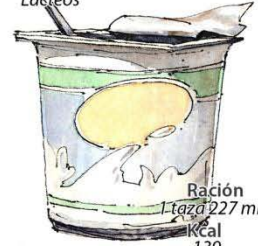


Ración
2 tazas
Kcal
93

Contiene: **POTASIO**

Proteínas

Yogurth
Subgrupo
Lácteos



Ración
1 taza 227 ml
Kcal
139

Contiene: **VITAMINA A**

Carbohidratos

Harina de trigo
Subgrupo
Harinas



Ración
2 1/2 cdas
Kcal
297

Contiene: **FÓSFORO**

Grasas, azúcares y embutidos

Miel de abeja
Subgrupo
Azúcares



Ración
2 cditas
Kcal
178

Contiene: **CARBOHIDRATOS SIMPLES**

Proteínas

Crema
Subgrupo
Lácteos

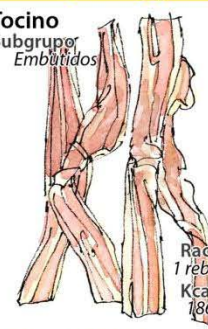


Ración
1 cda
Kcal
179

Contiene: **VITAMINA B6**

Grasas, azúcares y embutidos

Tocino
Subgrupo
Embutidos



Ración
1 reb'chica
Kcal
186

Contiene: **GRASA**

Proteínas

Lentejas
Subgrupo
Leguminosas

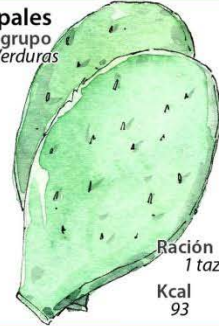


Ración
1/2 taza
Kcal
481

Contiene: **VITAMINA B1**

Vitaminas y minerales

Nopales
Subgrupo
Verduras



Ración
1 taza
Kcal
93

Contiene: **CALCIO**

Carbohidratos

Papa
Subgrupo
Harinas

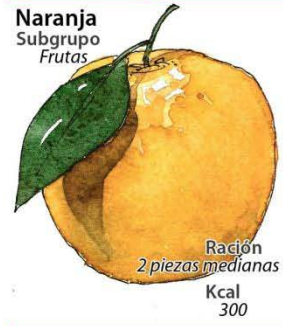


Ración
1/2 pieza
Kcal
329

Contiene: **POTASIO**

Vitaminas y minerales

Naranja
Subgrupo
Frutas

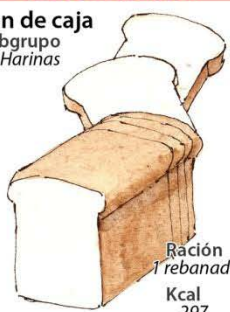


Ración
2 piezas medianas
Kcal
300

Contiene: **VITAMINA C**

Carbohidratos

Pan de caja
Subgrupo
Harinas



Ración
1 rebanada
Kcal
297

Contiene: **SODIO**

Grasas, azúcares y embutidos

Azúcar de caña
Subgrupo
Azúcares

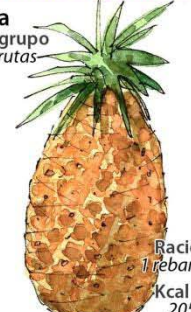


Ración
2 cditas
Kcal
157

Contiene: **CARBOHIDRATOS SIMPLES**

Vitaminas y minerales

Piña
Subgrupo
Frutas

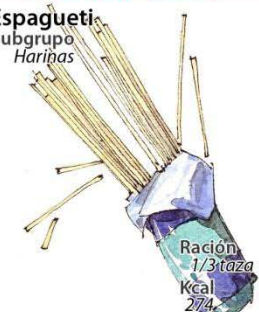


Ración
1 rebanada
Kcal
205

Contiene: **POTASIO**

Carbohidratos

Espagueti
Subgrupo
Harinas

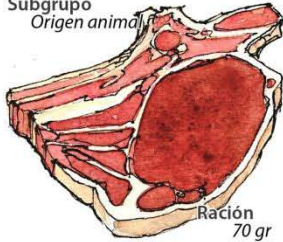


Ración
1/3 taza
Kcal
274

Contiene: **FÓSFORO**

Proteínas

Carne de res
Subgrupo
Origen animal

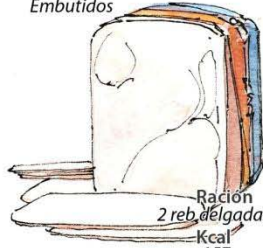


Ración
70 gr
Kcal
164

Contiene: **VITAMINA B2**

Grasas, azúcares y embutidos

Jamón
Subgrupo
Embutidos

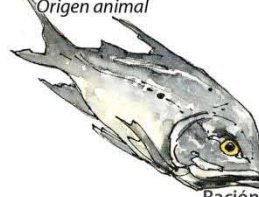


Ración
2 reb. delgadas
Kcal
157

Contiene: **SODIO**

Proteínas

Pescado
Subgrupo
Origen animal



Ración
70 gr
Kcal
138

Contiene: **VITAMINA D**

Vitaminas y minerales

Chile
Subgrupo
Verduras

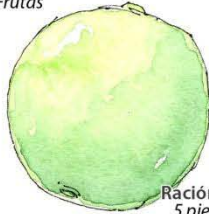


Ración
2 piezas
Kcal
67

Contiene: **VITAMINA A**

Vitaminas y minerales

Limón
Subgrupo
Frutas



Ración
5 piezas
Kcal
192

Contiene: **POTASIO**

Carbohidratos

Tortillas
Subgrupo
Harinas

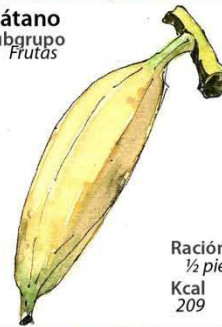


Ración
1-pieza
Kcal
268

Contiene: **CALCIO**

Vitaminas y minerales

Plátano
Subgrupo
Frutas

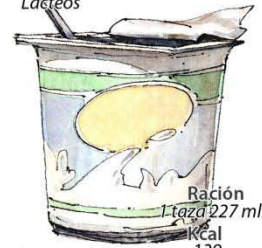


Ración
½ pieza
Kcal
209

Contiene: **POTASIO**

Proteínas

Yogurth
Subgrupo
Lácteos



Ración
1-taza 227 ml
Kcal
139

Contiene: **VITAMINA A**

Grasas, azúcares y embutidos

Pan dulce
Subgrupo
Azúcares



Ración
1/3 pza
Kcal
348

Contiene: **CARBOHIDRATOS SIMPLES**

Vitaminas y minerales

Lechuga
Subgrupo
Verduras

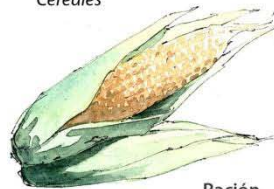


Ración
3 tazas
Kcal
96

Contiene: **FÓSFORO**

Carbohidratos

Maíz
Subgrupo
Cereales



Ración
23 gr
Kcal
322

Contiene: **POTASIO**

Grasas, azúcares y embutidos

Azúcar de caña
Subgrupo
Azúcares



Ración
2-cdtas
Kcal
157

Contiene: **CARBOHIDRATOS SIMPLES**

Carbohidratos

Espagueti
Subgrupo
Harinas



Ración
1/3-taza
Kcal
274

Contiene: **FÓSFORO**

Proteínas

Garbanzos
Subgrupo
Leguminosas



Ración
½ taza
Kcal
562

Contiene: **MAGNESIO**

Vitaminas y minerales

Cebolla
Subgrupo
Verduras



Ración
½ taza
Kcal
94

Contiene: **VITAMINA A**

Carbohidratos

Harina de trigo
Subgrupo
Harinas



Ración
2-½-cdas
Kcal
297

Contiene: **FÓSFORO**

Pirámide Nutricional



Proteínas

Carne de res
Subgrupo
Origen animal

Ración 70 gr
Kcal 164

Contiene: **VITAMINA B2**

Vitaminas y minerales

Manzana
Subgrupo
Frutas

Ración 1 pieza
Kcal 261

Contiene: **POTASIO**

Grasas, azúcares y embutidos

Jamón
Subgrupo
Embutidos

Ración 2 reb. delgadas
Kcal 157

Contiene: **SODIO**

Vitaminas y minerales

Mandarina
Subgrupo
Frutas

Ración 2 piezas medianas
Kcal 235

Contiene: **VITAMINA C**

Grasas, azúcares y embutidos

Mantequilla
Subgrupo
Grasas

Ración 1 1/2 cdita
Kcal 195

Contiene: **VITAMINA E**

Carbohidratos

Pan de caja
Subgrupo
Harinas

Ración 1 rebanada
Kcal 297

Contiene: **SODIO**

Proteínas

Pescado
Subgrupo
Origen animal

Ración 70 gr
Kcal 138

Contiene: **VITAMINA D**

Proteínas

Leche
Subgrupo
Lácteos

Ración 1-taza 240 ml
Kcal 148

Contiene: **VITAMINA A**

Vitaminas y minerales

Jitomate
Subgrupo
Verduras

Ración 1 pieza
Kcal 96

Contiene: **CALCIO**

Proteínas

Queso
Subgrupo
Lácteos

Ración 35 gr
Kcal 322

Contiene: **CÁLCIO**

Vitaminas y minerales

Brócoli
Subgrupo
Verduras

Ración 1 taza
Kcal 81

Contiene: **VITAMINA C**

Grasas, azúcares y embutidos

Caramelos
Subgrupo
Azúcares

Ración 4 pzas
Kcal 40

Contiene: **CARBOHIDRATOS SIMPLES**

Carbohidratos

Bolillo
Subgrupo
Harinas

Ración 1/3 pieza
Kcal 257

Contiene: **SODIO**

Vitaminas y minerales

Melón
Subgrupo
Frutas

Ración 1 taza
Kcal 174

Contiene: **VITAMINA A**

Carbohidratos


Tortillas
Subgrupo
Harinas

Ración 1-pieza
Kcal 268

Contiene: **CALCIO**

Vitaminas y minerales

Uvas
Subgrupo
Frutas

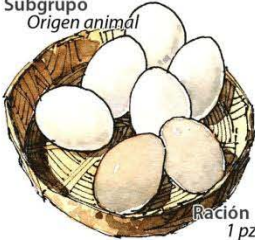


Ración
18 piezas
Kcal
254

Contiene: **VITAMINA A**

Proteínas

Huevos
Subgrupo
Origen animal




Ración
1 pza
Kcal
326

Contiene: **ZINC**

Grasas, azúcares y embutidos

Aceite vegetal
Subgrupo
Grasas

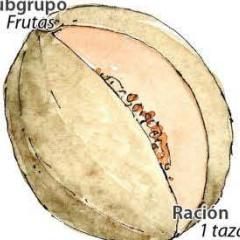


Ración
2 cditas
Kcal
144

Contiene: **VITAMINA E**

Vitaminas y minerales

Melón
Subgrupo
Frutas



Ración
1 taza
Kcal
174

Contiene: **VITAMINA A**

Grasas, azúcares y embutidos

Miel de abeja
Subgrupo
Azúcares

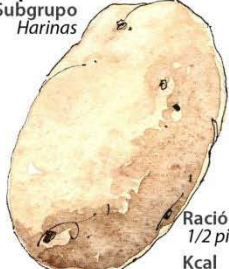


Ración
2 cditas
Kcal
178

Contiene: **CARBOHIDRATOS SIMPLES**

Carbohidratos

Papa
Subgrupo
Harinas



Ración
1/2 pieza
Kcal
329

Contiene: **POTASIO**

Proteínas

Garbanzos
Subgrupo
Leguminosas

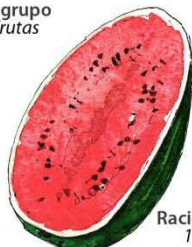


Ración
1/2 taza
Kcal
562

Contiene: **MAGNESIO**

Vitaminas y minerales

Sandía
Subgrupo
Frutas

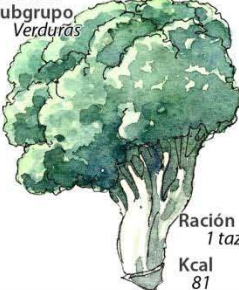


Ración
1 taza
Kcal
213

Contiene: **VITAMINA A**

Vitaminas y minerales

Brócoli
Subgrupo
Verduras



Ración
1 taza
Kcal
81

Contiene: **VITAMINA C**

Proteínas

Crema
Subgrupo
Lácteos



Ración
1 cda
Kcal
179

Contiene: **VITAMINA B6**

Vitaminas y minerales

Mandarina
Subgrupo
Frutas



Ración
2 piezas medianas
Kcal
235

Contiene: **VITAMINA C**

Carbohidratos

Pan de caja
Subgrupo
Harinas



Ración
1 rebanada
Kcal
297

Contiene: **SODIO**

Grasas, azúcares y embutidos

Pan dulce
Subgrupo
Azúcares



Ración
1/3 pza
Kcal
348

Contiene: **CARBOHIDRATOS SIMPLES**

Carbohidratos

Harina de trigo
Subgrupo
Harinas

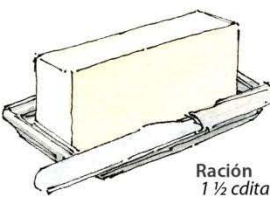


Ración
2 1/2 cdas
Kcal
297

Contiene: **FÓSFORO**

Grasas, azúcares y embutidos

Mantequilla
Subgrupo
Grasas



Ración
1 1/2 cdita
Kcal
195

Contiene: **VITAMINA E**

Proteínas

Leche
Subgrupo
Lácteos



Ración
1 taza 240 ml
Kcal
148

Contiene: **VITAMINA A**