

Cuch= cucharada de 15 g cuch= cucharadita 5g

ALIMENTOS B

- *Aceite de maíz 1 Cuch
- *Aderezo de vinagreta 1 Cuch
- *Azúcar 1 Cuch
- *Caramelo macizo 3 piezas
- *Gomitas 10 piezas
- *Jugo de arándano 120 ml
- *Miel de maíz 1 Cuch
- *Miel maple 1 Cuch

ALIMENTO MÉDICO:

-Respetar siempre la cantidad indicada en cada tiempo de alimentación.

-Conoce la etiqueta del alimento médico que se te esta dando.

SE RECOMIENDA:

- No consumir alimentos de origen animal, si no están indicados en tu dieta.
- No consumir leguminosas (frijol, haba, lenteja, garbanzo), si no están indicados en tu dieta.
- No tener ayunos prolongados. Respeta los horarios de alimentación, no saltar ninguno.
- Ve siempre las etiquetas de los productos.
- Conoce la cantidad de proteínas de las diferentes marcas de los cereales para que decidas cuál comprar, ya que existe una gran variabilidad.
- Come solo los equivalentes indicados en tu dieta.
- Evita preparaciones como capeados o empanizados ya que generalmente contienen huevo. Evitar postres a base de leche o huevo.



Instituto Mexicano del Seguro Social

Instituto Mexicano del Seguro Social



Plan de alimentación
Acidemia metilmalónica
y Acidemia propiónica

Datos del paciente

Nombre: _____

Edad: _____ Talla _____

Peso actual: _____

Diagnóstico: _____

Fecha: _____

Dieta de _____ kcal

Proteína: _____ g

Isoleucina: _____ Metionina: _____ Treonina: _____ Valina: _____

DESAYUNO (Horario: _____)

_____ equivalentes de Cereales

_____ equivalentes de Verduras

_____ equivalentes de Fruta

_____ equivalentes de Alimentos A

_____ equivalentes de Alimentos B

Alimento médico _____ g en _____ ml

COLACION (Horario: _____)

_____ equivalentes de _____

_____ equivalentes de _____

COMIDA (Horario: _____)

_____ equivalentes de Cereales

_____ equivalentes de Verduras

_____ equivalentes de Fruta

_____ equivalentes de Alimentos A

_____ equivalentes de Alimentos B

Alimento médico _____ g en _____ ml

COLACIÓN (Horario: _____)

_____ equivalentes de _____

_____ equivalentes de _____

CENA (Horario: _____)

_____ equivalentes de Cereales

_____ equivalentes de Verduras

_____ equivalentes de Fruta

_____ equivalentes de Alimentos A

_____ equivalentes de Alimentos B

Alimento médico _____ g en _____ ml

Cuch= Cucharada de 15 g cuch= cucharadita 5g

CEREALES

- *Arroz cocido2 Cuch + 3/4 cuch
- *Camote en dulce sin piel 1/4 taza + 1 Cuch
- *Corn pop.....8 Cuch
- *Corn flakes.....1/4 taza + 2 Cuch
- *Cheerios3 Cuch
- *Choco krispies1/4 taza + 1 Cuch
- *Froot Loops.....1/4 taza + 3 Cuch
- *Elote cocido.....1 Cuch + 2 cuch
- *Galletas Marías 3 piezas
- *Galletas Ritz4 piezas
- *Granóla sin nuez2 1/2 Cuch
- *Hojuelas de maíz azucaradas.....1/3 taza + 1 Cuch
- *Macarrones2 Cuch + 1/2 Cuch
- *Palitos de pan1 1/4 pieza
- *Palomitas mantequilla3/4 taza
- *Papa hervida s/piel4 Cuch
- *Papa horneada1/4 taza
- *Pasta cocida.....2 Cuch
- *Puré de papa2 Cuch

VERDURAS

- *Brócoli.....1 1/2 Cuch
- *Calabacita 1/4 taza
- *Cebolla cocida1/4 taza + 3 Cuch
- *Col 1/2 taza + 1 1/2 Cuch
- *Coliflor3 Cuch
- *Champiñones1/4 taza + 2 Cuch
- *Chicharos2 1/2 Cuch
- *Espinaca cocida1 Cuch
- *Espinaca cruda.....3 1/2 Cuch
- *Jitomate picado7 1/2 Cuch
- *Lechuga1/3 taza + 3 Cuch
- *Pepino1 taza + 2 Cuch
- *Puré de jitomate3 Cuch
- *Salsa Cátsup2 Cuch
- *Zanahoria cocida1/4 taza + 1 Cuch

Cuch= Cucharada de 15 g cuch= cucharadita 5g

FRUTAS

- *Aguacate 1 1/2 Cuch
- *Ciruela1/2 taza
- *Ciruela pasa..... 2 1/2 pieza
- *Durazno 1/4 taza
- *Fresas 1/2 taza + 1 Cuch
- *Guayaba 2/3 taza
- *Jugo Naranja 150 ml
- *Kiwi 1/3 pza
- *Mango picado1/3 taza
- *Melón chino 1/3 taza
- *Melón verde 1/2 taza + 2 Cuch
- *Naranja 1/4 pieza
- *Papaya 1 taza
- *Pasitas 2 Cuch
- *Pera..... 1/2 taza + 3 Cuch
- *Piña1/2 taza
- *Plátano1/4 pieza
- *Sandía 9 1/2 Cuch
- *Toronja 1/4 taza
- *Uvas verdes1/2 taza

ALIMENTOS A

- *Coco seco..... 1 Cuch
- *Jugo manzana industrial..... 240 ml
- *Maicena 3 1/2 Cuch
- *Mermelada 1 1/2 Cuch
- *Miel 2 Cuch
- *Néctar de pera 120 ml
- *Pudín de chocolate 1 1/2 Cuch
- *Salsa BBQ 1 Cuch
- *Nieve de frutas 2 1/2 Cuch
- *Gelatina 1 Cuch