

Alimentación saludable a tu medida

(Para personas de 20 años y más)

Descarga este plan de alimentación de 1,200 kcal



Descarga este plan de alimentación de 1,500 kcal



Descarga este plan de alimentación de 1,800 kcal



1) Realiza una alimentación saludable.

2) Practica diariamente al menos 30 minutos de ejercicio.

3) Consume agua simple, de 6 a 8 vasos al día.



Mujeres Selección del Plan de Alimentación Sobrepeso y obesidad			
Estatura (cm)	Peso (kg)		Plan de Alimentación
1.44-1.45	51.8 a 82.9		1200 kcal
1.46-1.47	53.3 a 85.3		
1.48-1.49	54.8 a 87.6		
1.50-1.51	56.3 a 90		
1.52-1.53	57.8 a 92.4		
1.54-1.55	59.3 a 94.9		
1.56-1.57	60.8 a 97.3		
1.58-1.59	62.4 a 87.1	87.2 a 99.9	1500 kcal
1.60-1.61	64.0 a 89.3	89.4 a 102.4	
1.62-1.63	65.6 a 91.6	91.7 a 105	
1.64-1.65	67.2 a 80.4	80.5 a 107.6	
1.66-1.67	68.9 a 82.4	82.5 a 110.2	
1.68-1.69	70.6 a 84.4	84.5 a 112.9	
1.70-1.71	72.3 a 100.9	101 a 115.6	
1.72-1.73	74.0 a 103.2	103.3 a 118.3	1800 kcal
1.74-1.75	75.7 a 105.7	105.8 a 121.1	
1.76-1.77	77.4 a 108.1	108.2 a 123.9	
1.78-1.79	79.2 a 94.7	94.8 a 126.7	
1.80-1.81	81.0 a 96.9	96.9 a 129.6	
1.82-1.83	82.8 a 99	99.1 a 132.5	
1.84-1.85	84.6 a 101.2	101.3 a 135.4	

Hombres Selección del Plan de Alimentación Sobrepeso y obesidad			
Estatura (cm)	Peso (kg)		Plan de Alimentación
1.44-1.45	51.8 a 82.9		1200 kcal
1.46-1.47	53.3 a 74.4	74.5 a 85.3	1500 kcal
1.48-1.49	54.8 a 76.4	76.5 a 87.6	
1.50-1.51	56.3 a 78.5	78.6 a 90	
1.52-1.53	57.8 a 69.1	69.2 a 92.4	
1.54-1.55	59.3 a 70.9	71 a 94.9	
1.56-1.57	60.8 a 72.8	73 a 97.3	
1.58-1.59	62.4 a 99.9		
1.60-1.61	64 a 102.4		
1.62-1.63	65.6 a 91.8	91.9 a 105.0	
1.64-1.65	67.2 a 93.9	94 a 107.6	
1.66-1.67	68.9 a 96.2	96.3 a 110.2	
1.68-1.69	70.6 a 98.5	98.6 a 112.9	
1.70-1.71	72.3 a 86.4	86.5 a 115.6	
1.72-1.73	74 a 88.5	88.6 a 118.3	1800 kcal
1.74-1.75	75.7 a 90.5	90.6 a 121.1	
1.76-1.77	77.4 a 92.6	92.9 a 123.9	
1.78-1.79	79.2 a 126.7		
1.80-1.81	81.0 a 129.6		
1.82-1.83	82.8 a 132.5		
1.84-1.85	84.6 a 135.4		

INSTRUCCIONES:

1. Consulta la tabla que corresponda de acuerdo con tu sexo.
2. Localiza tu estatura en la primer columna.
3. Sobre la misma fila de la estatura, ubica tu peso en los rangos marcados.
4. Dentro del color del segmento, identifica el plan de alimentación.

Acude con el personal de Nutrición para establecer un plan de alimentación personalizado.

Inscríbete al Programa Pierde Kilos, Gana Vida