

Nombre del paciente: Sandra Luz Moreno Bahena

Plan de alimentación: 01



Citas: 722 261 1652  
Lic. En Nutrición  
Karina Delgadillo Arteaga

## ¡ IMPORTANTE !

Respetar las cantidades establecidas.

Comer solo lo que está en el plan de alimentación.

Beber 4 litros de agua natural al día, sin contar té, café y agua de la comida.

## ¡ NO OLVIDAR !

Realizar caminata ligera 35 minutos diariamente.

Mantenerse activa durante el día.

Evitar permanecer sentada por más de 4 horas.

Realizar pausas activas.

### LUNES

#### Hot cakes de avena

Avena- ½ taza  
Huevo entero- 2 piezas  
Canela y vainilla al gusto  
Plátano- ½ pieza  
Leche- ¼ de taza  
Polvo para hornear (royal)- 1 pizca

#### Licuo de manzana

Leche- 1 taza  
Manzana- 1 pieza  
Nuez- 3 mitades  
Chía- 1 cucharadita

Pepino picado- 1 pieza  
Manzana- 1 pieza  
Almendras- 7 piezas

#### Filete de pescado con verduras

Filete de pescado- palma de tu mano  
Cebolla, chile al gusto  
Ensalada de lechuga (1/2 taza), pepino (1/2 taza), y jícama (1/2 taza).  
Queso panela- 2 dedos  
**Tortilla de maíz- 3 piezas**  
**Arroz- ½ taza**

Mix de nueces y almendras- ¼ de taza  
Verdura rallada- 1 taza  
Manzana- 1 pieza

#### Ensalada

Jícama – ½ taza  
Pepino- ½ pieza  
Manzana en cubos- 1 pieza  
Cacahuates- 15 piezas

#### Huevo a la mexicana

Huevo- 2 piezas  
Verdura al gusto (cebolla, chile, jitomate)

### MARTES

#### Sándwich de Huevo arcoíris

Pan bimbo cero- 2 rebanadas  
Huevo entero- 2 piezas  
Chile morrón de colores- ½ taza  
Cebolla y sal al gusto  
**Yogurt - 1 pieza**

#### Jugo antioxidante

Frambuesas- ¼ de taza  
Pepino- ½ pieza  
Apio- 1 tallo  
Espinaca- ¼ de taza  
Licuar con agua

Mix de nueces y almendras- ¼ de taza  
Verdura rallada- 1 taza  
Manzana- 1 pieza

#### Chilacayote almendrado y albóndigas de carne

Chilacayote picado- 1 taza  
Almendra fileteada- 2 cucharadas  
Albóndigas- 3 piezas regulares  
Caldillo libre

#### Tortilla de maíz- 3 piezas

Gelatina light de agua- 1 taza  
Mix de nueces y almendras- ¼ de taza  
Pepino picado- 1 taza

#### Ensalada amarilla

Pepino- ½ pieza  
Jícama- ½ pieza regular  
Durazno- 1 pieza  
Pimiento amarillo- ½ pieza  
Cacahuates – ¼ de taza  
Amaranto- 1 cucharada

#### Pechuga de pollo a la plancha- 1 pieza

Verdura al gusto (Chile, cebolla, jitomate)

### MIÉRCOLES

#### Bowl de avena y zanahoria

Avena – 1/2 de taza  
Zanahoria rallada- 1 pieza  
Canela al gusto  
Manzana picada- 1 pieza  
Arándanos- 5 piezas  
Almendras- 10 piezas  
Leche- 1 taza  
Dejar remojar la avena durante 20 min en el refrigerador

#### Jugo verde

Espinaca- ¼ de taza  
Pepino- ½ pieza  
Apio- 1 tallo  
Jengibre 1 cm  
Agua ½ taza

Clara de huevo a la mexicana- 3 piezas (Chile, cebolla, jitomate al gusto)  
Verduras al gusto – 1 taza

#### Calabaza a la mexicana y pechuga a la plancha

Calabaza picada en cubos- 1 ½ tazas  
Queso panela en cubos- ½ taza  
Pechuga de pollo a la plancha- 1 pieza regular

#### Tortilla de maíz- 3 piezas

Pepino picado- 1 pieza  
Manzana- 1 pieza  
Almendras- 7 piezas

#### Fruta con yogurt

Yogurt- 1 pieza  
Fruta picada- 1 taza  
Almendras- 7 piezas  
Avena- 2 cucharadas  
Chía- 1 cucharadita  
Nuez- 4 mitades

Pan tostado- 1 pieza

Té - 1 taza

### JUEVES

#### Quesadilla de queso con espinacas

Tortilla de maíz- 2 piezas  
Queso panela- 2 rebanadas regulares  
Espinacas- ½ taza

Manzana en cubos- 1 pieza  
Yogurt- 1 pieza  
Nuez- 5 mitades

#### Jugo antioxidante

Frambuesas- ¼ de taza  
Pepino- ½ pieza  
Apio- 1 tallo  
Espinaca- ¼ de taza  
Licuar con agua

Fruta picada al gusto- 1 taza  
Almendras – 10 piezas  
Sofú natural - 1 pieza

#### Aguacates rellenos de atún

Aguacate regular- 1 pieza  
Atún en agua- 1 lata, mezclar con verduras al gusto  
Rellenar el aguacate y colocarlo sobre una cama de zanahoria rallada- 1 taza.  
**Tortilla- 3 piezas**

Gelatina light de agua- 1 taza  
Mix de nueces y almendras- ¼ de taza  
Pepino picado- 1 taza

#### Pancakes hulk

Harina de avena- ¼ de taza  
Espinaca- 1/4 de taza  
Huevo entero- 2 piezas  
Vainilla- 1 tapita  
Platano- 1/2 pieza  
Polvo para hornear- 1 pizca (royal)  
Leche- 1 cucharada (colocar todos los ingredientes en la licuadora y formar hotcakes un sartén pre calentado)

#### Verdura al gusto- 1 taza

Yogurt - 1 pieza  
Almendras- 5 piezas

### VIERNES

#### Galletitas con atún y aguacate

Galletas habaneras integrales- 8 piezas  
Atún en agua- 1 lata  
Aguacate ¼ de pieza  
(Cebolla, chile, jitomate al gusto)

#### Ensalada:

Jícama picada- ½ pieza  
Pepino picado- ½ pieza  
Melón picado- ½ taza  
Cacahuates- ¼ de taza  
Té- 1 taza

Gelatina light de agua- 1 taza  
Mix de nueces y almendras- ¼ de taza  
Pepino picado- 1 taza

#### Pechuga de pollo a la plancha con verduras y pasta

Pasta cocida- ½ taza  
Pechuga de pollo regular- 1 pieza  
Verduras al gusto- 1 taza  
Aguacate- 1/3 de pieza

#### Tortilla de maíz- 3 piezas

Mix de nueces y almendras- ¼ de taza  
Verdura rallada- 1 taza  
Manzana- 1 pieza

#### Fruta con yogurt

Yogurt- 1 pieza  
Fruta- 1 pieza  
Almendras- 7 piezas  
Avena- 2 cucharadas  
Chía- 1 cucharadita  
Nuez- 4 mitades  
Pan tostado- 1 pieza

Té - 1 taza

### SABADO

#### Avocado toast

Pan tostado- 2 rebanadas  
Aguacate- 1/3 de pieza  
Huevo entero- 2 piezas estrelladas  
Untar el aguacate en cada rebanada y colocar el huevo enciama

Melón picado- 1 taza  
Yogurt- 1 pieza  
Chía- 1 cucharadita

Té- 1 taza

Clara de huevo a la mexicana- 3 piezas (Chile, cebolla, jitomate al gusto)  
Verduras al gusto – 1 taza

#### Huevos ahogados en salsa verde

Huevo entero- 2 piezas  
Salsa verde- libre (tomate, chile, cebolla)  
Aguacate- ¼ de pieza  
Frijoles- ¼ de taza sin caldillo  
**Tortilla de maíz- 3 piezas**

Fruta picada al gusto- 1 taza  
Almendras – 10 piezas  
Sofú natural - 1 pieza

#### Pancakes hulk

Harina de avena- ¼ de taza  
Espinaca- 1/4 de taza  
Huevo entero- 2 piezas  
Vainilla- 1 tapita  
Platano- 1/2 pieza  
Polvo para hornear- 1 pizca (royal)  
Leche- 1 cucharada (colocar todos los ingredientes en la licuadora y formar hotcakes un sartén pre calentado)

#### Verdura al gusto- 1 taza

Yogurt - 1 pieza  
Almendras- 5 piezas

DESAYUNO

COMIDA

CENA