

Próxima consulta:

Nombre:

**Menú ejemplo 1,500 kcal**
**Al despertar:**
**Desayuno:**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1 taza yogurt natural + 1 taza de melón + 2 cucharadas de granola Ó						
Hot cakes avena $\frac{1}{2}$ taza harina de avena (moler la hojuela) + 1 pieza de huevo + 1 cudita de polvo hornear + 1/3 taza leche. Mezclar.  1 pieza de manzana o $\frac{1}{2}$ plátano	Omelete 2 pieza de huevo revuelto, rellenar con $\frac{1}{2}$ taza de espinacas y $\frac{1}{2}$ pieza de calabacita. Cocina con 2 cucharadas de aceite. Acompaña con 1 rebanadas de pan bimbo O,		Toast de aguacate 2 rebanadas de pan tostado con $\frac{1}{2}$ pieza de aguacate, 60 gr de queso panela asada. $\frac{1}{2}$ taza de espinacas guisadas a la mexicana		Huevo con calabacita 2 piezas de huevo revuelto con $\frac{1}{2}$ calabacita. Con 2 cucharaditas de aceite. Acompaña con 2 piezas de tortilla. 1 taza de papaya	

**Media mañana**

$\frac{3}{4}$ taza piña en cubos + 10 piezas de almendras
-----------------------------------------------------------

**Comida**

<p>Para comer en casa o llevar: Verduras (Cubrir la mitad del plato o 1 tupper mediano)</p> <p>- Tostadas de pollo a la mexicana : 120 gr pollo deshebrado y guisado a la mexicana + 1 taza de lechuga, rodajas de jitomate, cebolla. 2 piezas de tostada deshidratadas + 2 cucharadas crema ácida. ó</p> <p>- Salpicón de res: 120 gr res deshebrado + <math>\frac{1}{2}</math> taza de lechuga picada, 1 pieza jitomate en cubos, cilantro y cebolla al gusto, 2 cucharadas de aceite de oliva y jugo de 2 limones. Mezclar todo+ 2 piezas de tostada de maíz deshidratadas. ó</p> <p>- Rollitos de bistec : 100 gr bistec bola milanese. (1 bistec ) Rellena con bastones de morrón, cebolla, zanahoria. Opción cocinar en salsa de jitomate o bien al horno. 1 tortilla de maíz + 2 piezas de nopal asado</p> <p>Preparación: todo al natural , condimentar lo menos posible , utilizar técnicas a la plancha y al vapor</p> <p>Preferir aceite de linaza, ajonjolí, olivo o nuez para aderezar (por sus propiedades y sabor) y aceite de coco o de ajonjolí para cocinar</p> <p>Naranja o limonada : 200 ml agua mineral + el jugo de 1 naranja + 1 sobre sustituto de azúcar</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Media Tarde o antes del gym**

1 taza palomitas naturales + $\frac{1}{2}$ taza de jícama	200 ml yogurt griego + 1 pieza manzana + 10 almendras	$\frac{1}{2}$ taza gelatina + $\frac{1}{2}$ taza de yogurt + $\frac{1}{2}$ pieza de plátano	1 taza de sandía + 14 piezas de cacahuete tostado	$\frac{1}{2}$ taza apio + 1 taza de jícama con limón y chile
-----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------

Próxima consulta:

Nombre:

**Cena**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Chilaquiles 1 taza de totopos deshidratados + salsa al gusto + 40 gr queso Oaxaca 1 pieza de huevo revuelto 1 taza de yogurt	Sincronizada 2 tortillas de maíz, 80 gr de queso panela o Oaxaca . Salsa pico de gallo + 5 piezas de nuez	Tacos de bistec 100 gr bistec bola res asar con 1 cucharadita de aceite, 3 tortillas de maíz. Guacamole: 1/3 pieza aguacate, 1 pieza de jitomate, cebolla. 1/2 taza de acelgas a la mexicana. 1 pieza plátano	Tostadas de picadillo 3 piezas de tostada deshidratada 80 gr carne molida guisar con 1 pieza zanahoria y ½ pieza de papa + 1 taza de lechuga, 1 pieza de jitomate y cebolla al gusto, Salsa		Bistec a la mexicana 60 gr bistec picado + 1 pieza de jitomate. Cocina con 2 cucharaditas de aceite. 1 pieza de tortilla maíz + 1/3 taza puré de frijoles 1 taza de papaya	

FECHA	PESO	GRASA	AGUA	MUSCULO	EDAD METABOLICA	GRASA VISCERAL
Bascula						

**Recomendaciones**

Comer en casa cuando le sea posible y preparar sus propios alimentos los cuales puede llevar a su trabajo.

Eliminar el consumo de grasas saturadas, cualquier comida que sea procesada o de cadena alimenticia debe ser eliminada.

Realizar 3 comidas completas con dos colaciones las cuales deben de cumplir con una seguridad es decir debe ser suficiente, completa, armónica y adecuada.

Próxima consulta:

Nombre:

Seleccionar grasas monoinsaturadas, los niveles de colesterol HDL (colesterol bueno) se ven elevados con el consumo de grasas monoinsaturadas, las podemos encontrar en alimentos como: aceite de oliva y en frutos secos como almendras y avellanas.

Realizar actividad física moderada, salir a caminar por lo menos 30 minutos por día para dejar de ser una persona sedentaria y mejorar su oxigenación.

### Fuera de casa

La estructura ideal de comidas (tanto en casa como en un restaurante) constará de un primer plato de verdura y uno de pasta/arroz/leguminosas/cereales a media mañana, así como de un primer plato de verdura y uno de carne (pescado, huevo, etc.)

Como entrante elegir platos compuestos por frutas y verduras, evitando siempre fritos o platos con mucha cantidad de salsa o aceite.

En caso de escoger un plato con salsa, solicitarla a parte para controlar la cantidad de salsa adicionada a la preparación.

En cuanto al postre, preferentemente se deberá escoger siempre fruta de temporada, aunque si se apetece otro tipo de postre menos adecuado tomar una ración pequeña o compartir con un acompañante.

El agua es siempre la mejor opción.

