

Próxima consulta:

Nombre:

**Menú ejemplo 1,200 kcal**
**Al despertar:**
**Desayuno:**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Licuado fresa: $\frac{1}{2}$ taza fresas + 1 cudita de avena + $\frac{1}{2}$ taza de leche light Ó						
Burritos 2 pieza de tortilla maíz, untar $\frac{1}{3}$ taza de frijoles, agrega 80 gr pollo deshebrado o 2 piezas de huevo revuelto, $\frac{1}{3}$ pieza de aguacate , lechuga	Sándwich de atún $\frac{1}{2}$ lata atún drenada con 2 reb pan Bimbo 0 unta en cada rebanada $\frac{1}{3}$ pieza aguacate. 1 taza de lechuga con jitomate		Licuado de mango con espinaca: Ingredientes: 1 taza de leche light o almendras sin azúcar + $\frac{1}{2}$ pieza de mango en cubos + 1 puño espinacas + 1 cucharadita de avena.		Sándwich de huevo con espinacas 2 piezas de huevo revuelto con $\frac{1}{2}$ taza de espinacas con 2 reb pan bimbo 0, unta $\frac{1}{3}$ pieza de aguacate a cada rebanada.	

**Media mañana**

Ensalada fresca: 1 taza de sandía + 45g queso panela en cubos +  $\frac{1}{2}$  taza de lechuga.

**Comida**

Para comer en casa o llevar:

Verduras (Cubrir la mitad del plato o 1 tupper mediano)

- Milanesa de pollo asada: 120 gr milanesa de pollo asada. Acompaña con 1 taza de lechuga + jitomate y cebolla +  $\frac{1}{2}$  taza de arroz blanco. Sopa de queso: 1 taza de caldillo jitomate pon a hervir y agrega 80 gr queso panela. Deja cocinar por 3 minutos y sirve.

- Filete pescado al ajillo: 200 gr filete de pescado asado, agrega salsa. Salsa: 1 ajo picado + 1 pieza chile guajillo. Acompaña con 1 taza de lechuga, pepino, jitomate. 2 piezas de tostada deshidratada

- Bistec en salsa roja: 200 gr bistec guisado en salsa roja. Acompaña con  $\frac{1}{2}$  taza de arroz +  $\frac{1}{3}$  de taza de frijoles de la olla. 1 taza de brócoli y chayote al vapor

Preparación: todo al natural, condimentar lo menos posible, utilizar técnicas a la plancha y al vapor

Preferir aceite de linaza, ajonjolí, olivo o nuez para aderezar (por sus propiedades y sabor) y aceite de coco o de ajonjolí para cocinar

Naranja o limonada : 200 ml agua mineral + el jugo de 1 naranja + 1 sobre sustituto de azúcar

**Media Tarde o antes del gym**

1 pieza de manzana acompañada con 10 almendras	$\frac{1}{2}$ taza de pepino pelado con $\frac{1}{2}$ taza de jícama con limón	2 rebanadas de pechuga de pavo acompañadas de 10 almendras	1 pan tostado untado con 1 cucharada de crema de cacahuete baja en azúcar	$\frac{3}{4}$ de taza de piña acompañada de 3 nueces
---	---	--	---	---

**Cena**

Próxima consulta:

Nombre:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Alambre de bistec 80 gr fajitas de res + 1 pimiento rojo + $\frac{1}{2}$ pimiento verde + $\frac{1}{2}$ pimiento amarillo, cebolla. Cocina. Acompaña con 2 piezas de tortilla	Ensalada cepresse 1 jitomate salad en rodajas, agregar 80 gr queso panela acomodando una reb jitomate y otra de queso, bañar con aderezo. Acompaña con 2 tostadas de maíz	Fruta con queso 1 taza de melón con 6 cucharadas de queso cottage + 2 quesadillas: 2 tortillas maíz + 40 gr queso panela con aguacate.	Huevo estrellado con pan 2 piezas de huevo estrellado + 2 reb pan tostado untar en cada pan 1/3 pieza de aguacate, agrega encima el huevo. 1 pieza de jitomate en rodajas		Sándwich de huevo con espinacas 2 piezas de huevo revuelto con $\frac{1}{2}$ taza de espinacas con 2 reb pan bimbo 0, unta 1/3 pieza de aguacate a cada rebanada.	

FECHA	PESO	GRASA	AGUA	MUSCULO	EDAD METABOLICA	GRASA VISCERAL
Bacula						

### 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.

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.

Próxima consulta:

Nombre:

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.

