GRUPO DE LECHEGRUPO DE VEGETALES

Leche descremada o light 1 taza 200 ml.

Acelgas 50 gramos

Yogurt natural o light 3/4 taza

Col 1/2 taza

Queso: Hebra, canela, requesón 40 gr

Chayote 1 pieza

Chile poblano 1 pieza

GRUPO DE CARNES

Espinaca cocida

3/4 de taza

Clara de huevo

2 piezas

Espinaca cruda

2 tazas

Atun de agua

30 gramos

Huazontle

50 gramos

Pollo sin piel

30 gramos

Jitomate

1 pieza

Pescado fresco

45 gramos

Pimiento

1 pieza

Res magra

30 gramos

Zanahoria

1/2 taza

Queso panela

30 gramos

Calabacita cruda

1 1/2 taza

Queso cottage

30 gramos

Calabaza cocida

1 taza

Betabel

1/4 de taza

GRUPO DE FRUTAS

Chicharo

3 cucharadas

Capulines

1 taza

Hongos

3/4 de taza

Ciruela

2 piezas

Haba verde

1/4 de taza

Chabacanos

4 piezas

Lechuga

2 tazas

Chicozapote

1/2 pieza

Apio

2 tazas

Durazno

1 1/2 piezas

Berro

2 tazas

Fresas

1 taza

Berenjenas

2 tazas

Guayaba

3 medianas

Berenjena

1 1/2 taza

Higo fresco

3 piezas

Flor de calabaza

1 taza

Jicama

1 taza

Nopales

1 taza

Kiwi

1 1/2 piezas

Romeritos

1 taza

Sandia

1 taza

Verdolaga cocida

1 taza

Toronja

1/2 Pieza

Brocoli cocido

1 taza

Tuna

2 piezas

Brocoli crudo

1 taza

Lima

3 piezas

Jicama

1/2 taza

Mandarina

2 piezas medianasGRUPO DE CEREALES

Mango

1/2 Pieza

Bolillo

1/2 pieza

Manzana

1 pieza pequeña

Pan tostado integral

1 rebanada

Melon

1 1/2 taza

Tortilla de maiz

1 pieza

Naranja

1 pieza mediana

Arroz con verduras

1/2 taza

Papaya

1 taza

Sopa de pasta

1/2 taza

Pera

1 pieza pequeña

Avena en hojuelas

1/3 taza

Piña

1 taza

Cereal integral

3/4 taza

Uvas

10 piezas

Amaranto

5 cucharadas

Zapote

1 pieza pequeña

Pan integral

1 rebanada

LEGUMINOSAS

Galletas integrales

6 piezas

frijol

1/2 taza

Elote entero

1/2 pieza

Haba

1/2 taza

Papa hervida

90 gramos

Lenteja

1/2 taza

Garbanzos

1/2 taza

Alberjones

1/2 taza

Soya

30 gramos

Soya hidratada

1 1/2 taza

Soya germinada

1/2 taza

GRUPO DE GRASAS

Por cada racion de grasa puede consumir 5 gramos o una cucharadita cafetera de:

Aceite de maiz, girasol, algodón, cártomo,soya, margarina

Aguacate

40 gramos

Nueces

3 piezas

Avellanas

7 piezas

Almendras

1o piezas

RECOMENDACIONES

\*Debe tener horarios fijos de alimentación.

\*Respete las cantidades de alimentación que se indique en tu receta.

\*Tome mínimo 1.5 litros de agua al día.

\*Coma la fruta y la verdura preferentemente cruda y con cascara.

\*No comer más cantidades de frutas de las indicadas.

\*Si nunca ha realizado ejercicio inicie con 10 minutos de caminata en superficies planas , con calzado comodo y ropa adecuada y aumente progresivamente el tiempo de ejercicio paulatinamente.

\*ANTES DE REALIZAR CUALQUIER ACTIVIDAD FISICA O EJERCICIO CONSULTE A SU MEDICO.

\*Asar, hervir, al vapor o al horno sus alimentos y evitar freír, capear o empanizar.