

Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
Jugo Verde 1 pieza de pepino 2 ramas de apio 1 taza de pina El jugo de un limón 1/2 vaso de agua	Jugo Verde 1 pieza de pepino 2 ramas de apio 1 taza de pina El jugo de un limón 1/2 vaso de agua	Jugo Verde 1 pieza de pepino 2 ramas de apio 1 taza de pina El jugo de un limón 1/2 vaso de agua	Jugo Verde 1 pieza de pepino 2 ramas de apio 1 taza de pina El jugo de un limón 1/2 vaso de agua	Jugo Verde 1 pieza de pepino 2 ramas de apio 1 taza de pina El jugo de un limón 1/2 vaso de agua

½ mañana	½ mañana	½ mañana	½ mañana	½ mañana
Fruta ½ pieza de toronja 1 rebanada de piña 1 tostada de arroz inflado 1 cucharadita de yogurt y 5 nueces 1 taza de te verde	Tostada de aguacate 1 tostada de arroz inflado ¼ pieza de aguacate Germinado al gusto 1 huevo cocido 600 ml de te verde	Fruta ½ pieza de toronja 1 rebanada de piña 1 tostada de arroz inflado 1 cucharadita de yogurt y 5 nueces 1 taza de te verde	Tostada de hummus 1 tostada de arroz inflado 1 cucharada de hummus Germinado al gusto Tomate y jengibre 600 ml de te verde	Tostada de panela con espinaca 1 tostada de arroz inflado 1 rebanada de queso panela lala light Espinacas al gusto 1 cucharadita de aceite de oliva 600 ml de agua natural

Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Bowl de ensalada 1 taza de espinaca fresca 1 taza de brócoli fresco ½ taza de	Ceviche 1 taza de ceviche de pescado (sin clamato ni cátsup o aderezos grasosos) 1 tostada	Ensalada de pollo 1 taza de lechuga 1 pieza de tomate o ½ taza de tomate cherry ½ pieza de	Atún o salmon 1 medallon de atún 1 taza de verduras cocidas (caldo) ½ papa chica	Caldo tlalpeño 1 taza de caldo de garbanzo con zanahoria y chile chipotle 30 gr de

arroz integral o quinoa ¼ taza de ejotes (opcional) 90gr de pechuga de pollo Sal, pimienta y ajonjolí al gusto 1 cdita de vinagre	horneada ½ aguacate	pepino 90 gr de pechuga de pollo (Del tamaño de la palma de tu mano) Limón al gusto 1/8 taza de semilla de girasol ½ taza de crutones sin sal		queso panela 30 gr pechuga de polo 1 tostada horneada
---	------------------------	--	--	--

½ Tarde	½ Tarde	½ Tarde	½ Tarde	½ Tarde
1 taza de zanahorias baby	1 taza de pepino con sal y limón	Rollos de hoja de arroz con verduras	1 taza de zanahorias baby	1 taza de pepino con sal y limón

Cena	Cena	Cena	Cena	Cena
Pimientos morrones Rellenos de ½ taza de lentejas cebolla, tomate y queso panela	Caldo de verduras 1 taza de verduras libres (al vapor)	Brochetas de pollo ½ pechuga de pollo 1 jitomate 1 taza de jícama ½ cebolla	Verduras al vapor 1 taza de verduras libres (al vapor) ½ taza de arroz integral ½ pieza de pechuga de pollo a la plancha	Frijoles ½ taza de frijoles ½ taza de espinacas Pico de gallo al gusto

Recomendaciones específicas.

La pérdida de grasa corporal requiere de un gran esfuerzo por parte del metabolismo. Esto quiere decir que tanto la alimentación como la actividad física juegan un rol muy importante en la pérdida de grasa corporal.

Es importante mencionar que es difícil perder grasa corporal sin que exista una pérdida de músculo, sin embargo la pérdida de músculo será poco significativa si siguen las siguientes indicaciones:

- Realizar actividad física diaria con las siguientes características:
o 3 veces por semana realizar ejercicio aeróbico (cardiovascular) al menos con una duración de 30-45 minutos a una intensidad moderada.

Descansar suficiente (evitar desvelos)

Evitar largas horas de ayuno

- ¿Qué alimentos debo evitar?

Sodas, refrescos, jugos, bebidas dulces

Frituras, golosinas, dulces, galletas

Cereales de caja azucarados

Cremas agrias, cremas de frutos secos (no porque sean malas, sino que deben ser analizadas antes de su uso)

Utilizas de colaciones los frutos secos (por su alto contenido energético)

Azúcar de mesa

Bebidas energéticas

Hidratantes ricos en azúcar (Powerade, Gatorade, etc)

Comida rápida o tradicional (Hamburguesas, tacos, burritos, etc.