

Paciente: Gabriela Grande

Peso Actual: 152.9 lbs

Patrón	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno:	<p>Comida típica: 1 omelet con vegetales (2 claras de huevo, tomate, chile y hongos con 1 cucharada de queso mozzarella) 2 cdas de requesón 1 tortilla 1 taza de café simple</p> 	<p>Fruta con yogurt: 1 taza de frutas variadas 1 yogurt light de tarro (sin pasas) 1 taza de café simple</p>	<p>Dobladitas: 2 tortillas de harina de trigo integrales con chía. Relleno: 1 lascas de queso mozzarella (c/u) 2 claras de huevo picadas, ½ taza de espinaca y tomate en cubos.c/u Colocarla al horno con todos los ingredientes 1 taza de café simple</p> 	<p>Avena con leche y frutas: Avena cocida: 1/3 de taza de avena con canela en agua Dejarla enfriar añadirle la ½ taza de frutas 1 taza de café simple</p>	<p>Pan cake: 2 pan cake delgados y pequeños (mezcla: 2 claras de huevo, avena, leche descremada, banana) Mermelada hecha en casa: 1 taza de fresas, 2 sobres de esplenda 1 taza de café simple</p> 	<p>Comida típica: 2 claras de huevo estrelladas ¼ taza de tomatada 2 cucharadas de requesón 1 tortilla 1 taza de café simple</p> 	<p>Fruta con yogurt: 1 taza de frutas variadas 1 yogurt light en tarro ½ taza de frutas 1 taza de café simple</p>
Refrigerio:	1 naranja	3 galletas de arroz	½ guayaba con tajin	1 manzana verde con limón y sal	1 naranja	No refrigerio	
Almuerzo:	<p>Lonja a la plancha: 5 onzas de lonja a la plancha con hierbas 2 tazas de vegetales: Brócoli , zuquinni, ejotes. acompañados con limón y sal 1 tortilla vaso de agua pura</p> 	<p>Pollo con hongos: 5 onzas de pollo (pechuga) ½ taza de aros de cebolla y hongos. tortilla 2 tazas de ensalada fresca: tomate, lechuga, pepino acompañados con limón y sal 1 vaso de agua pura</p> 	<p>Carne asada: 5 onzas de carne asada ½ taza de chimol 2 taza de vegetales salcochados: zuquinni, ejote, pipian acompañados con limón y sal 1 vaso de agua pura</p> 	<p>Relleno de chile morrón: 1 chile morrón grande Relleno:3 cucharadas de queso mozzarella , cebolla y hongos. Colocarlos en el horno y adicionarles una salsa de tomate natural. 1 taza de ensalada fresca acompañado con limón. 1 tortilla 1 vaso de agua pura</p> 	<p>Ensalada de Cesar: 1 pechuga asada cortarla en tiras 1 taza de lechugas mixtas, 6 tomates cherrys, 1 cda de queso mozzarella rallado,2 cucharadas de aderezo cesar light 1 galleta sanissimo 1 vaso de agua pura</p> 	<p>Día libre (NO puede elegir postre)</p>	
Refrigerio:	1 manzana verde con limón y sal	3 tazas de palomitas de maíz	1 taza de coctel de frutas	1 pepino en rodajas con limón y sal	Sorbete de mango:1 taza de mango sazón, ½ taza de hielo, 1 sobre de esplenda		
Cena:	<p>Vegetales con papa 1 onza de queso fresco, 1 papa pequeña, 2 taza de vegetales salcochados</p>	<p>1 Sándwich: Pan integral, 1lasca de queso mozarela y jamón de pavo. Agregarle lechuga y tomate</p>	<p>Vegetales con papa 1 papa pequeña horneada con queso mozzarella, 2 taza de vegetales salcochados</p>	<p>Omelet con espinaca: 2 claras de huevo ½ taza de espinaca, tomate, cebolla y chile, 1 onza de queso fresco, 1 tortilla</p>	<p>Comida Típica: ½ plátano horneado con canela y ajonjolí, 2 cucharadas de requesón 1 taza de café simple.</p>	<p>Pupusas: 2 pupusas de frijol con queso salsa de tomate y curtido, 1 fruta</p>	Día libre

Paciente: Gabriela Grande
Peso Actual: 152.9 lbs

Recomendaciones:

1. Se recomienda estar realizando los 5 tiempos indicados en el plan de alimentación
2. Comer despacio para poder tener mayor saciedad
3. NO COMER ALIMENTOS QUE NO ESTEN INDICADOS (EXTRAS)
4. NO consumir sodas normales, cafés preparados o helados, chocolates, pan dulce, comida rápida, postres.
5. Consumir granolas bajas en azúcar lo más natural posible y cereales integrales.
6. ELABORAR mermelada de fresas y sorbete de mango en casa.
7. Consumir mayor cantidad de agua al día para poder mantenerse sin mucho apetito.
8. NO consumir alimentos fritos y empanizados que no estén indicados.
9. Aumentar el consumo de frutas y de verduras a diario.
10. Realizar actividad física 5 veces por semana mínimo 45 minutos.
11. Próximo cambio de menú y pesaje: 15 de septiembre 2020

Alimentos consumidos extras: Anotar los alimentos que se consuman durante los próximos 15 días, colocar las cantidades ingeridas con el fin de conocer las calorías consumidas. Al igual anotar los días que se realice ejercicio y presentarla en la próxima cita.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
ALIMENTOS EXTAS (CANTIDADES)							
EJERCICIO (TIEMPO)							
ALIMENTOS EXTAS (CANTIDADES)							
EJERCICIO (TIEMPO)							

Diana García
Nutricionista- Dietista