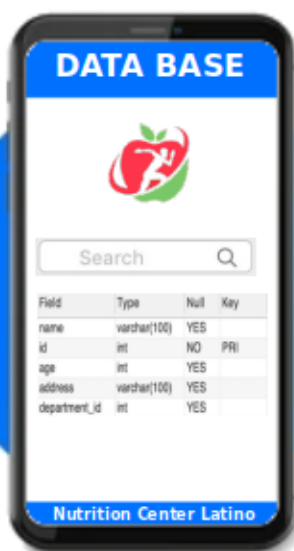
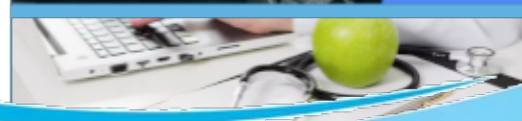
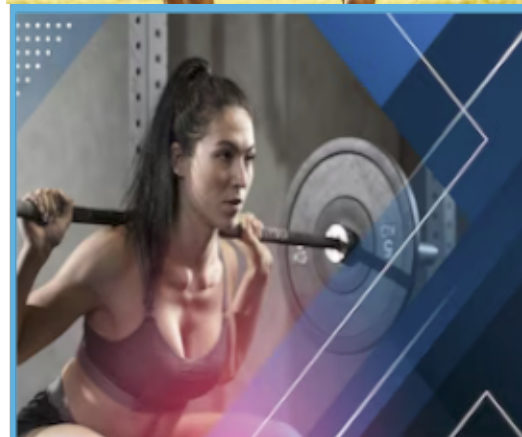
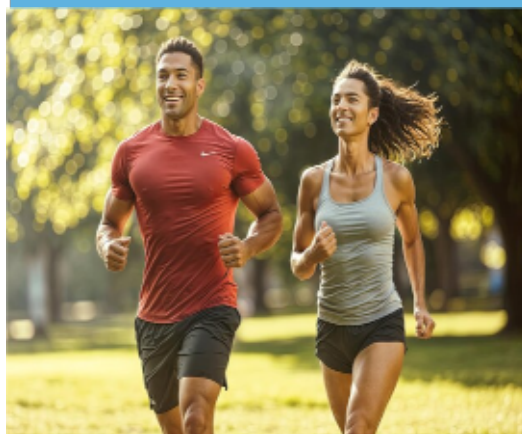




Tratamiento *Médico-Nutricio* para el **entrenamiento** (Sistema de Menús)



**Incluye
acceso
a la App**



Adams Smith

Intervención nutricional: Informe sintético de micronutrientes clave

Nutriente	Dieta (g)	RAE-S (g)	Déficit (g)	Déficit (mg)	Déficit (mcg)
AGMS	221	287	66	No aplica	No aplica
AGPIS	60	154	94	No aplica	No aplica
Vitamina A	4.1E-3	2.8E-3	No hay	No hay	No hay
Vitamina C	1.81	2.8E-1	No hay	No hay	No hay
Vitamina D	5.58E-6	7E-5	6.44E-5	0.0644	64.4
Vitamina E	2.79E-2	2.8E-2	1.03E-4	0.103	103
Vitamina K	4.07E-1	1.4E-5	No hay	No hay	No hay
Vitamina B2	6.24E-3	2.1E-6	No hay	No hay	No hay
Vitamina B9	1.8E-1	4.55E-4	No hay	No hay	No hay
Vitamina B12	9.08E-2	2.8E-6	No hay	No hay	No hay
Calcio	5.92	1.4	No hay	No hay	No hay
Colina	0.0	8.75E-1	0.875	875	875000
Yodo	1.63E-3	7.7E-4	No hay	No hay	No hay
Zinc	3.56E-2	1.4E-2	No hay	No hay	No hay

RAE-S: Cantidad promedio semanal recomendada.

Hierro para:

Nutriente	Dieta (g)	PAH (g)	RAE (g)	Déficit (g)	Déficit (mg)	Déficit (mcg)
Hierro	9.4E-2	5.2E-3	1.9E-3	No hay	No hay	No hay

PAH: Porcentaje de absorción de hierro; RAE: Cantidad promedio diaria recomendada.

Prescripción de suplementos

Se sugiere administrar al día:

Vitamina D3: 6-12 mcg (250-500 UI).

Vitamina E(d-alfa-tocoferol): 25-50 mcg (37-74 UI).

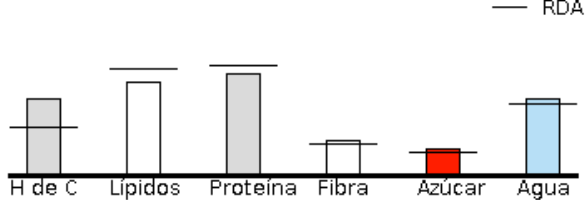
Colina: 0-0 mg.

Se recomienda que las vitaminas se ingieran en el tiempo de comida donde se hayan colocado más grasas.

Adams Smith

Informe sintético de macronutrientes

Kilocalorías de: mantenimiento	Déficit promedio del GET	Kcal/día del plan de alimentación	Límites ± 50 kcal	kcal/kg de peso del paciente
2434 kcal/día	563 kcal/día	1871 Kcal/día	1821-1921 kcal/día	18 Kcal/kg
Tipo de plan	Modalidad		Efecto en el tejido adiposo	
Hipocalórico	Atkins		Disminución	
Macros	%	Kcal	g/día	g/kg
Proteína	26.08%	123-121	122	1.184
Lípidos	37.04%	77-77	77	0.7476
H de C	38.7%	182-180	181	1.757
Totales:	100 %	1871		



Porcentaje de apego (+/- 10%)

Proteína	Status	Lípidos	Status	H de C	Status	Kcal	Status
93 %	Muy bueno	90 %	Muy bueno	160 %	NHD	106 %	NHD

Tasa metabólica de oxidación				Relación Kcal:gN2 utilizables			
Macros	TMO mcg/kg/h	TMO máxima	STATUS	Kcal no proteicas	Kcal proteicas	Kcal:gN2	Estrés metabólico
H de C:	78.2092	< 300	Normal	1398	472.0	73:1	3
Lípidos:	31.4365	< 120	Normal				

Requerimiento:		Ingesta en gramos del plan alimentario		Ingesta en gramos por 1000 Kcal del plan alimentario		Suplementación de fibra					
Fibra		25 g	28 g	15 g		0 g					
Hidratación				Azúcares (H de C simples)							
Agua del plan alimentario		Mínimo requerido		STATUS		Azúcares del plan alimentario		Límite		STATUS	
1885 ml		1751 ml		Aceptable		14 g		11.0 g		No recomendado	

Modalidad del ayuno

Ventana de alimentación	Horario de ayuno	Tiempo de ayuno	Autofagia
08:00 - 16:00	16:00 - 08:00	16 hora(s) con 0 minuto(s)	Si

Beneficios para la salud o acción terapéutica del plan alimentario:

Disminuye la hipertensión sistólica y diastólica	Disminuye los niveles de triglicéridos	Peso corporal
Disminuye los niveles de colesterol LDL	Aumenta los niveles de colesterol HDL	Pérdida de peso
Disminuye la resistencia a la insulina	Disminuye los Niveles de HbA1c	

Prescripción de suplementos:

Se sugiere administrar:

SE: Sistema de equivalentes; GET: Gasto Energético Total diario; H de C: Hidratos de carbono

Adams Smith**Intervención nutricional: RDA (Ingesta media diaria recomendada por nutriente)**

Grasas monoinsaturadas	Grasas saturadas	Grasas poliinsaturadas	Colesterol
54 g/día	18 g/día	29 g/día	300 mg/día
Vitamina A	Vitamina C	Vitamina D	Vitamina E
400 mcg/día	40 mg/día	10 mcg/día	4 mg/día
Vitamina K	Tiamina (B1)	Riboflavina (B2)	Niacina (B3)
2 mcg/día	0.2 mg/día	0.3 mcg/día	2 mg/día
Ácido pantoténico (B5)	Piridoxina (B6)	Biotina (B7 o B8 o H)	Ácido fólico (B9)
1.7 mg/día	0.1 mg/día	5 mcg/día	65 mcg/día
Cianocobalamina (B12)	Calcio	Cobre	Fósforo
0.3999999999999997 mcg/día	200 mg/día	200 mcg/día	100 mg/día
Hierro	Magnesio	Manganeso	Colina
0.27 mg/día	30 mg/día	0.003 mg/día	125 mg/día
Sodio	Potasio	Yodo	Zinc
110 mg/día	400 mg/día	110.0 mcg/día	2 mg/día

La tabla únicamente proporciona las cantidades de ingesta media diaria recomendada de un nutriente, según edad, sexo, embarazo y lactancia, pero sin considerar requerimientos extraordinarios por ejercicio, patologías o cualquier otra causa. Será criterio del personal de salud adecuar esta tabla a los requerimientos del paciente tratado (si fuese necesario).

Fuente: National Institute of Health. Office of Dietary Supplements

Adams Smith

Plan Alimentario

Modalidad:

Lunes, miércoles y viernes

Desayuno: Huevos en salsa de chile morita

Horario: 08:00



Ingredientes	Medida	Ración	Gramos o ml	Kcal
Gallina: Clara De Huevo (mbag)	1 pza	3	105	48
Gallina: Huevo Entero (mbag)	1 pza	1	60	92
Chile Pasilla	1 ración	1	7	24
Pimienta	1 cdita	1	2	5
Ajo	1 diente	1	2	3
Jitomate	120 g	1	113	20
Cilantro Picado	1/2 taza	1	30	7
Aceite De Oliva	1 cdita	1	5	45
Aguacate	1/4 pza	1	38	60
Cebolla blanca	1/4 taza	1	29	11
Agua	1 taza	1	240	2
Albahaca deshidratada	1 1/2 cdita	0	0	0
Te sin azucar	1 taza	1	240	3

Preparación

RECETA: Huevos en salsa de chile morita

Equipamiento: Cacerola, comal, cuchillo, espátula y licuadora

Preparación

1. Asar a término medio los chiles, ajo, media ración de cebolla y jitomate
2. Verter 250 ml de agua en el vaso de la licuadora y los ingredientes asados y licuar
3. Poner una cacerola a fuego mediano y agregar 5 ml de aceite de oliva (calentar por debajo del 15-20% del punto de humo)
4. Picar la otra media de ración de cebolla y acitronar en el aceite caliente
5. Vaciar en un plato las 3 claras y el huevo entero, sazonar con especias al gusto, posteriormente batir con un tenedor
6. Agregar el huevo batido a la cacerola, ir moviendo y partiendo el huevo, hasta alcanzar su cocción
7. Posteriormente, agregar la salsa colada
8. Agregar un poco de agua si es necesario, dejar cocinar hasta que hierva
9. Añadir el cilantro picado al guiso y revolverlo, dejar hervir un minuto más
10. Servir en un plato y agregar el aguacate cortado en cuadritos

Información nutricional

Proteína [g]	H de C [g]	Lípidos	Fibra [g]	Azúcar [g]	Kcalorías
21.6	19.0	18.6	4.7	0.0	320.1

Grasas saturadas [g]		Grasas monosaturadas [g]		Grasas polinsaturadas [g]		Lípidos totales [g]		Colesterol [mg]	
3.62		9.49		1.84		18.61		329	
Vitamina A [mcg]		Vitamina C [mg]		Vitamina D [mcg]		Vitamina E [mg]		Vitamina K [mcg]	
245		29.87		1.05		2.43		106.5	
Vitamina B1 [mcg]		Vitamina B2 [mg]		Vitamina B3 [mg]		Vitamina B5 [mg]			
100.7		0.2		4.61		0.0			
Vitamina B6 [mg]		Vitamina B7 [mcg]		Vitamina B9 [mcg]		Vitamina B12 [mcg]			
0.4		0.0		11809.12		27900.0			
Ca [mg]	K [mg]	Mg [mg]	Na [mg]	P [mg]	Fe [mg]	I [mg]	Zn [mg]		
63.72	936.53	38.53	262.82	138.71	2.48	19.68	1.094		

C. Matutina: Licuado de guayaba				Horario: 10:00	
	Ingredientes	Medida	Ración	Gramos o ml	Kcal
	Leche semidescremada (b)	1 taza	1	240	120
	Guayaba	3 pzas	1	124	63
	Te sin azucar	1 taza	1	240	3

Preparación

RECETA: Licuado de guayaba

Equipamiento: Licuadora y vaso

1. Lavar y desinfectar la fruta
2. partir las guayabas a la mitad
3. Licuar los ingredientes y servir (colar el licuado, esto es opcional)

Información nutricional					
Proteína [g]	H de C [g]	Lípidos	Fibra [g]	Azúcar [g]	Kcalorías
8.9	26.8	5.3	7.0	12.8	186.0

Grasas saturadas [g]	Grasas monosaturadas [g]	Grasas polinsaturadas [g]	Lípidos totales [g]	Colesterol [mg]			
2.21	1.18	0.1	5.26	19			
Vitamina A [mcg]	Vitamina C [mg]	Vitamina D [mcg]	Vitamina E [mg]	Vitamina K [mcg]			
39	229.7	0.0	0.0	0.0			
Vitamina B1 [mcg]	Vitamina B2 [mg]	Vitamina B3 [mg]		Vitamina B5 [mg]			
96.0	0.41	0.24		0.0			
Vitamina B6 [mg]	Vitamina B7 [mcg]	Vitamina B9 [mcg]		Vitamina B12 [mcg]			
0.1	0.0	12.0		864.0			
Ca [mg]	K [mg]	Mg [mg]	Na [mg]	P [mg]	Fe [mg]	I [mg]	Zn [mg]
292.8	722.3	33.6	122.7	228.0	0.64	216.0	0.936



Ingredientes	Medida	Ración	Gramos o ml	Kcal
Pimienta negra en polvo	1 cdita	1	2	5
Ajo	1 diente	1	2	3
Cebolla blanca	1/2 taza	1	58	23
Aceite de oliva	1 cdita	2	10	90
Limon	1/2 pza	2	68	20
Mostaza	1 cdita	1	5	5
Jitomate bola	1 pza	1	108	19
Cebolla blanca	1/4 taza	1	29	11
Ajo	1 diente	1	2	3
Chicharo crudo sin vaina	10 g	1	10	14
Arroz crudo	20 g	1	20	72
Cubo de hielo	1 cubo	1	7	0
Agua	1 taza	1	240	2
Naranja	1/2 pza	1	38	18
Arandano fresco	1/4 taza	1	25	12
Chuleta de cerdo (bag)	1/2 pza	4	152	216

Preparación

RECETA: Chuleta de cerdo a la mostaza; Arroz rojo con chícharos; A.I. Arándano & Naranja

Equipamiento: Tabla, cuchillo, sartén antiadherente, pala, recipientes y cuchara o brocha

Preparación

1. Lavar, desinfectar todas las verduras y reservar
2. Con ayuda de la tabla y el cuchillo picar todas las verduras finamente y reservar
3. En un recipiente verteremos jugo de limón, ajo, cebolla, pimienta, mostaza; mezclar perfectamente todo
4. Una vez listo el marinado, con ayuda de una cuchara o brocha untar la mezcla en la carne por ambos lados, dejar reposar durante 3 minutos
5. Calentar un sartén con 5 ml de aceite de oliva (calentar por debajo del 15-20% del punto de humo) durante 30 segundos a fuego medio; colocar la carne, dejar cocinar 5 minutos por cada lado, retirar del fuego y reservar
6. En un plato servir la carne

Equipamiento: Tabla de picar, cuchillo, licuadora caerola y plato

Preparación:

1. Lavar y desinfectar las verduras
2. En la cacerola a fuego medio, poner 5 ml de aceite de oliva (calentar por debajo del 15-20% del punto de humo) máximo por 30 segundos, verter el arroz y freír hasta obtener un color dorado (mover constantemente el arroz)
3. Moler el jitomate, la cebolla y el ajo con especias al gusto
4. Agregar la molienda de jitomate, el chícharo y una taza de agua, tapar, dejar cocinar de 5 a 10 min aproximadamente o hasta que alcance la cocción deseada

Preparación

En un vaso verter un cubo de hielo, naranja en rodajas y arándano (el arándano se puede machacar un poco, esto es opcional) llenar el vaso con agua; Una vez bebida el agua (sin haber consumido la fruta) se puede rellenar el vaso con agua hasta que desaparezca el sabor a frutas. Para maximizar el sabor se recomienda preparar el agua infundada una noche antes, o como mínimo 2 horas antes de consumirla y reposarla en el refrigerador (también se puede infusionar al momento y beberla)

Información nutricional

Información nutricional					
Proteína [g]	H de C [g]	Lípidos	Fibra [g]	Azúcar [g]	Kcalorías
35.8	46.8	20.8	5.4	5.0	513.0
Grasas saturadas [g]	Grasas monosaturadas [g]	Grasas polinsaturadas [g]	Lípidos totales [g]	Colesterol [mg]	
6.25	12.76	1.79	20.77	99	
Vitamina A [mcg]	Vitamina C [mg]	Vitamina D [mcg]	Vitamina E [mg]	Vitamina K [mcg]	
58	46.3	0.0	0.6	304.5	
Vitamina B1 [mcg]	Vitamina B2 [mg]	Vitamina B3 [mg]		Vitamina B5 [mg]	
30.0	0.01	0.21		0.0	

Vitamina B6 [mg]		Vitamina B7 [mcg]		Vitamina B9 [mcg]		Vitamina B12 [mcg]	
0.01		0.0		16874.0		0.0	
Ca [mg]	K [mg]	Mg [mg]	Na [mg]	P [mg]	Fe [mg]	I [mg]	Zn [mg]
63.17	1171.51	56.38	142.32	15.42	3.154	23.22	4.311

C. Vespertina: Kefir con frutos del bosque

Horario: 14:00



Ingredientes	Medida	Ración	Gramos o ml	Kcal
Frutos del bosque (arandano, frambuesa, mora, fresa, cereza)	1/2 taza	1	45	22
Kefir	1 taza	1	267	153
Agua	1 taza	1	240	2
Te sin azucar	1 taza	1	240	3

Preparación

RECETA: Kefir con frutos del bosque

Equipamiento: Vaso y cuchara

Preparación

1. lavar y desinfectar los frutos del bosque
2. En un vaso agregar una capa de frutos del bosque en el fondo, verter un poco de kefir encima; intercalar los frutos con el kefir

Información nutricional

Proteína [g]	H de C [g]	Lípidos	Fibra [g]	Azúcar [g]	Kcalorías
8.2	17.5	8.4	2.2	1.8	180.0

Grasas saturadas [g]		Grasas monosaturadas [g]		Grasas polinsaturadas [g]		Lípidos totales [g]		Colesterol [mg]	
5.52		2.4		0.24		8.4		33	
Vitamina A [mcg]		Vitamina C [mg]		Vitamina D [mcg]		Vitamina E [mg]		Vitamina K [mcg]	
43		9.02		0.24		0.22		0.0	
Vitamina B1 [mcg]		Vitamina B2 [mg]		Vitamina B3 [mg]		Vitamina B5 [mg]			
108.0		0.49		0.21		0.0			
Vitamina B6 [mg]		Vitamina B7 [mcg]		Vitamina B9 [mcg]		Vitamina B12 [mcg]			
0.0		0.0		53.3		0.43			
Ca [mg]	K [mg]	Mg [mg]	Na [mg]	P [mg]	Fe [mg]	I [mg]	Zn [mg]		
304.8	427.1	33.6	120.2	216.0	0.512	58.32	1.056		

Cena: Frijoles en caldo de epazote; Dobladas de flor de calabaza				Horario: 16:00	
	Ingredientes	Medida	Ración	Gramos o ml	Kcal
	Frijol	35 g	1	35	119
	Epazote	5 hojas	1	5	0
	Flor de calabaza	4 tazas	1	132	20
	Chile serrano	1 pza	1	10	4
	Cebolla blanca	1/4 taza	1	29	11
	Epazote	5 hojas	1	5	0
	Aceite de oliva	1 cdita	2	10	90
	Requeson promedio (mbag)	1 porción	2	60	88
	Tortilla de maiz	1 pza	2	60	128
	Pechuga pollo aplanada (mbag)	30 g	4	120	192
	Te sin azucar	1 taza	1	240	3
	Agua	1 taza	1	240	2

Preparación

RECETA: Frijoles en caldo de epazote; Dobladas de flor de calabaza

Equipamiento: Cacerola y pala.

Preparación:

1. Limpiar y lavar, tanto el frijol, como el epazote y reservar
2. Dejar remojando el frijol por una noche
3. Poner a hervir el frijol con las especias al gusto y el epazote hasta su cocimiento

Equipamiento: Sartén antiadherente, comal, tabla de picar, cuchillo, pala o cuchara de cocina

Preparación

1. Lavar y desinfectar las verduras
2. Picar la cebolla, el chile y el epazote
3. En un sartén a fuego medio verter 5 ml de aceite de oliva (calentar por debajo del 15-20% del punto de humo). Agregar las flores de calabaza, los chiles, la cebolla y el epazote y freír por 2 minutos
4. Tapar el sartén para que se cuezan al vapor.
5. Rellene las tortillas con el guiso de flor de calabaza e incorporar el queso.
6. En un comal a fuego medio calentar las quesadillas

Información nutricional								
Proteína [g]		H de C [g]		Lípidos	Fibra [g]		Azúcar [g]	Kcalorías
54.3		59.7		22.2	7.5		0.7	657.0
Grasas saturadas [g]		Grasas monosaturadas [g]		Grasas polinsaturadas [g]		Lípidos totales [g]		Colesterol [mg]
9.08		13.62		2.74		22.2		110
Vitamina A [mcg]		Vitamina C [mg]		Vitamina D [mcg]		Vitamina E [mg]		Vitamina K [mcg]
157		45.01		0.0		0.51		72.5
Vitamina B1 [mcg]		Vitamina B2 [mg]		Vitamina B3 [mg]			Vitamina B5 [mg]	
26.0		0.14		0.19			0.0	
Vitamina B6 [mg]		Vitamina B7 [mcg]		Vitamina B9 [mcg]			Vitamina B12 [mcg]	
0.04		0.0		5554.7			380.0	
Ca [mg]	K [mg]	Mg [mg]	Na [mg]	P [mg]	Fe [mg]	I [mg]	Zn [mg]	
207.49	1318.5	37.069	339.94	135.6	5.818	5.8	1.223	



Ingredientes	Medida	Ración	Gramos o ml	Kcal
Jitomate bola	1 pza	1	108	19
Chile jalapeno	1 pza	1	13	3
Cebolla blanca	1/4 taza	1	29	11
Ajo	1 diente	1	2	3
Aceite de oliva	1 cdita	1	5	45
Filete de pescado (mbag)	40 g	4	160	144
Te sin azucar	1 taza	1	240	3
Agua	1 taza	1	240	2

Preparación

RECETA: Filete de pescado a la criolla

Equipamiento: Tabla de picar, cuchillo, sartén antiadherente con tapa, pala de cocina

Preparación

1. Lavar, desinfectar y picar las verduras
2. En un sartén a fuego medio, verter 2.5 ml de aceite de oliva (calentar por debajo del 15-20% del punto de humo) y freír el filete por ambos lados y reservar
3. En el mismo sartén agregar la ración de aceite restante y sofreír el jitomate junto con cebolla, ajo y chile hasta que la cebolla acitrone
4. Agregar 20 ml de agua aproximadamente
5. Incorporar el filete, dejar cocinar a fuego bajo por aproximadamente 3 minutos
6. Sazonar con especias al gusto

Información nutricional

Proteína [g]	H de C [g]	Lípidos	Fibra [g]	Azúcar [g]	Kcalorías
31.6	8.9	7.3	2.2	0.0	230.0

Grasas saturadas [g]	Grasas monosaturadas [g]	Grasas polinsaturadas [g]	Lípidos totales [g]	Colesterol [mg]
0.68	3.63	0.4	7.34	76

Vitamina A [mcg]	Vitamina C [mg]	Vitamina D [mcg]	Vitamina E [mg]	Vitamina K [mcg]
66	21.63	0.0	0.26	106.5

Vitamina B1 [mcg]	Vitamina B2 [mg]	Vitamina B3 [mg]	Vitamina B5 [mg]
2.0	0.0	0.02	0.0

Vitamina B6 [mg]	Vitamina B7 [mcg]	Vitamina B9 [mcg]	Vitamina B12 [mcg]
0.0	0.0	5472.39	0.0

Ca [mg]	K [mg]	Mg [mg]	Na [mg]	P [mg]	Fe [mg]	I [mg]	Zn [mg]
37.87	337.13	4.78	141.52	3.16	0.8833	7.68	0.049

C. Matutina: Yogurt con avena y fresa

Horario: 10:00



Ingredientes	Medida	Ración	Gramos o ml	Kcal
Avena en hojuelas	1/2 taza	1	20	73
Chia	7 cdas	1	12	69
Yogur natural (a)	1/2 taza	1	150	94
Fresa rebanada	3 pzas	2	72	24
Agua	1 taza	1	240	2

Preparación

RECETA: Yogurt con avena y fresa

Equipamiento: Recipiente, cuchara, tabla, cuchillo, vaso

Preparación

1. En un recipiente verter el yogur, avena, chía, mezclar y reservar
2. Con ayuda de la tabla picar la fresa y reservar
3. En un vaso agregar un poco de fruta en el fondo, verter un poco del preparado de yogur; intercalar la fruta con el preparado, hasta llenar el vaso
- 4.-Servir.

Información nutricional

Proteína [g]	H de C [g]	Lípidos	Fibra [g]	Azúcar [g]	Kcalorías
12.4	27.9	12.4	3.4	4.2	262.5

Grasas saturadas [g]	Grasas monosaturadas [g]	Grasas polinsaturadas [g]	Lípidos totales [g]	Colesterol [mg]
1.2	0.9	3.5	12.36	19500

Vitamina A [mcg]	Vitamina C [mg]	Vitamina D [mcg]	Vitamina E [mg]	Vitamina K [mcg]
64	43.85	0.12	0.14	0.0

Vitamina B1 [mcg]	Vitamina B2 [mg]	Vitamina B3 [mg]	Vitamina B5 [mg]
45.0	0.21	0.15	0.0

Vitamina B6 [mg]	Vitamina B7 [mcg]	Vitamina B9 [mcg]	Vitamina B12 [mcg]
0.05	0.0	27.8	555.0

Ca [mg]	K [mg]	Mg [mg]	Na [mg]	P [mg]	Fe [mg]	I [mg]	Zn [mg]
302.9	342.6529	25.0588	90.64	142.5	1.2324	5.76	0.072

Comida: Bistec en guacamole; Macarrones con queso; A.I. Lichis y lima				Horario: 12:00	
	Ingredientes	Medida	Ración	Gramos o ml	Kcal
	Pimienta negra en polvo	1 cdita	1	2	5
	Ajo	1 diente	1	2	3
	Limon	1/2 pza	2	68	20
	Aceite de oliva	1 cdita	2	10	90
	Cilantro picado	1/2 taza	1	30	7
	Aguacate	1/4 pza	1	38	60
	Chile serrano	1 pza	1	10	4
	Bistec de bola (mag)	25 g	1	25	71
	Cebolla blanca	1/4 taza	1	29	11
	Macarron cocido	1/3 taza	1	47	66
	Queso panela (bag)	1 porción	1	30	83
	Perejil deshidratado	1 cdita	1	2	9
	Jitomate bola	1 pza	1	108	19
	Pimienta negra en polvo	1 cdita	1	2	5
	Agua	1 taza	1	240	2
	Cubo de hielo	1 cubo	1	7	0
	Lichis	1 pza	2	16	10
	Lima	1/2 pza	1	25	8

Preparación

RECETA: Bistec en guacamole; Macarrones con queso; A.I. Lichis y lima

Equipamiento: Tabla, cuchillo, recipientes, licuadora o molcajete, sartén antiadherente, brocha o cuchara

Preparación

1. Lavar, desinfectar todas las verduras y reservar
2. Con ayuda de la tabla y el cuchillo picar todas las verduras finamente y reservar
3. En un recipiente verter 5 ml de aceite de oliva, jugo de limón, pimienta, ajo, cebolla y sal; mezclar todo perfectamente y reservar
4. Una vez hecho el marinado, untar a la carne por los 2 lados de la carne y dejar reposar por 3 minutos
5. En una licuadora o molcajete verter el aguacate, cilantro, cebolla, ajo, chile, jugo de limón, pimienta, sal; licuar o moler en el molcajete, por 1 minuto y reservar
6. Calentar el sartén con 5 ml de aceite de oliva (calentar por debajo del 15-20% del punto de humo) por 30 segundos a fuego medio; colocar la carne, dejar cocinar 5 minutos por cada lado, retirar del fuego y reservar
7. En un plato servir la carne con el guacamole

Equiopamento: Cacerola, pala, licuadora

Preparación

1. Hervir medio litro agua
2. Agregar el macarrón y cocerlo según las instrucciones del paquete
3. Escurrir los macarrones
3. Moler el jitomate con el perejil
4. Agregar la salsa a los macarrones y pimienta negra al gusto

Preparación

En un vaso verter un cubo de hielo, pera, lichis sin cáscara, lima en rodajas, llenar el vaso con agua; Una vez bebida el agua (sin haber consumido la fruta) se puede rellenar el vaso con agua hasta que desaparezca el sabor a frutas. Para maximizar el sabor se recomienda preparar el agua infusionada una noche antes, o como mínimo 2 horas antes de consumirla y reposarla en el refrigerador (también se puede infusionar al momento y beberla

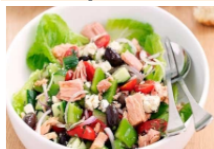
Información nutricional

Información Nutricional					
Proteína [g]	H de C [g]	Lípidos	Fibra [g]	Azúcar [g]	Kcalorías
22.1	42.7	26.3	4.3	3.0	473.0
Grasas saturadas [g]	Grasas monosaturadas [g]	Grasas polinsaturadas [g]	Lípidos totales [g]	Colesterol [mg]	
6.36	12.04	1.58	26.29	55	
Vitamina A [mcg]	Vitamina C [mg]	Vitamina D [mcg]	Vitamina E [mg]	Vitamina K [mcg]	
169	58.9	0.0	1.74	106.5	
Vitamina B1 [mcg]	Vitamina B2 [mg]	Vitamina B3 [mg]	Vitamina B5 [mg]		

79.2		0.22		0.94		0.0	
Vitamina B6 [mg]		Vitamina B7 [mcg]		Vitamina B9 [mcg]		Vitamina B12 [mcg]	
0.19		0.0		5630.27		0.0	
Ca [mg]	K [mg]	Mg [mg]	Na [mg]	P [mg]	Fe [mg]	I [mg]	Zn [mg]
239.4632	881.0633	30.072	227.4907	27.36	3.759	26.32	0.283

C. Vespertina: Ensalada de atún a las aceitunas

Horario: 14:00



Ingredientes	Medida	Ración	Gramos o ml	Kcal
Atun en agua drenado (mbag)	1/3 lata	3	99	117
Rabano	1 pza	3	15	3
Pepino	1/4 taza	1	26	4
Apio	1 ración	1	34	6
Limon	1/2 pza	4	136	40
Col picada	1/2 taza	1	28	6
Pimienta negra en polvo	1 cdita	1	2	5
Aceituna verde sin hueso	8 pzas	1	24	44
Aguacate	1/4 pza	1	38	60
Pasas	5 pza	1	10	29
Jitomate cereza (cherry)	4 pzas	1	95	17
Agua	1 taza	1	240	2
Te sin azucar	1 taza	1	240	3

Preparación

RECETA: Ensalada de atún a las aceitunas

Equipamiento: Tabla de picar, cuchillo, tazón y pala

Preparación

1. Limpiar las verduras, la col picarla fino, el resto de las verduras, picarlas en rebanadas finas y pequeñas y reservar.
2. Incorporar los vegetales en un tazón, agregar el jugo de los limones, la pimienta y las aceitunas
3. Mientras se mezcla incorporar la medida de aceite de oliva, el atún y el aguacate picado en cuadritos
4. Dejar reposar por 30 minutos para que se integren los sabores

Información nutricional

Proteína [g]	H de C [g]	Lípidos	Fibra [g]	Azúcar [g]	Kcalorías
29.8	35.1	11.7	3.3	0.0	336.8

Grasas saturadas [g]	Grasas monosaturadas [g]	Grasas polinsaturadas [g]	Lípidos totales [g]	Colesterol [mg]
1.45	7.01	0.92	11.74	30
Vitamina A [mcg]	Vitamina C [mg]	Vitamina D [mcg]	Vitamina E [mg]	Vitamina K [mcg]
71	34.74	0.0	1.34	4897.13
Vitamina B1 [mcg]	Vitamina B2 [mg]	Vitamina B3 [mg]	Vitamina B5 [mg]	
49.2	0.08	0.96	0.0	
Vitamina B6 [mg]	Vitamina B7 [mcg]	Vitamina B9 [mcg]	Vitamina B12 [mcg]	
0.12	0.0	144.67	0.0	
Ca [mg]	K [mg]	Mg [mg]	Na [mg]	P [mg]
101.36	1018.315	47.48	1071.29	34.3
Fe [mg]	I [mg]	Zn [mg]		
3.651	4.58	0.3722		

Cena: Lentejas con jitomate; cuernito con jamón				Horario: 16:00	
	Ingredientes	Medida	Ración	Gramos o ml	Kcal
	Lenteja	35 g	1	35	124
	Jitomate bola	1 pza	1	108	19
	Cebolla blanca	1/4 taza	1	29	11
	Comino	1 cdita	1	2	7
	Oregano molido	1 cdita	1	2	5
	Ajo	1 diente	1	2	3
	Pimienta molida	1 cdita	1	2	5
	Jamon bajo en grasa (bag)	2 rbn	1	42	56
	Mayonesa	1 cdita	1	10	71
	Jitomate bola	1 pza	1	108	19
	Lechuga orejona	1/3 taza	1	15	4
	Cuernito	1/2 pza	2	58	232
	Agua	1 taza	1	240	2
	Te sin azucar	1 taza	1	240	3

Preparación

RECETA: Lentejas con jitomate; cuernito con jamón

Equipamiento: Cacerola, licuadora y pala.

Preparación:

1. Limpiar y lavar, las lentejas y el jitomate y reservar
2. Moler en la licuadora el jitomate, cebolla y el ajo con las especias al gusto en 140 ml de agua
3. En una cacerola a fuego alto poner a hervir las lentejas con agua hasta cubrir las, cuando suelten el primer hervor agregar la molienda de jitomate
4. Continuar cocinado hasta su cocimiento, sazonar con especias al gusto y cocinar por 2 minutos mas

Equipamiento: Tabla de picar, cuchillo, cuchara, plato

Preparación

1. Lavar y desinfectar las verduras
 2. Cortar en rodajas el jitomate
 3. Untar la mayonesa en el de pan
 4. En una tapa de pan colocar el jamón, e junto con las verduras y tapar con la tapa de pan sobrante
- Se puede calentar o dorar, esto es opcional

Información nutricional

Proteína [g]	H de C [g]	Lípidos	Fibra [g]	Azúcar [g]	Kcalorías
25.1	64.1	23.6	15.5	7.1	561.4

Grasas saturadas [g]	Grasas monosaturadas [g]	Grasas polinsaturadas [g]	Lípidos totales [g]	Colesterol [mg]
1.27	2.37	4.33	23.61	25

Vitamina A [mcg]	Vitamina C [mg]	Vitamina D [mcg]	Vitamina E [mg]	Vitamina K [mcg]
102	30.47	0.1	0.57	1739.83

Vitamina B1 [mcg]	Vitamina B2 [mg]	Vitamina B3 [mg]	Vitamina B5 [mg]
23.33	0.01	0.06	0.0

Vitamina B6 [mg]	Vitamina B7 [mcg]	Vitamina B9 [mcg]	Vitamina B12 [mcg]
0.01	0.0	5561.87	0.0

Ca [mg]	K [mg]	Mg [mg]	Na [mg]	P [mg]	Fe [mg]	I [mg]	Zn [mg]
39.3033	943.96	7.1667	942.7	166.94	4.942	8.45	0.1657

Domingo

Desayuno: Molletes con arrachera y pico de gallo

Horario: 08:00



Ingredientes	Medida	Ración	Gramos o ml	Kcal
Frijol cocido	1/2 taza	1	86	114
Aceite de oliva	1 cdita	2	10	90
Jitomate bola	1 pza	1	108	19
Chile serrano	1 pza	1	10	4
Limon	1/2 pza	1	34	10
Cilantro picado	1/2 taza	1	30	7
Bolillo sin migajon	1/2 pieza	2	60	130
Aguacate	1/4 pza	1	38	60
Cebolla blanca	1/4 taza	1	29	11
Arrachera cruda (bag)	35 g	2	70	98
Agua	1 taza	1	240	2
Te sin azucar	1 taza	1	240	3

Preparación

RECETA: Molletes con arrachera y pico de gallo

Equipamiento: Tabla, cuchillo, sartén, comal y pala

Preparación

A) Pico de gallo

1. Lavar, desinfectar y picar cebolla, jitomate, aguacate, cilantro y chile serrano
2. Colocar en un recipiente la cebolla picada y agregar el jugo de medio limón. Revolver para marinar la cebolla en el limón por 3 minutos
3. Agregar el chile, jitomate, cilantro, aguacate y una cucharada de aceite de oliva. Revolver y reservar

B) Molletes

1. Calentar previamente el sartén con 5 ml de aceite de oliva (calentar por debajo del 15-20% del punto de humo) a fuego medio, por máximo 30 segundos; agregar la arrachera y dejar cocinar 5 minutos por cada lado. Una vez cocida, dejar enfriar, cortar en fajitas y reservar
2. Con ayuda de la tabla y el cuchillo, cortar por la mitad el pan, quitarle todo el migajón y reservar
3. Calentar previamente el comal a fuego bajo, por máximo 30 segundos, colocar el pan y dejar que dore por ambos lados
4. Una vez dorado el pan, untar los frijoles previamente refritos, agregar la arrachera, cebolla y el pico de gallo
- 5.-Servir

Información nutricional

Proteína [g]	H de C [g]	Lípidos	Fibra [g]	Azúcar [g]	Kcalorías
30.6	66.5	21.8	10.7	0.5	548.0

Grasas saturadas [g]	Grasas monosaturadas [g]	Grasas polinsaturadas [g]	Lípidos totales [g]	Colesterol [mg]
2.47	10.74	2.21	21.78	23
Vitamina A [mcg]	Vitamina C [mg]	Vitamina D [mcg]	Vitamina E [mg]	Vitamina K [mcg]
153	35.77	0.0	1.73	72.5
Vitamina B1 [mcg]	Vitamina B2 [mg]	Vitamina B3 [mg]	Vitamina B5 [mg]	
48.2	0.06	0.85	0.0	
Vitamina B6 [mg]	Vitamina B7 [mcg]	Vitamina B9 [mcg]	Vitamina B12 [mcg]	
0.11	0.0	5508.36	0.0	
Ca [mg]	K [mg]	Mg [mg]	Na [mg]	P [mg]
175.65	1136.3	163.24	395.24	140.2
Fe [mg]	I [mg]	Zn [mg]		
4.779	8.54	3.653		

C. Matutina: Atole frío de avena con fresa; Panques de avena y arándano	Horario: 10:00
--	-----------------------



Ingredientes	Medida	Ración	Gramos o ml	Kcal
Avena en hojuelas	1/2 taza	1	20	73
Canela en polvo	1 cdita	2	4	10
Cocoa sin azucar	15 cda	1	2	7
Miel de abeja	1 cdita	1	6	19
Leche semidescremada (b)	1 taza	1	240	120
Chia	7 cdas	1	12	69
Vinagre de manzana	1 cdita	1	5	1
Fresas rebanadas	3 pzas	2	72	24
Avena en hojuelas	1/2 taza	1	20	73
Platano	1/2 pza	1	54	48
Estracto de vainilla	1 cdita	1	5	8
Leche semidescremada (b)	1 taza	1	240	120
Gallina: huevo entero (mbag)	1 pza	1	60	92
Mantequilla sin sal	1 cdita	1	5	36
Arandano fresco	1/2 taza	1	49	23
Miel de abeja	1 cdita	1	6	19
Agua	1 taza	1	240	2
Te sin azucar	1 taza	1	240	3

Preparación

RECETA: Atole frío de avena con fresa; Panques de avena y arándano

Equipamiento: Cacerola o pocillo, cuchara, tabla, cuchillo, recipiente

Preparación

1. En un recipiente colocar la avena, agregar agua hasta que la cubra por completo, agregar una cucharada de vinagre de manzana y dejar reposar al menos 10 horas
2. Pasado el tiempo, colar, enjuagar la avena y reservar
3. Lavar, desinfectar la fresa y reservar
4. Agregar agua en una cacerola, poner a calentar a fuego medio, hasta que el agua hierva
5. Cuando el agua de la cacerola esté hirviendo, agregar la avena, leche, canela en polvo, miel, cocoa, revolver y cocinar a fuego medio por 2 minutos
6. Rebanar la fresa y reservar
- 7.-Después de que la avena se espese, servir y dejar enfriar.
- 8.-Agregar la fruta picada a la avena servida, esparcir la chía.

Equipamiento: Licuadora, tabla, cuchillo, cucharón, recipiente, sartén antiadherente y pala.

Preparación

1. En un recipiente colocar la avena, agregar agua hasta que la cubra por completo, agregar una cucharada de vinagre de manzana y dejar reposar por 10 horas a temperatura ambiente
2. Pasado el tiempo, colar, enjuagar la avena y reservar
3. Con ayuda de la licuadora, moler el plátano, huevo, esencia, leche y la avena, hasta que se eliminen los grumos
4. Verter el molido de la licuadora en un recipiente, reservar
5. Calentar previamente el sartén con la mantequilla a fuego medio por máximo 30 segundos; verter la cantidad de un cucharón del molido, dejar cocinar por 2 minutos a fuego mínimo, voltear y dejar cocinar por otros 2 minutos más, servir en un plato
6. Repetir el procedimiento con el sobrante del molido
7. Reservar hasta media taza de arándanos
8. Servir los panques en un plato, repartir equitativamente los arándanos, y la cucharada de miel entre los panques

Información nutricional					
Proteína [g]	H de C [g]	Lípidos	Fibra [g]	Azúcar [g]	Kcalorías
35.2	91.0	29.1	9.0	61.7	747.1
Grasas saturadas [g]	Grasas monosaturadas [g]	Grasas polinsaturadas [g]	Lípidos totales [g]	Colesterol [mg]	
10.22	6.74	4.58	29.15	378	
Vitamina A [mcg]	Vitamina C [mg]	Vitamina D [mcg]	Vitamina E [mg]	Vitamina K [mcg]	
119	60.73	1.05	1.21	189.0	
Vitamina B1 [mcg]	Vitamina B2 [mg]	Vitamina B3 [mg]	Vitamina B5 [mg]		

247.2		0.83		1.22		0.0	
Vitamina B6 [mg]		Vitamina B7 [mcg]		Vitamina B9 [mcg]		Vitamina B12 [mcg]	
0.19		0.0		54.7		1728.0	
Ca [mg]	K [mg]	Mg [mg]	Na [mg]	P [mg]	Fe [mg]	I [mg]	Zn [mg]
666.46	1192.2729	102.4388	351.88	567.12	4.1284	450.84	2.9322

Comida: Caldo rojo de pescado				Horario: 12:00	
	Ingredientes	Medida	Ración	Gramos o ml	Kcal
	Huachinango crudo (mbag)	70 g	4	144	144
	Papa	1/2 taza	1	68	59
	Jitomate	120 g	1	113	20
	Aceite de oliva	1 cdita	1	5	45
	Cebolla blanca	1/2 taza	1	58	23
	Ajo	1 diente	2	4	6
	Zanahoria	1/2 taza	1	64	26
	Perejil picado	1/4 taza	1	15	5

Preparación

RECETA: Caldo rojo de pescado

Equipamiento: Tabla de picar, cuchillo, sartén, olla y una cuchara de cocina

Preparación

1. Lavar y desinfectar las verduras
2. Rebanar media ración de cebolla y reservar
3. Picar fino el ajo y el perejil y reservar
4. Picar al gusto las papas y zanahorias
5. En el vaso de la licuadora se vacían el jitomate, ajo y la media ración de cebolla restante
6. Disponer un sartén a fuego medio, verter 5 ml de aceite de oliva (calentar por debajo del 15-20% del punto de humo), incorporar la cebolla rebanada, ajo y perejil picados, mover hasta que acitrone la cebolla
7. Agregar al sartén las zanahorias y las papas picadas y continuar moviendo hasta que se doren al gusto las verduras
8. Agregar la molienda del vaso de la licuadora al sartén y reservar
9. En una olla se pone agua a hervir, se vierte el pescado con especias para sazonarlo
10. Una vez que el pescado alcanzó la cocción, retirar la olla de fuego, verter las verduras y tapar la olla entre 5-10 minutos para ablandar las verduras al gusto

Información nutricional

Proteína [g]	H de C [g]	Lípidos	Fibra [g]	Azúcar [g]	Kcalorías
33.3	30.2	7.7	6.0	0.6	328.0

Grasas saturadas [g]		Grasas monosaturadas [g]		Grasas polinsaturadas [g]		Lípidos totales [g]		Colesterol [mg]	
0.68		3.63		0.4		7.74		52	
Vitamina A [mcg]		Vitamina C [mg]		Vitamina D [mcg]		Vitamina E [mg]		Vitamina K [mcg]	
687		42.4		0.0		1.29		384224.95	
Vitamina B1 [mcg]		Vitamina B2 [mg]		Vitamina B3 [mg]		Vitamina B5 [mg]			
4.0		0.0		0.04		0.0			
Vitamina B6 [mg]		Vitamina B7 [mcg]		Vitamina B9 [mcg]		Vitamina B12 [mcg]			
0.0		0.0		10959.12		0.0			
Ca [mg]	K [mg]	Mg [mg]	Na [mg]	P [mg]	Fe [mg]	I [mg]	Zn [mg]		
93.78	586.3431	17.88	146.82	6.22	2.205	21.12	0.29		

C. Vespertina: Piña colada

Horario: 14:00



Ingredientes	Medida	Ración	Gramos o ml	Kcal
Agua	1 taza	1	240	2
Cubo de hielo	1 cubo	4	28	0
Piña	1/4 taza	1	44	24
Crema de coco natural	3 cditas	2	30	100
Leche condensada light	1 cda	2	32	90

Preparación

RECETA: Piña colada

Preparación

Verter en el vaso de la licuadora los cubos de hielo, el agua, la piña, la crema de coco y la leche condensada. Licuar al gusto. Adornar con una cereza y un triángulo de piña.

Información nutricional

Proteína [g]	H de C [g]	Lípidos	Fibra [g]	Azúcar [g]	Kcalorías
4.0	26.6	10.8	0.6	4.0	216.0

Grasas saturadas [g]	Grasas monosaturadas [g]	Grasas polinsaturadas [g]	Lípidos totales [g]	Colesterol [mg]
9.2	0.4	0.2	10.77	0

Vitamina A [mcg]	Vitamina C [mg]	Vitamina D [mcg]	Vitamina E [mg]	Vitamina K [mcg]
2	6.5	0.0	0.0	216.67

Vitamina B1 [mcg]	Vitamina B2 [mg]	Vitamina B3 [mg]	Vitamina B5 [mg]
39.0	0.02	0.17	0.0

Vitamina B6 [mg]	Vitamina B7 [mcg]	Vitamina B9 [mcg]	Vitamina B12 [mcg]
0.04	0.0	4766.67	0.0

Ca [mg]	K [mg]	Mg [mg]	Na [mg]	P [mg]	Fe [mg]	I [mg]	Zn [mg]
15.1667	48.9667	6.0667	27.9333	3.0333	0.2167	13.0	0.0333

Cena: Sopa de poro				Horario: 16:00	
	Ingredientes	Medida	Ración	Gramos o ml	Kcal
	Jitomate bola	1 pza	1	108	19
	Poro	1/4 taza	1	32	21
	Ajo	1 diente	1	2	3
	Cebolla blanca	1/4 taza	1	29	11
	Aceite de oliva	1 cdita	1	5	45
	Agua	1 taza	1	240	2
	Te sin azucar	1 taza	1	240	3

Preparación

RECETA: Sopa de poro

Equipamiento: cacerola, tabla de picar, cuchillo, pala o cuchara de cocina, licuadora

Preparación

1. Lavar y desinfectar las verduras. Picar el poro en rodajas finas
2. Licuar el jitomate con la cebolla y el ajo
3. En una cacerola a fuego medio poner 5 ml de aceite de oliva (calentar por debajo del 15-20% del punto de humo)
3. Verter el poro en la cacerola y freír por 2 minutos
4. Añadir el puré de jitomate y agua al gusto, dejar hervir por 5 minutos
5. Sazonar con especias al gusto y cocinar por 2 minutos más

Información nutricional

Proteína [g]	H de C [g]	Lípidos	Fibra [g]	Azúcar [g]	Kcalorías
1.9	12.6	5.3	3.0	0.0	104.0

Grasas saturadas [g]		Grasas monosaturadas [g]		Grasas polinsaturadas [g]		Lípidos totales [g]		Colesterol [mg]	
0.68		3.63		0.4		5.26		0	
Vitamina A [mcg]		Vitamina C [mg]		Vitamina D [mcg]		Vitamina E [mg]		Vitamina K [mcg]	
72		19.35		0.0		0.26		106.5	
Vitamina B1 [mcg]		Vitamina B2 [mg]		Vitamina B3 [mg]		Vitamina B5 [mg]			
2.0		0.0		0.02		0.0			
Vitamina B6 [mg]		Vitamina B7 [mcg]		Vitamina B9 [mcg]		Vitamina B12 [mcg]			
0.0		0.0		5486.76		0.0			
Ca [mg]	K [mg]	Mg [mg]	Na [mg]	P [mg]	Fe [mg]	I [mg]	Zn [mg]		
9.47	366.68	4.78	11.92	3.16	1.1	7.68	0.049		

NOTA: Las cantidades de ingredientes que aparecen en cada receta son para preparar una porción de un alimento. Para preparar más de una porción se deben de multiplicar las cantidades de los ingredientes (en gramos) por el número de porciones que se deseen preparar, adecuando las especias, chiles y hierbas aromáticas al gusto del comensal, sin rebasar las cantidades recomendadas para cada porción.

NOTA: Las especias y los chiles son de uso libre, puedes omitirlos o poner tantos como prefieras. Las salsas y caldillos también son de consumo libre siempre y cuando no contengan tengan grasa. Generalmente los aderezos contiene grasas.

NOTA: Prefiere siempre sazonar con especias antes que hacerlo con sal. Consulte el anexo Utilizando especias en lugar de sal.

Sigue el camino del éxito:

Transformando todas tus recetas caseras al formato nutricional, esto aumentará tus posibilidades de éxito en un 500%, ya que seguir una dieta con lo que comemos habitualmente es realmente fácil. Llámanos para que lo hagamos profesionalmente para ti.

¡Recuerda, entre más recetas tengas en formato nutricional, mayor será el intercambio que puedas hacer entre ellas. Así lograrás tus objetivos comiendo mucho más rico y variado!

Adams Smith

Intervención nutricional: Resumen nutricional del Plan Alimentario por día

Lunes, miércoles y viernes

Proteína [g]	H de C [g]	Lípidos [g]	Fibra [g]	Azúcar [g]	Kcalorías		
128.8	169.8	75.2	26.8	20.3	1856.0		
Grasas saturadas [g]	Grasas monosaturadas [g]	Grasas polinsaturadas [g]	Lípidos totales [g]	Colesterol [mg]			
9.08	13.62	2.74	22.2	110			
Vitamina A [mcg]	Vitamina C [mg]	Vitamina D [mcg]	Vitamina E [mg]	Vitamina K [mcg]			
157	45.01	0.0	0.51	72.5			
Vitamina B1 [mcg]	Vitamina B2 [mg]	Vitamina B3 [mg]	Vitamina B5 [mg]				
26.0	0.14	0.19	0.0				
Vitamina B6 [mg]	Vitamina B7 [mcg]	Vitamina B9 [mcg]	Vitamina B12 [mcg]				
0.04	0.0	5554.7	380.0				
Ca [mg]	K [mg]	Mg [mg]	Na [mg]	P [mg]	Fe [mg]	I [mg]	Zn [mg]
931.98	4575.94	199.179	987.98	733.73	12.604	323.02	8.62

Martes, jueves y sábado

Proteína [g]	H de C [g]	Lípidos [g]	Fibra [g]	Azúcar [g]	Kcalorías		
121.0	178.7	81.3	28.7	14.3	1862.0		
Grasas saturadas [g]	Grasas monosaturadas [g]	Grasas polinsaturadas [g]	Lípidos totales [g]	Colesterol [mg]			
1.27	2.37	4.33	23.61	25			
Vitamina A [mcg]	Vitamina C [mg]	Vitamina D [mcg]	Vitamina E [mg]	Vitamina K [mcg]			
102	30.47	0.1	0.57	1739.83			
Vitamina B1 [mcg]	Vitamina B2 [mg]	Vitamina B3 [mg]	Vitamina B5 [mg]				
23.33	0.01	0.06	0.0				
Vitamina B6 [mg]	Vitamina B7 [mcg]	Vitamina B9 [mcg]	Vitamina B12 [mcg]				
0.01	0.0	5561.87	0.0				
Ca [mg]	K [mg]	Mg [mg]	Na [mg]	P [mg]	Fe [mg]	I [mg]	Zn [mg]
720.8965	3523.1213	114.5575	2473.6407	374.26	14.4677	52.79	0.9418

Domingo

Proteína [g]	H de C [g]	Lípidos [g]	Fibra [g]	Azúcar [g]	Kcalorías		
104.9	226.9	74.7	29.3	66.7	1943.0		
Grasas saturadas [g]	Grasas monosaturadas [g]	Grasas polinsaturadas [g]	Lípidos totales [g]	Colesterol [mg]			
0.68	3.63	0.4	5.26	0			
Vitamina A [mcg]	Vitamina C [mg]	Vitamina D [mcg]	Vitamina E [mg]	Vitamina K [mcg]			
72	19.35	0.0	0.26	106.5			
Vitamina B1 [mcg]	Vitamina B2 [mg]	Vitamina B3 [mg]	Vitamina B5 [mg]				
2.0	0.0	0.02	0.0				
Vitamina B6 [mg]	Vitamina B7 [mcg]	Vitamina B9 [mcg]	Vitamina B12 [mcg]				
0.0	0.0	5486.76	0.0				
Ca [mg]	K [mg]	Mg [mg]	Na [mg]	P [mg]	Fe [mg]	I [mg]	Zn [mg]
960.5267	3330.5627	294.4055	933.7933	719.7333	12.429	501.18	6.9575

Algunas patologías pueden requerir una dieta baja en Na(< 2000 mg/día); Fe (< 8 mg/día); fósforo (P)(< 100 mg/día); fósforo/proteína (< 15 mg/g) por alimento; Zn (< 8 mg/día).

Adams Smith

Intervención nutricional: Conteo de Hidratos de Carbohidratos

Modalidad: Atkins

Lunes							
Desayuno	Colación matutina	Comida	Colación vespertina	Cena	H de C totales del día lunes		
19.0 g	26.8 g	46.8 g	17.5 g	59.7 g	169.8 g		
Martes							
Desayuno	Colación matutina	Comida	Colación vespertina	Cena	H de C totales del día martes		
8.9 g	27.9 g	42.7 g	35.1 g	64.1 g	178.7 g		
Miércoles							
Desayuno	Colación matutina	Comida	Colación vespertina	Cena	H de C totales del día miércoles		
19.0 g	26.8 g	46.8 g	17.5 g	59.7 g	169.8 g		
Jueves							
Desayuno	Colación matutina	Comida	Colación vespertina	Cena	H de C totales del día jueves		
8.9 g	27.9 g	42.7 g	35.1 g	64.1 g	178.7 g		
Viernes							
Desayuno	Colación matutina	Comida	Colación vespertina	Cena	H de C totales del día viernes		
19.0 g	26.8 g	46.8 g	17.5 g	59.7 g	169.8 g		
Sábado							
Desayuno	Colación matutina	Comida	Colación vespertina	Cena	H de C totales del día sábado		
8.9 g	27.9 g	42.7 g	35.1 g	64.1 g	178.7 g		
Domingo							
Desayuno	Colación matutina	Comida	Colación vespertina	Cena	H de C totales del día domingo		
66.5 g	91.0 g	30.2 g	26.6 g	12.6 g	226.9 g		
Totales por día							
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Semana
169.8 g	178.7 g	169.8 g	178.7 g	169.8 g	178.7 g	226.9 g	1272.4 g

Observaciones:

Para que el plan alimentario genere los beneficios terapéuticos, es necesario NO rebasar los gramos de hidratos de carbono (H de C) de cada tiempo de comida, en cada día.

Adams Smith**Lista de compras del plan alimentario alimentos****Modalidad:**

Cantidad de alimentos a comprar por semana, quincena o mes						
Alimentos	A la semana		A la quincena		Al mes	
Gallina: Clara De Huevo (mbag)	315.0	g	630.0	g	1.26	kg
Chile Pasilla	21.0	g	42.0	g	84.0	g
Pimienta	6.0	g	12.0	g	24.0	g
Albahaca deshidratada	0.0	g	0.0	g	0.0	g
Guayaba	372.0	g	744.0	g	1.49	kg
Mostaza	15.0	g	30.0	g	60.0	g
Chicharo crudo sin vaina	30.0	g	60.0	g	120.0	g
Arroz crudo	60.0	g	120.0	g	240.0	g
Naranja	114.0	g	228.0	g	456.0	g
Arandano fresco	75.0	g	150.0	g	300.0	g
Chuleta de cerdo (bag)	456.0	g	912.0	g	1.82	kg
Frutos del bosque (arandano, frambuesa, mora, fresa, cereza)	135.0	g	270.0	g	540.0	g
Kefir	801.0	ml	1.6	L	3.2	L
Frijol	105.0	g	210.0	g	420.0	g
Flor de calabaza	396.0	g	792.0	g	1.58	kg
Epazote	30.0	g	60.0	g	120.0	g
Requeson promedio (mbag)	180.0	g	360.0	g	720.0	g
Tortilla de maiz	180.0	g	360.0	g	720.0	g
Pechuga pollo aplanada (mbag)	360.0	g	720.0	g	1.44	kg
Chile jalapeno	39.0	g	78.0	g	156.0	g
Filete de pescado (mbag)	480.0	g	960.0	g	1.92	kg
Yogur natural (a)	450.0	ml	900.0	ml	1.8	L
Bistec de bola (mag)	75.0	g	150.0	g	300.0	g
Macarron cocido	141.0	g	282.0	g	564.0	g
Queso panela (bag)	90.0	g	180.0	g	360.0	g
Perejil deshidratado	6.0	g	12.0	g	24.0	g
Lichis	48.0	g	96.0	g	192.0	g
Lima	75.0	g	150.0	g	300.0	g
Atun en agua drenado (mbag)	297.0	g	594.0	g	1.19	kg
Rabano	45.0	g	90.0	g	180.0	g
Pepino	78.0	g	156.0	g	312.0	g
Apio	102.0	g	204.0	g	408.0	g
Col picada	84.0	g	168.0	g	336.0	g
Pimienta negra en polvo	24.0	g	48.0	g	96.0	g
Aceituna verde sin hueso	72.0	g	144.0	g	288.0	g
Pasas	30.0	g	60.0	g	120.0	g
Jitomate cereza (cherry)	285.0	g	570.0	g	1.14	kg
Lenteja	105.0	g	210.0	g	420.0	g
Comino	6.0	g	12.0	g	24.0	g
Oregano molido	6.0	g	12.0	g	24.0	g
Pimienta molida	6.0	g	12.0	g	24.0	g
Jamon bajo en grasa (bag)	126.0	g	252.0	g	504.0	g
Mayonesa	30.0	g	60.0	g	120.0	g

Lechuga orejona	45.0	g	90.0	g	180.0	g
Cuernito	174.0	g	348.0	g	696.0	g
Frijol cocido	86.0	g	172.0	g	344.0	g
Chile serrano	70.0	g	140.0	g	280.0	g
Limon	850.0	g	1.7	kg	3.4	kg
Cilantro picado	210.0	g	420.0	g	840.0	g
Bolillo sin migajon	60.0	g	120.0	g	240.0	g
Aguacate	380.0	g	760.0	g	1.52	kg
Arrachera cruda (bag)	70.0	g	140.0	g	280.0	g
Canela en polvo	4.0	g	8.0	g	16.0	g
Cocoa sin azucar	2.0	g	4.0	g	8.0	g
Chia	48.0	g	96.0	g	192.0	g
Vinagre de manzana	5.0	g	10.0	g	20.0	g
Fresas rebanadas	288.0	g	576.0	g	1.15	kg
Avena en hojuelas	100.0	g	200.0	g	400.0	g
Platano	54.0	g	108.0	g	216.0	g
Estracto de vainilla	5.0	g	10.0	g	20.0	g
Leche semidescremada (b)	1.2	L	2.4	L	4.8	L
Gallina: huevo entero (mbag)	240.0	g	480.0	g	960.0	g
Mantequilla sin sal	5.0	g	10.0	g	20.0	g
Arandano fresco	49.0	g	98.0	g	196.0	g
Miel de abeja	12.0	g	24.0	g	48.0	g
Te sin azucar	5.76	kg	11.52	kg	23.04	kg
Huachinango crudo (mbag)	144.0	g	288.0	g	576.0	g
Papa	68.0	g	136.0	g	272.0	g
Jitomate	452.0	g	904.0	g	1.81	kg
Cebolla blanca	232.0	g	464.0	g	928.0	g
Zanahoria	64.0	g	128.0	g	256.0	g
Perejil picado	15.0	g	30.0	g	60.0	g
Cubo de hielo	70.0	g	140.0	g	280.0	g
Piña	44.0	g	88.0	g	176.0	g
Crema de coco natural	30.0	ml	60.0	ml	120.0	ml
Leche condensada light	32.0	g	64.0	g	128.0	g
Jitomate bola	1.84	kg	3.67	kg	7.34	kg
Poro	32.0	g	64.0	g	128.0	g
Ajo	42.0	g	84.0	g	168.0	g
Cebolla blanca	580.0	g	1.16	kg	2.32	kg
Aceite de oliva	140.0	ml	280.0	ml	560.0	ml
Agua	7.44	L	14.88	L	29.76	L

Unidades. g: Gramos; kg: kilogramos; ml: mililitro y L: litro

Disminuir o minimizar la compra e ingesta de productos con etiquetado de advertencia.



Utilizar especias en lugar de sal

La sal o cloruro de sodio (NaCl), se compone aproximadamente en 60% de cloruro y 40% de sodio (1 g de sal tiene 600 mg de cloruro y 400 mg de sodio). El requerimiento diario de sodio en promedio para un adulto es de 2300 mg/día. La recomendación de no ingerir sodio añadido (en sal) se debe a que el consumo excesivo de este, con del tiempo, genera un ambiente inflamatorio y riesgo cardiovascular, renal, incrementa la presión arterial, entre otros. Además, el consumo de sal modifica el comportamiento frente a los alimentos, ya que es un generador de apetito, por lo cual estimula el comer en exceso, promoviendo la enfermedad de obesidad.

Todos los alimentos ya contienen bastante sodio (excepto el aceite y el azúcar) por lo tanto, no es necesario consumir sodio adicional. Es por ello que se recomienda limitar los alimentos ricos en sodio y sobre todo no utilizar sal para sazonar la comida en cacerola o emplatada.

	Carnes rojas y blancas	Pescados y mariscos	Guisados y sopas	Arroz	Verduras y ensaladas	Platillos con queso	Leguminosas	Salsas y aderezos	Panes y galletas	Licuaos de frutas y vegetales
Ajo molido	☒	☒	☒							
Cebolla en polvo	☒		☒	☒	☒					
Pimienta negra	☒	☒	☒			☒		☒		
Orégano	☒	☒	☒	☒	☒	☒				☒
Comino	☒	☒	☒	☒			☒			
Anís	☒				☒					
Jengibre			☒		☒				☒	☒
Cúrcuma			☒	☒	☒		☒	☒		

Tabla de recomendaciones de uso de especias

Receta para sustituir el salero por un sazonador de especias: En un recipiente verter tres cucharadas copeteadas de pimienta negra, una cucharada copeteada de ajo triturado deshidratado, una cucharada copeteada polvo de ajo (no sal de ajo) y una cucharada al gusto de ají molido (chile seco molido). Revolver bien y verter la mezcla en un molino manual, agregar al gusto a la comida en cacerola o emplatada.



Además de que las especias son deliciosas, al contrario del sodio, las especias proporcionan un abanico de beneficios para la salud bien reportados en la literatura científica. Es fácil acostumbrarse a ingerir alimentos sazonados con especias en lugar de sal.

Recomendaciones dietéticas

Alimentos	Bebidas
- Utilizar siempre la báscula para medir los alimentos - A las comidas no agregar sal, sazonar con especias - A las comidas se les puede agregar de manera libre: * Especias * Hierbas aromáticas * Verdura libre (listada en la sección de abajo) - Chiles naturales: Son de consumo libre significa que usted puede agregar, disminuir o quitar la cantidad de chiles indicados en la dieta prescrita por su profesional de salud	- A las bebidas calientes como té, café, agua o líquidos en general, no agregar azúcar ni edulcorantes adicionales. - A un vaso de agua simple (250 ml) se le puede adicionar alguna de los siguientes: * Hasta un limón * Hasta cucharadita de chía * Hasta media guayaba * Hasta 1/3 de pepino - Evitar agregar azúcar, jarabes endulzantes o edulcorantes en bebidas, comidas y/o colaciones

Recomendaciones Adicionales

* Consumir sólo las porciones y los alimentos indicados en la dieta prescrita por su profesional de salud * Consumir sólo las cantidades de alimentos de origen animal indicadas en la dieta, es muy importante no excederlas * Preferir preparaciones a la plancha, al vapor y cocidas * El consumo de panes y bollerías debe limitarse a lo que está indicado en la dieta.	* Evitar cualquier alimento que tengan fructuosa en su etiquetado como refrescos, frituras, panes cereales industrializados, salsas, mermeladas, conservas y aderezos * No utilizar aceites de palma, coco, manteca, mantequillas o similares o cualquier otro que sea sólido a temperatura ambiente * Retirar toda la grasa visible (piel, cebo y pellejos) de las carnes antes de almacenarlas para que cuando se vayan a cocinar no tengas grasas adicionales a las prescritas en la dieta
---	---

Cuando el paciente a pesar de haber recibido la cantidad de alimentos que le corresponde, aún continua con la sensación de hambre, se recomienda hacer ensaladas con las siguientes verduras de consumo libre:

Verduras de consumo libre

Acelgas	Apio	Coliflor	Ejote	Nopal crudo	Especias
Berros	Brócoli	Chayote	Flor de calabaza	Pepino	Hierbas aromáticas
Col	Lechuga	Cilantro	Caldillo de tomate	Rábano	Chiles y salsas sin grasa ni sal
Espinaca	Alcachofa	Perejil	Caldillo de jitomate	Verdolaga	Epazote, orégano, etc.

Puede optar por buscar en internet ensaladas que contengan estos alimentos como en los ejemplos que vienen a continuación.

EJEMPLOS DE ENSALADAS CON ALIMENTOS LIBRES**Ensalada de pepino y rábano**

Ingredientes	Medida	Ración	Gramos o ml	Kcal
Pepino	1 taza	1	104	16
Rábano	1 pza	1	5	1
Perejil fresco	1 cedita	1	5	9
Limón	½ pza	1	34	10
Pimienta	Al gusto	1	2-5	5
Cebollín fresco	2 cditas	1	15	5

Preparación

Equipamiento: Tabla de picar, cuchillo y tazón

Preparación

1. Lavar y desinfectar las verduras
2. Rebanar los rábanos y luego partarlos en bastones y reservar
3. Pepino dejarlo con tiras de piel, partirlo a la mitad a lo largo, quitar las semillas y cortar en medias lunas y reservar
4. Cortar en trozos 15 gramos de cebollín fresco
5. Picar el perejil
6. Agregar en el tazón el pepino, rábano, cebollín y perejil picado
7. Revolver Agregando el jugo de medio limón
8. Agregar pimienta al gusto

Ensalada de nopal con espinaca

Ingredientes	Medida	Ración	Gramos o ml	Kcal
Espinaca	2 taza	1	120	28
Nopal cocido	1 taza	1	149	22
Jitomate	1/2 pza	1	54	9
Limón	½ pza	1	34	10
Pimienta	Al gusto	1	2-5	5
Sal de ajo	Al gusto	1	2-5	4

Preparación

Equipamiento: Tabla de picar, cuchillo y tazón

Preparación

1. Lavar y desinfectar las verduras
2. Picar los nopales en cuadritos u hervirlos, enjuagar y reservar
3. Agregar en el tazón el jugo del limón (1-2 piezas)
4. Picar el jitomate en cuadritos y agregar al tazón
5. Picas finamente la espinaca, y agregar al tazón
6. Revolver los ingredientes, agregar sal de ajo y pimienta al gusto

Nota: no agregar a las ensaladas aceites, aguacate, quesos, etc. Solo las verduras de consumo libre.

Recomendaciones dietéticas adicionales

Inclinar la elección de alimentos a los siguientes:	Minimizar la ingesta de los siguientes alimentos:
* Vegetales de hoja verde, todos los vegetales, bayas, frutos secos, aceite de oliva, granos enteros, leguminosas, pescado (atún, salmón, trucha, sardina) y pollo. * Bayas: uvas rojas, fresas, moras, arándano, grosella negra y roja, zarzamora. * Frutos secos: Almendras, anacardos, avellanas, cacahuete natural, castañas, nueces, piñones, pistachos, semillas de calabaza, etc. * Los granos enteros (integrales): trigo, avena, cebada, centeno, maíz, amaranto, arroz, ajonjolí, chía, mijo, bulgur, cuscús, hato mugí, polenta, trigo sarraceno. * Usar especias para sazonar la comida en lugar de sal. Ver apartado Usar especias en lugar de sal.	* Carnes rojas, menos de 4 porciones/semana * Grasas sólidas a temperatura ambiente menos de una porción/semana. * Queso a menos de una porción/semana (excepto el queso panela bajo en sodio) * Pasteles, panes y repostería. Menos de 2 porciones/semana. * Dulces, caramelos, etc. Menos de 2 porciones/semana. * Comida rápida, una porción/semana. * Alimentos salados (altos en sodio), una porción/semana. * Evitar a toda cosa el uso de sal en la preparación de alimentos.

Ejemplo de algunos grupos de alimentos:

Cereales: Amaranto, arroz, avena, cebada, centeno, maíz, malta, papa, mijo, salvado, sémola, sorgo, trigo, papa.

Oleaginosas: Canola, cártamo, girasol, soya, ajonjolí, chía, cacahuete, linaza.

Leguminosas (legumbres): Arveja, alfalfa, chícharo, alubias, alverjón, frijol, alubia, garbanzo, habas, ejote, lentejas, lupino, trébol, tamarindo, cacahuete, y soya.

Crucíferas: Rúcula, brócoli, berro, coles de bruselas, repollo, coliflor, col rizada, rábano, grelo, nabo, verduras de hoja verde, wasabi.

Recomendaciones para el uso de aceites

- Preferir siempre el aceite oliva antes que, de otro tipo en la siguiente proporción, por ejemplo:

* Al calentar el aceite, utilizarlo antes de que cambie de color o empiece a humear para evitar la formación de radicales libres.

Al seleccionar un aceite es importante conocer su punto de humo, por ejemplo:

+ El aceite de oliva extra virgen tiene un punto de humo de 165 °C aproximadamente.

+ El aceite de oliva refinado tiene un punto de humo de 235 °C aproximadamente.

* Se recomienda para freír solo aquellos aceites con un punto de humo mayor a 200 °C

* En general no se recomienda reutilizar el aceite para volver a freír, ya que este pudo producir compuestos nocivos para la salud durante su calentamiento o reutilización.

* Se recomienda cocinar con aceites derivados de nueces o semillas (ricos en grasas poliinsaturadas)

* Se debe de utilizar termómetro de cocina para no exceder el punto de humo de los aceites empleados. Se recomienda guisar entre 15-20% por debajo de la temperatura del punto de humo de los aceites.

* Cocinar mínimo 3 alimentos con aceite de oliva (omega-3) y máximo uno con aceite de maíz (omega-6) logrado una proporción de al menos 3:1 como mínimo.

Aceites	Punto de humo	Apara añadir (aliñar)	Para freír
Aceite de ajonjolí	177 °C	Usar	Usar
Aceite de aguacate	271 °C	Usar	Usar
Aceite de almendra	216 °C	Usar	Usar
Aceite de arroz	230 °C	Usar	Usar
Aceite de avellana	221 °C	Usar	Usar
Aceite de canola	204 °C	Usar	Usar
Aceite de cacahuete	232 °C	Usar	Usar
Aceite de coco	230 °C	No usar	No usar
Aceite de girasol sin refinar	107 °C	Usar	No usar
Aceite de girasol refinado	230 °C	Usar	No usar
Aceite de maíz	160 °C	Usar	No usar
Aceite de nuez macadamia	199 °C	Usar	Usar
Aceite de nuez	160 °C	Usar	No usar
Aceite de oliva extra virgen	165 °C	Usar	Usar
Aceite de oliva puro	207 °C	Usar	Usar
Aceite de oliva virgen*	216 °C	Usar	Usar
Aceite de palma*	230 °C	No usar	No usar
Aceite de soya*	160 °C	Usar	No usar
Manteca de cerdo	230 °C	No usar	No usar
Aceite de uva	216 °C	Usar	Usar

Equipamiento

Sartén
antiadherente



Termómetro
de cocina



Báscula de cocina



Báscula cuchara



Tazas medidoras



Dispensador de
aceite por ml.



Molino dispensador
de especias



Pulsera deportiva que mida:
frecuencia cardíaca, conteo de pasos
y sensor de sedentarismo

