



Sofia Gutiérrez Mora
Sofia.gtz.mora@gmail.com
Cancún

Al despertar



Agua
Agua, 300ml,

Desayuno



Café negro
Agua , 240ml, 1 taza
Azúcar , 5g, 1 cucharadita



Tortilla de maíz
Tortilla , 44g, 2 piezas



Omelette de claras con espinacas
Clara de huevo, 132g, 4 piezas
Espinaca, cruda, 60g, 1 taza
Aceite de aguacate, 5ml, ½ cucharada

Medio día



Ensalada de frutas con yogurt griego
Yogurt griego alto en proteína, 80ml, ⅓ taza
Melón, 44g, ¼ taza
Sandía, 80g, ½ taza
Fresa , 36g, 3 piezas
Uva , 20g, 4 piezas



Almendras
Almendras , 10g, 10 piezas

Comida



Agua de limón
Agua, 300ml,
Jugo de limón , 20ml, 2 piezas



Pescado empapelado con pimientos
Pescado tilapia crudo, 100g, 2 ½ unidades
Queso fresco, 20g, ½ rebanada
Champiñones blancos, crudos, 31g, ⅓ taza
Pimiento rojo o verde, 23g, ⅓ taza
Cebolla picada, 11g, 2 ⅓ cucharadas
Ajo en polvo, 6g, 2 cucharaditas
Pimienta negra (especia), 10g, 2 cucharaditas



Verduras cocidas
Coliflor, 40g, ¼ taza
Brócoli, 40g, ¼ taza
Zanahoria, 30g, ¼ taza



Puré de papas
Puré de papas, 105g, ½ taza

Media tarde



Ensalada tipo caprese
Tomate rojo, 100g, 10 rebanadas
Queso Panela Lala Light, 90g, 3 rebanadas

Albahaca fresca, 15g,
Aceite de oliva, 5ml, 1 cucharadita

Cena



Sándwich de pechuga de pavo
Pan de caja integral, 60g, 2 piezas
Jamón de pierna, 42g, 2 rebanadas
Queso Panela Lala Light, 30g, 1 rebanada
Tomate rojo, 20g, 2 rebanadas
Lechuga, 10g, 1/8 taza

Equivalentes

Total de equivalentes actuales

Grupo	Al despertar	Desayuno	Medio día	Comida	Media tarde	Cena	Total
Fruta	0	0	1.2	0.2	0	0	1.4
Verdura	0	0.5	0	3	1.1	0.3	4.8
Cereales y tubérculos	0	2	0	0	0	2	4
Cereales con grasa	0	0	0	1	0	0	1
Leguminosas	0	0	0	0	0	0	0
O.A muy bajo en grasa	0	2	0	2.5	3	1	8.5
O.A. bajo en grasa	0	0	0	0	0	1	1
O.A. moderado en grasa	0	0	0	0	0	0	0
O.A. alto en grasa	0	0	0	0.5	0	0	0.5
Leche descremada	0	0	1	0	0	0	1
Leche semidescremada	0	0	0	0	0	0	0
Leche entera	0	0	0	0	0	0	0
Azúcares	0	1	0	0	0	0	1
Grasa	0	0.5	0	0	1	0	1.5
Azúcar con grasa	0	0	0	0	0	0	0
Grasa con proteína	0	0	1	0	0	0	1
Suplemento de proteína	0	0	0	0	0	0	0

Nutrientes

Vitaminas

A 800 mcg	B1 1 mg	B2 1 mg	B3 11 mg
B5 3 mg	B6 1 mg	B9 337 mcg	B12 2 mcg
C 169 mg	D 0 mcg	E 7 mg	VK 456 mcg

Otros

Agua 1619 ml	Azúcares 32 g
Fibra 20 g	Alcohol 0 ml / 0 cal

Lípidos

Vit. E 7 mg	Vit. K 456 mcg
Colesterol 45 mg	A.G. Monoinsaturados 12 g
A.G. Poliinsaturados 4 g	A.G. Saturados 7 g

Minerales

Ca 1564 mg	P 738 mg	Fe 10 mg	Mg 286 mg
K 2803 mg	Se 84 mcg	Na 2586 mg	Zn 4 mg