



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

Desayuno



Omelette con espinacas y aguacate
Huevo entero fresco, 150g, 3 piezas
Espinaca, cruda, 30g, ½ taza
Aguacate, 46.5g, ½ pieza
Tomate rojo, 20g, 2 rebanadas
Aceite de oliva, 10ml, 2 cucharaditas
Pan integral, 70g, 2 piezas

Medio día



Plátano
Plátano , 108g, 1 pieza



Almendras
Almendras , 10g, 10 piezas

Comida



Huarache de nopal con bistec
Nopales cocidos, 60g, ½ taza
Bistec de ternera, 120g,
Aguacate, 30g, ⅓ pieza
Queso fresco, 20g, ½ rebanada
Tomate rojo, 20g, 2 rebanadas
Cebolla blanca, 10g,
Cilantro, 5g, 0.1 taza



Tortilla de maíz
Tortilla , 66g, 3 piezas

Media tarde



Galletas marías
Galletas marías , 20g, 5 piezas

Cena



Quesadilla de queso Oaxaca
Tortilla de maíz, 90g, 3 piezas
Queso oaxaca, 90g, 3 rebanadas



Ensalada de pepino y tomate
Pepino, con cáscara, 50g, ½ taza
Tomate rojo, 50g, 5 rebanadas
Pimiento rojo o verde, 25g, ⅓ taza
Jugo de limón natural, 10ml, 0.1 taza
Sal de mesa yodada, 3g, ⅓ cucharadita



Aguacate
Aguacate , 23.25g, ¼ pieza

Equivalentes

Total de equivalentes actuales

Grupo	Desayuno	Medio día	Comida	Media tarde	Cena	Total
Fruta	0	2	0	0	0.1	2.1
Verdura	0.4	0	0.8	0	1.2	2.5
Cereales y tubérculos	2	0	3	1	3	9
Cereales con grasa	0	0	0	0	0	0
Leguminosas	0	0	0	0	0	0
O.A muy bajo en grasa	0	0	0	0	0	0
O.A. bajo en grasa	0	0	3.4	0	0	3.4
O.A. moderado en grasa	3	0	0	0	0	3
O.A. alto en grasa	0	0	0.5	0	3	3.5
Leche descremada	0	0	0	0	0	0
Leche semidescremada	0	0	0	0	0	0
Leche entera	0	0	0	0	0	0
Azúcares	0	0	0	0	0	0
Grasa	3.5	0	1	0	0.75	5.2
Azúcar con grasa	0	0	0	0	0	0
Grasa con proteína	0	1	0	0	0	1
Suplemento de proteína	0	0	0	0	0	0

Nutrientes

Vitaminas

A 507 mcg	B1 1 mg	B2 2 mg	B3 10 mg
B5 5 mg	B6 2 mg	B9 347 mcg	B12 8 mcg
C 81 mg	D 2 mcg	E 12 mg	VK 209 mcg

Otros

Agua 662 ml	Azúcares 25 g
----------------	------------------

Fibra 29 g	Alcohol 0 ml / 0 cal
---------------	-------------------------

Lípidos

Vit. E 12 mg	Vit. K 209 mcg
Colesterol 1407 mg	A.G. Monoinsaturados 31 g
A.G. Poliinsaturados 10 g	A.G. Saturados 14 g

Minerales

Ca 1075 mg	P 994 mg	Fe 19 mg	Mg 348 mg
K 2390 mg	Se 92 mcg	Na 2813 mg	Zn 7 mg