



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

## Al despertar



Agua  
Agua, 300ml,



Ensalada de espinaca y frutas  
Espinaca, cruda, 60g, 1 taza  
Plátano, 60g, ½ pieza  
Naranja, 50g, ⅓ pieza  
Fresas, 50g, 4 ⅓ piezas  
Manzana con piel, 50g, ½ pieza  
Mantequilla de almendra, 8g, ½ cucharada  
Semillas de chia, 5g, 1 cucharadita

## Desayuno



Licudo de fresa y avena  
Leche de almendras, 240ml, 1 taza  
Fresas, 60g, 5 piezas  
Stevia (endulzante), 1g, 1 pieza



Sándwich de pechuga de pavo  
Pan de caja integral, 60g, 2 piezas  
Jamón de pierna, 21g, 1 rebanada  
Aguacate, 31g, ⅓ pieza  
Queso Panela Lala Light, 20g, ⅓ rebanada  
Tomate rojo, 20g, 2 rebanadas  
Lechuga, 10g, ⅓ taza

## Medio día



Jícama  
Jícama, 80g, 1 taza

## Comida



Agua de Piña con menta y chía  
Agua, 210ml,  
Piña cualquier variedad, 30g, ⅓ taza  
Semillas de chia, 5g, 1 cucharadita  
Menta, 1g, ⅓ cucharadita



Pechuga a la plancha con verduras  
Pollo, pechuga asada, 90g,  
Espárragos cocidos, 50g, 3 ⅓ piezas  
Pepino, con cáscara, 40g, ½ taza  
Nopales cocidos, 40g, ⅓ taza  
Tomate rojo, 25g, 2 ½ rebanadas

## Media Tarde



Sándwich de atún  
Atún en agua, drenado, 90ml, 1 lata  
Pan integral cero cero bimbo, 68g,  
Aguacate, 30g, ⅓ pieza  
Lechuga, 10g, ⅓ taza  
Mayonesa, 6g, 1 cucharadita

## Cena



Agua de limón con chia  
Agua, 300ml,  
Jugo de limón , 20ml, 2 piezas  
Chia , 5g, 1 cucharadita



Pechuga a la plancha con vegetales  
Pollo, pechuga asada, 100g,  
Elote, 83g, ½ taza  
Zanahoria, 30g, ¼ taza  
Brócoli, 45g, ¼ taza  
Aceite de cocina , 5ml, 1 cucharadita

Equivalentes

Total de equivalentes actuales

Grupo	Al despertar	Desayuno	Medio día	Comida	Media Tarde	Cena	Total
Fruta	2	0.3	0	0.3	0	0.2	2.8
Verdura	0.5	0.3	2	1.5	0.1	1	5.3
Cereales y tubérculos	0	2	0	0	2	1	5
Cereales con grasa	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosas	0	0	0	0	0	0	0
O.A muy bajo en grasa	0	0.7	0	3	3	3.3	10
O.A. bajo en grasa	0	0.5	0	0	0	0	0.5
O.A. moderado en grasa	0	0	0	0	0	0	0
O.A. alto en grasa	0	0	0	0	0	0	0
Leche descremada	0	0	0	0	0	0	0
Leche semidescremada	0	0	0	0	0	0	0
Leche entera	0	0	0	0	0	0	0
Azúcares	0	0	0	0	0	0	0
Grasa	1	1	0	0	2	1	5
Azúcar con grasa	0	0	0	0	0	0	0
Grasa con proteína	0.3	0.5	0	0.3	0	0	1.2
Suplemento de proteína	0	0	0	0	0	0	0

Nutrientes

Vitaminas

A 888 mcg	B1 1 mg	B2 1 mg	B3 39 mg
B5 5 mg	B6 2 mg	B9 510 mcg	B12 5 mcg

C 228 mg	D 4 mcg	E 14 mg	VK 463 mcg
-------------	------------	------------	---------------

Otros

Agua 1979 ml	Azúcares 38 g
Fibra 33 g	Alcohol 0 ml / 0 cal

Lípidos

Vit. E 14 mg	Vit. K 463 mcg
Colesterol 211 mg	A.G. Monoinsaturados 19 g
A.G. Poliinsaturados 12 g	A.G. Saturados 7 g

Minerales

Ca 1230 mg	P 1109 mg	Fe 13 mg	Mg 387 mg
K 3164 mg	Se 121 mcg	Na 1609 mg	Zn 7 mg