



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

Al despertar



Agua
Agua, 300ml,

Desayuno



Jugo verde de nopal
Agua, 150ml,
Manzana con piel, 53g, ½ pieza
Espinaca, cruda, 20g, ½ taza
Nopales crudos, 20g, ½ pieza
Zumo de limón, 10ml, 0 taza



Quesadillas de champiñones
Tortilla de maíz, 60g, 2 piezas
Queso oaxaca, 60g, 2 rebanadas
Champiñones blancos, crudos, 30g, ½ taza
Ajo en polvo, 5g, 1 ⅔ cucharaditas
Cebolla en polvo, 5g, 2 cucharaditas
Sal de mesa yodada, 5g, 1 cucharadita

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

Comida



Agua de jamaica
Agua de jamaica, 300ml,
Azúcar, 5g, 1 cucharadita



Caldo de pollo con fideos
Pollo, 50g,
Pasta de fideo cocida, 25g, ¼ taza
Zanahoria, 25g, ½ taza
Ejote, 30g, ½ taza
Aceite de canola, 5ml, 1 cucharadita

Media tarde



Pan de centeno con aguacate
Pan de centeno, 50g, 2 rebanadas
Aguacate, 31g, ½ pieza
Queso panela, 20g, 1 rebanada

Cena



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



Fajitas de res
Filete de carne de res, 120g,
Pimiento rojo o verde, 45g, ½ taza
Cebolla picada, 10g, 2 cucharadas
Jugo de limón natural, 10ml, 0.1 taza

Tortilla de maíz
Tortilla , 44g, 2 piezas

Equivalentes

Total de equivalentes actuales

Grupo	Al despertar	Desayuno	Medio día	Comida	Media tarde	Cena	Total
Fruta	0	0.6	1.2	0	0	0.3	2.1
Verdura	0	2.4	0	1	0	0.7	4.1
Cereales y tubérculos	0	2	0	0.5	2	2	6.5
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	0	1.7	0	4	5.7
O.A. bajo en grasa	0	0	0	0	1	0	1
O.A. moderado en grasa	0	0	0	0	0	0	0
O.A. alto en grasa	0	2	0	0	0	0	2
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	0	0	1	0	0	1
Grasa	0	0	0	1	1	0	2
Azúcar con grasa	0	0	0	0	0	0	0
Grasa con proteína	0	0	0	0	0	0	0
Suplemento de proteína	0	0	0	0	0	0	0

Nutrientes

Vitaminas

A 765 mcg	B1 1 mg	B2 1 mg	B3 14 mg
--------------	------------	------------	-------------

B5 2 mg	B6 1 mg	B9 233 mcg	B12 1 mcg
C 122 mg	D 0 mcg	E 3 mg	VK 121 mcg

Otros

Agua 1709 ml	Azúcares 32 g
Fibra 20 g	Alcohol 0 ml / 0 cal

Lípidos

Vit. E 3 mg	Vit. K 121 mcg
Colesterol 103 mg	A.G. Monoinsaturados 8 g
A.G. Poliinsaturados 5 g	A.G. Saturados 3 g

Minerales

Ca 874 mg	P 823 mg	Fe 11 mg	Mg 247 mg
K 1751 mg	Se 44 mcg	Na 3088 mg	Zn 5 mg