



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

## Desayuno



Huevo con nopal  
Huevo entero , 100g, 2 piezas  
Nopales cocidos, 149g, 1 taza



Tortilla de maíz  
Tortilla , 44g, 2 piezas



Té de manzanilla  
Agua, 220ml,

## Medio día



Manzana verde  
Manzana , 140g, 1 pieza



Almendras  
Almendras , 6g, 6 piezas

## Comida



Caldo de albóndigas de res  
Carne molida de res, 160g,  
Zanahoria, 40g, ½ taza  
Calabacita italiana, 55g, ½ pieza  
Chayote, 60g, ½ taza  
Papa cocida, 70g, ½ pieza



Arroz blanco cocido  
Arroz, 50g, ¼ taza



Tortilla de maíz  
Tortilla , 22g, 1 pieza



Aguacate  
Aguacate, 34g, ½ pieza



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

## Media tarde



Pepino con cáscara  
Pepino , 156g, 1 ½ tazas



Galletas marías  
Galletas marías , 20g, 5 piezas

## Cena



Poke bowl de atún

Medallón de atún, 150g, 1 medallon

Salsa soya, 15g, 1 cucharada

Jugo de limón, 10ml, ⅔ cucharada

Aceite de oliva, 2ml, ½ cucharadita

Pepino, con cáscara, 50g, ½ taza

Arroz blanco cocido, 150g, ¾ taza

Mango picado, 82.5g, ½ taza

Aguacate, 23.25g, ¼ pieza



Agua de limón

Agua, 300ml,

Jugo de limón , 20ml, 2 piezas

Equivalentes

Total de equivalentes actuales

Grupo	Desayuno	Medio día	Comida	Media tarde	Cena	Total
Fruta	0	2	0.2	0	0.7	2.9
Verdura	1	0	2	1.5	0.5	5
Cereales y tubérculos	2	0	2.8	1	3	8.8
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	5	5
O.A. bajo en grasa	0	0	0	0	0	0
O.A. moderado en grasa	2	0	5.3	0	0	7.3
O.A. alto en grasa	0	0	0	0	0	0
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	0	0	1.1	0	1.2	2.25
Azúcar con grasa	0	0	0	0	0	0
Grasa con proteína	0	0.6	0	0	0	0.6
Suplemento de proteína	0	0	0	0	0	0

Nutrientes

Vitaminas

A 1673 mcg	B1 1 mg	B2 1 mg	B3 15 mg
---------------	------------	------------	-------------

B5 5 mg	B6 2 mg	B9 437 mcg	B12 9 mcg
C 96 mg	D 2 mcg	E 6 mg	VK 52 mcg

Otros

Agua 1888 ml	Azúcares 26 g
Fibra 21 g	Alcohol 0 ml / 0 cal

Lípidos

Vit. E 6 mg	Vit. K 52 mcg
Colesterol 1053 mg	A.G. Monoinsaturados 26 g
A.G. Poliinsaturados 5 g	A.G. Saturados 16 g

Minerales

Ca 599 mg	P 1004 mg	Fe 21 mg	Mg 310 mg
K 2810 mg	Se 145 mcg	Na 1509 mg	Zn 42 mg