



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

## Desayuno



Quesadilla con huevo  
Tortilla de maíz, 60g, 2 piezas  
Queso oaxaca, 30g, 1 rebanada  
Jamón de pavo, 42g, 2 rebanadas  
Huevo entero frito, 46g, 1 pieza  
Aceite en aerosol, 5ml,  
Tomate rojo, 51.5g, ½ pieza  
Lechuga, 45g, 1 taza



Manzana roja  
Manzana , 106g, 1 pieza



Yogur natural Griego (yoplait)  
Yogurt Griego Yoplait, 145ml, 1 pieza

## Medio día



Pepino con cáscara  
Pepino , 104g, 1 taza



Almendras  
Almendras , 10g, 10 piezas

## Comida



Tacos de pescado con tomate y aguacate  
Tortilla de maíz, 90g, 3 piezas  
Filete de pescado a la plancha, 90g,  
Aceite en aerosol, 5ml,  
Tomate, rojo, 102g, 1 pieza  
Aguacate, 22.98g, ¼ pieza



Lenteja cocida  
Lenteja cocida, 180g, 1 taza



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

## Media tarde



Jícama  
Jícama , 120g, 1 ½ tazas

## Cena



Sándwich espinaca y champiñones  
Pan integral, 70g, 2 piezas  
Champiñón fresco, 45g, ½ taza  
Queso panela, 40g, 1 rebanada  
Espinaca, cruda, 60g, 1 taza



Licuada de papaya  
Papaya, 150g, 1 taza  
Leche descremada, 245ml, 1 taza

Equivalentes

Total de equivalentes actuales

Grupo	Al despertar	Desayuno	Medio día	Comida	Media tarde	Cena	Total
Fruta	0	1	0	0.2	0	1	2.2
Verdura	0	0.8	1	1	3	1	6.8
Cereales y tubérculos	0	2	0	3	0	2	7
Cereales con grasa	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosas	0	0	0	1.8	0	0	1.8
O.A muy bajo en grasa	0	0	0	2.25	0	0	2.25
O.A. bajo en grasa	0	2	0	0	0	1	3
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	0	0	0	1	1
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	0	1	0	1.7	0	0	2.7
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 721 mcg	B1 1 mg	B2 2 mg	B3 11 mg
B5 4 mg	B6 2 mg	B9 670 mcg	B12 2 mcg

C 190 mg	D 1 mcg	E 10 mg	VK 405 mcg
-------------	------------	------------	---------------

Otros

Agua 1561 ml	Azúcares 66 g
Fibra 47 g	Alcohol 0 ml / 0 cal

Lípidos

Vit. E 10 mg	Vit. K 405 mcg
Colesterol 256 mg	A.G. Monoinsaturados 16 g
A.G. Poliinsaturados 8 g	A.G. Saturados 7 g

Minerales

Ca 1554 mg	P 1343 mg	Fe 20 mg	Mg 421 mg
K 3387 mg	Se 54 mcg	Na 1777 mg	Zn 9 mg