Tu Parque Vivo

PLAN NUTRICIONAL

Programa de acompañamiento nutricional
para usuarios de Tu Parque Vivo
¡Súmate a las charlas mensuales!

JULIO - Q1

RECOMENDACIONES

1. Es importante ver la **plática de orientación** nutricional antes de comenzar el plan para **guiar y resolver inquietudes.**

2. **Busca herramientas opcionales** para medir porciones como tazas medidoras, cucharas medidoras y báscula de cocina.

3. Si no tienes báscula, **utiliza medidas estándar** de porciones con las manos según la guía al final de este documento.

4. **Inicia gradualmente** para adaptarte a las cantidades sugeridas, **evitando cambios drásticos en tu alimentación.**

5. **Ten en cuenta los pilares de una alimentación saludable:** completa, equilibrada, suficiente, variada, adaptada e inocua.

6. **No olvides respetar horarios de comida**, evitando ayunos prolongados (no más de 4 horas entre comidas).

7. **Las recetas son sugerencias;** el plan de alimentación por equivalencias es la guía principal.

8. **No es necesario memorizar equivalencias exactas;** utiliza equivalentes estándar para simplificar y adaptarlo a tus necesidades, horarios y actividades.

9. El plan de alimentación por equivalencias es **flexible, accesible económicamente y adaptable** a gustos y tiempos.

RECOMENDACIONES

10 En recetas, **puedes cambiar ingredientes** por equivalentes de alimentos que prefieras, al final del documento encontrarás un resumen de los equivalentes de alimentos por grupo.

11 **Las verduras son un grupo libre;** puedes consumir más si lo deseas, evitando preparaciones altas en calorías.

12 **Las recetas son intercambiables** entre los tiempos de comida.

13 **El picante** en las recetas **es opcional.**

14 Si no hay cantidad especificada para **el aguacate en la receta, es opcional**; considera 30g como 1 Equivalente de grasas y aceites sin proteína.

15 **La hidratación recomendada es 1ml por kcal**; ajusta según ejercicio (250ml adicionales por cada media hora de actividad).

16 **Monitoriza la hidratación** observando el color de la orina y satisfaciendo la sed.

17 **Anota dudas** para cuestionarios futuros y atención oportuna.

18 **Evita consumir los alimentos contraindicados por tu médico**, sigue siempre sus recomendaciones.

RESUMEN DE SISTEMA DE EQUIVALENTES

VERDURAS (25 kcal)

Champiñon cocido rebanado	1/2 Tza
Champiñon crudo rebanado	1/3 Tza
Chayote	1/3 Tza
Chayote cocido picado	1/2 Tza
Chícharo	3 cdas
Chile de Árbol	3 Pzas
Chile poblano	1/2 Tza
Ejotes	1 Tza
Esparragos	6 Pzas
Espinaca cocida/picada	1/2 Tza
Flor de calabaza	2/3 Tza
Germinado de alfalfa/soja	3 Tzas
Granos de elote	2 Cdas
Jícama picada	1/2 Tza
Jitomate	1/2 Tza
Jugo de tomate/jugo de verduras	1/2 Tza
Jugo de zanahoria	1/4 Tza
Lechuga	3 Tzas
Nopal cocido	1 Tza
Pepino rebanado	1 1/2 Tzas
Perejil picado	1 Tza
Pimiento amarillo cocido	1 Pza
Pure de tomate	1 /4 Tza
Tomatillo	75g
Zanahoria picada o rallada	1/2 Tza

FRUTAS (60 kcal)

Agua de coco	1 1/2 Tza
Caña de azúcar	200g
Carambolo	2 pzas
Cereza	20 pzas
Ciruela criolla roja o amarilla	3 pzas
Chirimolla	2 Pzas
Dátil	2 Pzas
Durazno	2 Pzas
Fresa, Frambuesa, Sandía	1 Tza
Fruta de la pasión	3 Pzas
Fruta picada/Gajos de mandarina	1 Tza
Granada chica/Granada roja	2 Pzas
Guanabana	240g
Guanabana cimarrona	240g

FRUTAS (60 Kcal)

Higo	3 Pzas
Jugo de mamey	1/3 Tza
Jugo de mandarina natural	1/2 Tza
Jugo de mango	1/3 Tza
Jugo de naranja natural	1/2 Tza
Jugo de toronja natural	2/3 Tza
Kiwi	1 1/2 Tza
Lima	3 Pzas
Limón real	5 Pzas
Mamey	1/3 Tza
Mandarina/Tuna	2 Pzas
Mandarina reyna	1 Pza
Mango/mango petacon	1/2 Tza
Manzana	1 Pza
Manzana al vapor	2/3 Tza
Maracuya	3 1/2 Pzas
Melón picado	1 Tza
Membrillo	1 Pza
Moras	3/4 Tza
Naranka/Naranja sin semilla	2 Pzas
Níspero/uvas	19 pzas
Papaya picada	2/3 Tza
Papilla de durazno/Guayaba	2/3 Tza
Pera	1/2 Tza
Piña/Sandía	1 Reb
Plátano	1/2 Pza

CEREALES CON GRASA (115 kcal)

Bisquet	1/2 Pza
Brownie	1 Pza
Dona azúcarada	1 Pza
Granola	3 Cdas
Panque	1/2 Pza
Papas a la francesa	35g
Pay de manzana/Pay de queso	1/3 Pza
Tamal de carne/Elote/Frijol	1 Tza
Totopos de maiz	20g

LEGUMINOSAS (120 Kcal)

Frijol, lenteja, haba, garbanzo	1/2 Tza
Soya texturizada	1/2 Tza/35g

CEREALES SIN GRASA (70 kcal)

Amaranto tostado	1/3 Tza
Arroz cocido	1/4 Tza
Arroz crudo	20 g
Arroz inflado	1/2 Tza
Avena	1/3 Tza
Avena cocida	3/4 Tza
Bagel de ajonjolí	1/3 Tza
Baguette	1/6 Tza
Birote, bolillo, bolillo integral	1/3 Pza
Camote	1/4 Pza
Camote cocido	1/3 Pza
Canelones	4 Pzas
Cereal	1/2 Tza
Crepas	2 Pzas
Elote/Elote desgranado	1/3 Tza
Espaguetti	1/2 Tza
Fideos	1/2 Tza
Galleta de animalitos	6 Pzas
Galleta de nuez	1 Pza
Galleta salada	4 cuadros
Galleta maría	4 Pzas
Germen de trigo	1/4 Tza
Hot cake chico	1 Pza
Media noche	1/2 Pza
Pan bagel	1/3 Pza
Pan blanco	1 Pza
Pan dulce	1/3 Pza
Palomitas naturales	2 1/2 Tzas
Pan francés	1/2 Pza
Pan integral	1 Reb
Pan para hamburguesa	1/2 Pza
Pan tostado	3/4 Pza
Papa	2/3 Tza
Pasta cocida	1/2 Tza
Pastel de chocolate, frutas, zanahoria	1 Reb
Tortilla, tostada/tortilla de harina	1 pza

ACEITES Y GRASAS (45 kcal)

Aceite/aceite spray/Mantequilla	1 cdita
Aguacate	30 g

ACEITES Y GRASAS con proteína (70 kcal)

Almendras	10 pzas
Nuez mitad	7 Pzas
Cacahuate	14 Pzas

AOA muy bajo contenido de grasa (40 kcal)

Aguayon	20g
Atún en aceite/agua/fresco	20/35/30g
Camarón cocido	5 Pzas
Bistec	35g
Carne molida/pavo/pollo	35/30g
Filete de pescado	45g
Hígado	30g
Jamón bajo en sódio	2 Reb
Pechuga de pollo	30g
Pollo deshebrado	1/4 Tza
Queso cottage	3 cdas
Requesón	3 Cdas

AOA bajo contenido de grasa (55 kcal)

Arrachera	30g
Carne de cerdo	40gr
Chuleta de cerdo	1/2 Pza(45g)
Jamón de pierna	2 Reb(42g)
Queso fresco	40g

AOA moderado contenido de grasa (75 Kcal)

Carne de suadero	25g
Huevo	1 Pza
Huevo de codorniz	6 Pzas
Longaniza	45g
Sardina	40g
Queso blanco/holandes/mozzarella	35/20

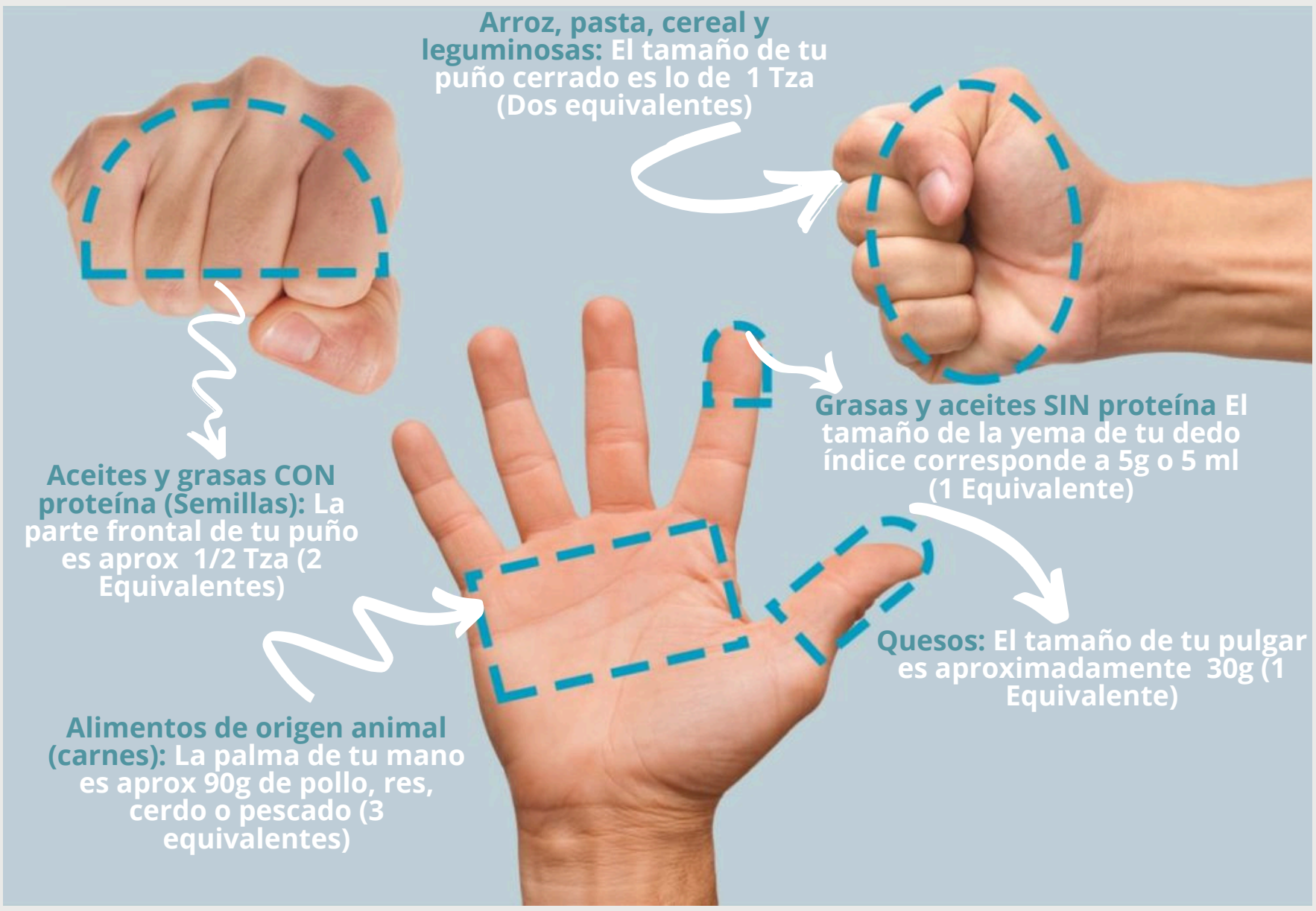
LÁCTEOS (95-150 kcal)

Leche entera/Leche de soja/descremada	1 Tza
Yogurth natural Yogurth light/yogurth natural descremado	1 Tza
Jocoque	2/3 Tza
	3/4 Tza

AZÚCARES (40 kcal)

Azúcar blanca o morena	2 Cditas
Crema en polvo para cafe	1 Cdita
Gelatina preparada	1/2 Tza
Jalea, mermelada, miel de abeja	2 Cditas
Salsa catsup	2 Cditas
Refrescos	1/4 Tza

GUÍA PRÁCTICA PARA EL TAMAÑO DE TUS PORCIONES



- **En el caso de frutas ,el equivalente puedes compararlo con una manzana que quepa en tu mano, y en el caso de las verduras un bonche del tamaño de tus dos palmas juntas, mientras no estén preparadas con grasas no importa si te excedes, ¡te aportarán saciedad, fibra, vitaminas, minerales, agua y muy pocas calorías!**
- **Recuerda, el pepino y la jícama pertenecen al grupo de las verduras**
- **El aguacate pertenece al grupo de los aceites y grasas, así que no dudes en integrarlo a tu día a día, el tamaño de la porción es de 1/3 de aguacate pequeño o 30g.**
- **Recuerda complementar con una buena hidratación y ser constante en tu asistencia a las clases de Tu Parque Vivo**

Tu Parque Vivo

RETO BIENESTAR

PLAN DE ALIMENTACIÓN POR EQUIVALENCIAS Y MENÚ DE 1500 kcal
Tercer mes, quincena 1 (Repetir dos veces cada menú)

MENÚ 1

DESAYUNO

Equivalentes

2 Equivalente AOA con muy bajo aporte de grasa
1 Equivalente de AOA con moderado aporte de grasa
1 Equivalente de cereales
2 Equivalentes de verduras

Refrigerio

1 Equivalente de frutas
1 Equivalente de Aceites y Grasas con Proteína (Semillas)

SÁNDWICH DE LOMO

1 Pza de pan para sandwich alto en fibra o 1 Pza de pan thins
90g Filete de lomo asado picadito
30g de queso panela
Rebanadas de jitomate, cebolla y trozos de lechuga
Aguacate en finas rebanadas

Salpimentar y asar el lomo, picarlo y armar el sandwich, puedes untar un poco de aguacate al pan
Té de manzanilla sin azúcar

1 Mango ataúlfo picado

COMIDA

Equivalentes

4 Equivalentes AOA con muy bajo aporte de grasa
2 Equivalentes de cereales
2 Equivalentes de verduras

Refrigerio

1 Equivalente de verduras
1 Equivalente de frutas
2 Equivalente de Aceites y Grasas con Proteína

SALPICON DE RES

105g Falda de res cocida y deshebrada
30g de queso panela
Salsa mexicana (jitomate, cebolla, cilantro y chile serrano picaditos)
Jugo de limón, sal y pimienta
2 Tostadas hechas al comal

Cocer la falda de res, deshebrarla y mezclarla con la salsa mexicana, salpimentar y agregar jugo de limón al gusto; servir en tostadas.

Acompañar con agua natural o agua de jamaica sin azúcar

25g de arándanos deshidratados
12 Mitades de nueces

CENA

3 Equivalentes AOA con muy bajo aporte de grasa
2 Equivalentes de cereales
2 Equivalentes de verduras

*5 Equivalentes de Aceites y Grasas sin proteína durante el día, distribuyelos según las recetas.

CARNE MOLIDA CON PAPAS

90g Carne molida de res
1/2 Tza de papas cocidas y picadas
Pimiento morrón y espinacas

Cocer las papas, mientras se cuecen picar el pimiento y las espinacas y reservar, después picar las papas ya cocidas y reservar; Calentar una sartén y agregar la carne molida, salpimentar y cocinar hasta que la carne se torne color marrón, agregar el pimiento y las espinacas picaditas, cocinar hasta que el pimiento esté tierno y agregar las papas, mezclar y cocinar un par de minutos más, servir.

Té de menta sin azúcar

RETO BIENESTAR

PLAN DE ALIMENTACIÓN POR EQUIVALENCIAS Y MENÚ DE 1500 kcal
Tercer mes, quincena 1 (Repetir dos veces cada menú)

MENÚ 2

DESAYUNO

Equivalentes

2 Equivalente AOA con muy bajo aporte de grasa
1 Equivalente de AOA con moderado aporte de grasa
1 Equivalente de Cereales
2 Equivalentes de verduras

Refrigerio

1 Equivalente de frutas
1 Equivalente se Aceites y Grasas con Proteína (Semillas)

OMELETTE DE VEGETALES VERDES

2 Huevos
1 Cdita de Mantequilla
Vegetales, espinaca baby, pimiento morrón y chile poblano asado y picadito
Salsa de tomate
1/3 de bolillo en rodajas

Batir muy bien la clara del huevo y agregar la yema, calentar una sartén antiadherente a fuego bajo y agregar la mantequilla, agregar el huevo bien distribuido, voltear, rellenar con los vegetales y cocinar un par de minutos más, acompañar con salsa de tomate y bolillo en rebanadas
Té de canela sin azúcar

2 Naranjas picadas en rodajas
10 Almendras

COMIDA

Equivalentes

4 Equivalente AOA con muy bajo aporte de grasa
2 Equivalentes de cereales
2 Equivalentes de verduras

Refrigerio

1 Equivalente de verduras
1 Equivalente de frutas
2 Equivalente se Aceites y Grasas con Proteína

CEVICHE DE RES

120g Carne de res molida y asada
Salsa mexicana, jitomate, cebolla, cilantro y chile serrano picaditos.
Jugo de limón, sal y pimienta
2 Tostadas hechas al comal
Salsa de tomate

Asar y salpimentar la carne molida, mezclar con la salsa mexicana y agregar jugo de limón al gusto, servir en tostadas hechas al comal

Acompañar con agua natural o agua de Jamaica sin azúcar

3 Guayabas y 1 zanahoria ralladas más 14 Cacahuates

CENA

3 Equivalente AOA con muy bajo aporte de grasa
2 Equivalente de cereales
2 Equivalentes de verduras

*5 Equivalentes de Aceites y Grasas sin proteína durante el día, distribuyelos según las recetas.

HOTCAKE DE AVENA Y ZARZAMORA

2 Hotcake de avena un poco más pequeño que una tortilla
1 Tza de Leche descremada
1 Tza de Fresas y plátano picado

(Para 6 hotcakes) Agregamos a la licuadora 1 ¼ tza de leche, 1 Tza de zarzamoras maduras, 1 huevo, 1 Cdita de extracto de vainilla, ½ cdita de canela en polvo, ½ cdita de polvo para hornear, 1/8 cdita de sal, licuamos todo y poco a poco vamos agregando 2 Tzas de avena, licuamos hasta que la mezcla quede tersa y reservamos, en una sartén con antiadherente agregamos la mantequilla y calentamos a fuego medio, agregamos 1/6 de la mezcla, cocinamos hasta que salgan burbujas y volteamos, cocinamos 2 minutos más y retiramos del fuego, sin agregar más mantequilla vamos cocinando los demás hotcakes con cantidades similares de la mezcla, acompáñalo con leche y berries.

RETO BIENESTAR

PLAN DE ALIMENTACIÓN POR EQUIVALENCIAS Y MENÚ DE 1500 kcal
Tercer mes, quincena 1 (Repetir dos veces cada menú)

MENÚ 3

DESAYUNO

Equivalentes

2 Equivalente AOA con muy bajo aporte de grasa
1 Equivalente de AOA con moderado aporte de grasa
1 Equivalente(s) de Cereales

Refrigerio

1 Equivalente de frutas
1 Equivalente se Aceites y Grasas con Proteína (Semillas)

ROLLITO DE LECHUGA CON POLLO

90g Pechuga de pollo deshebrado
30g de queso panela
Vegetales cocidos y picados (zanahoria, chayote)
Jitomate y cebolla picados.
45g de Aguacate picado
1 Cdita de mayonesa

Cocer los vegetales y el pollo, deshebrar el pollo y picar los vegetales, mezclar el pollo con los vegetales picados y el aguacate, agregar a las hojas de lechuga, formar los rollitos y servirlos. Acompañar con té de manzanilla sin azúcar.

20g de pasas y 6 mitades de nueces

COMIDA

Equivalentes

4 Equivalentes de AOA con muy bajo aporte de grasa
2 Equivalentes de cereales
2 Equivalentes de verduras

Refrigerio

1 Equivalente de verduras
1 Equivalente de frutas
2 Equivalentes de Aceites y Grasas con Proteína

ATÚN EN AGUACHILE

90g de atún enlatado en agua bajo en sodio
Cebolla morada en medias lunas
Pepino picado en medias lunas
Para la salsa: tomates cocidos, jugo de 2 limones, cilantro, chile serrano, sal y pimienta.
30g de Aguacate
2 Tostadas hechas al comal

Licuar tomates cocidos, jugo de limón, cilantro, chile serrano, sal y pimienta, agregar la mezcla al atún, agregar el pepino y la cebolla picados en medias lunas y servir en tostadas acompañado con aguacate.

Acompañar con agua natural o agua de jamaica sin azúcar

14 Uvas, 10 almendras y 9 mitades de nueces

CENA

3 Equivalente AOA con muy bajo aporte de grasa
2 Equivalentes de cereales
2 Equivalentes de verduras

*5 Equivalentes de Aceites y Grasas sin proteína durante el día, distribuyelos según las recetas.

MUGCAKE DE AVENA PLÁTANO Y CACAO

40g de avena
½ Plátano maduro
30 ml de leche de almendras o agua
1 Huevo
2g de polvo para hornear
1 Cdita de Cacao en polvo (un poco de chocolate amargo rallado puede ser)
1 Tza de leche descremada
1/2 Tza de berries (Fresa, frambuesa, zarzamora etc)

Mezclar la avena, el plátano, los 30ml de leche de almendras, el huevo, el polvo para hornear y el cacao en polvo en la licuadora, añadir a una taza apta para microondas, cocinar en el micro por 3 minutos y servir; acompañar con berries y la leche de almendras.

RETO BIENESTAR

PLAN DE ALIMENTACIÓN POR EQUIVALENCIAS Y MENÚ DE 1500 kcal
Tercer mes, quincena 1 (Repetir dos veces cada menú)

MENÚ 4

DESAYUNO

Equivalentes

2 Equivalente AOA con muy bajo aporte de grasa
1 Equivalente de AOA con moderado aporte de grasa
1 Equivalente de Cereales
2 Equivalentes de verduras

Refrigerio

1 Equivalente de frutas
1 Equivalente se Aceites y Grasas con Proteína (Semillas)

ENSALADA DE POLLO PASTA Y AGUACATE

90g Pechuga de pollo deshebrada
1/2 Tza de Pasta codito cocida y drenada
Zanahoria cocida y picada
Jitomate, cebolla y chile serrano picados
Lechuga finamente picada
30g de Aguacate picado

Cocer el pollo y la zanahoria, faltando 10 minutos para que quede cocido el pollo cocer la pasta codito, cocer la pasta 10 minutos y drenar, deshebrar el pollo, picar los vegetales y mezclar el pollo, la pasta y los vegetales, agregar el aguacate al servir.

Pudín de chía con berries

3 cditas de chía hidratadas en 1 Tza de leche de arroz o almendra con 1 cdita de canela en polvo y 1 Tza de berries

COMIDA

Equivalentes

4 Equivalentes de AOA con muy bajo aporte de grasa
2 Equivalentes de cereales
2 Equivalentes de verduras

Refrigerio

1 Equivalente de verduras
1 Equivalente de frutas
2 Equivalente se Aceites y Grasas con Proteína

FAJITAS DE PESCADO

120g Filete de pescado en tiritas
Pimiento morrón y cebolla picados en tiritas
1 Cdita de Aceite
Sal y pimienta
2 Tortillas

Calentar el aceite en una sartén y agregar el pescado, salpimentarlo y agregar los vegetales, puedes acompañarlo con aguacate si tus raciones de Aceites y grasas te lo permiten suficientes

Acompañar con agua natural o agua de Jamaica sin azúcar

2 Tzas de melón picado, 1 Tza de jícama y 14 cacahuates

CENA

3 Equivalente AOA con muy bajo aporte de grasa
2 Equivalentes de cereales
2 Equivalentes de verduras

*5 Equivalentes de Aceites y Grasas sin proteína durante el día, distribuyelos según las recetas.

PANELILLAS CON SALSA MEXICANA Y PIÑA

90g de Queso panela
2 Tortilla
Salsa mexicana (jitomate, cebolla, chile serrano, cilantro)
1/4 Tza de Piña madura picada
Salsa de tomate
Calentar la tortilla y agregar el queso panela, cocinar un poco más a que el queso derrita un poco, servir acompañadas de las salsas
Té de manzanilla sin azúcar

RETO BIENESTAR

PLAN DE ALIMENTACIÓN POR EQUIVALENCIAS Y MENÚ DE 1500 kcal
Tercer mes, quincena 1 (Repetir dos veces cada menú)

MENÚ 5

DESAYUNO

Equivalentes

2 Equivalente AOA con muy bajo aporte de grasa
1 Equivalente de AOA con moderado aporte de grasa
1 Equivalente de Cereales
2 Equivalentes de verduras

Refrigerio

1 Equivalente de frutas
1 Equivalente se Aceites y Grasas con Proteína (Semillas)

HUEVO EN SALSA DE TOMATE

2 Huevos
Tomates cocidos y licuados con un poco de cebolla y sal
1 Cdita(s) de aceite
1 Tortillas

Calentar el aceite en una sartén con antiadherente, batir los huevos con un poco de sal y agregarlos al aceite caliente, mezcla muy bien para que no se pegue y cuando esté cocinado agrega la salsa, dejar hervir y servir acompañado con tortillas y la panela.

1 Tza de berries (fresa, frambuesa, blueberries o zarzamoras) más 6 mitades de nueces

COMIDA

Equivalentes

4 Equivalente AOA con muy bajo aporte de grasa
2 Equivalentes de cereales
2 Equivalentes de verduras

Refrigerio

1 Equivalente de verduras
1 Equivalente de frutas
2 Equivalente se Aceites y Grasas con Proteína

SUDADO DE POLLO

3/4 Pierna de pollo sin piel
Cebolla, tomates y ajo picados
Pimiento rojo, zanahorias picadas
1 Tza de papas picadas
Cilantro fresco picado
Pizca de comino en polvo
Sal y pimienta al gusto

Picar la cebolla, el pimiento morrón y el ajo, quitarle la piel a jltomate, picarlo pequeño y aplastarlo con un tenedor hasta que quede en puré.
Calentar una olla y agregar un poco de aceite, agregar la cebolla, el pimiento, cocinar hasta que la cebolla quede traslúcida, agregar el ajo y el tomate machacado, agregar el pollo y sazonar con las especias, cocinar por 20 minutos, transcurridos agregar la zanahoria y la papa, cocinar 15 minutos más o el tiempo necesario hasta que esté suave la papa, agregar el cilantro, apagar el fuego y dejar reposar unos minutos. Servir.

3 Guayabas y 1 zanahoria ralladas más 14 cacahuates

CENA

3 Equivalentes AOA con muy bajo aporte de grasa
2 Equivalentes de cereales
2 Equivalentes de verduras

*5 Equivalentes de Aceites y Grasas sin proteína durante el día, distribuyelos según las recetas.

CEREAL CASERO CON LECHE Y FRUTOS ROJOS

1 Tza de leche descremada
1/2 Tza de Mezcla de cereales tostados (Avena, amaranto, germen de trigo, salvado de trigo)
Canela en polvo
1 Tza de frutos del bosque (berries)

Tostar los cereales agregar la canela en polvo y reservar para cuando se desee consumirlos, agregar la cantidad indicada a un recipiente, mezclar con la leche y la fruta, servir.

RETO BIENESTAR

PLAN DE ALIMENTACIÓN POR EQUIVALENCIAS Y MENÚ DE 1500 kcal
Tercer mes, quincena 1 (Repetir dos veces cada menú)

MENÚ 6

DESAYUNO

ENSALADA DE POLLO Y AJONJOLÍ

1 Tostada hecha al comal
Para la ensalada (3 Tomates cocidos, 10g de ajonjolí tostado, 3 almendras tostadas, ½ diente de ajo tostado y ½ jitomate asado, lechuga, cilantro, cebolla y chile serrano picados)
90g Pechuga de pollo cocida y desmenuzada
30g Aguacate en rebanadas

Licuar los tomates cocidos, el ajonjolí tostado, las almendras tostadas, la cabecita de ajo asado y el jitomate asado con sal y pimienta; picar lechuga, cilantro, cebolla y chile serrano, agregarlos a la salsa que se licuó y agregarle la mezcla al pollo

1 Manzana picada espolvoreada con canela en polvo y hojuelas de avena

Equivalentes

2 Equivalente AOA bajo en grasa
1 Equivalente de AOA con moderado aporte de grasa
1 Equivalente de Cereales
2 Equivalentes de verduras

Refrigerio

1 Equivalente de frutas
1 Equivalente se Aceites y Grasas con Proteína (Semillas)

COMIDA

ROLLITOS DE RES CON BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES

90g Filete de res
30g de queso panela
Vegetales: brócoli picado, champiñones en láminas
1/2 Tza de Arroz verde

Salpimentar la carne y los vegetales, enrollar los vegetales en el bistec y sujetar con un palillo, asar en una sartén con tapa. Licuar espinacas, cilantro, chile serrano , ajo, sal y pimienta, sofreír en ½ cdita de aceite y cocinar en la salsa durante 15 minutos en una olla tapada 1/3 parte de arroz crudo de lo que vas a consumir ya cocido, servir acompañando los rollitos
Acompañar con infusión de agua con hojas de menta y fresas picadas

1 Tza de mango picado, espolvorearlo con canela en polvo y 4 cditas de chía

Equivalentes

4 Equivalentes de AOA con muy bajo aporte de grasa
2 Equivalentes de cereales
2 Equivalentes de verduras

Refrigerio

1 Equivalente de verdura
1 Equivalente de frutas
2 Equivalente se Aceites y Grasas con Proteína

CENA

FRIJOLES A LA JARDINERA

1/2 Tza de Frijoles recién cocidos
1 Tza de salsa mexicana (jitomate, cebolla y cilantro picado)
2 Tortilla

Servir los frijoles con suficiente caldo y agregarles la salsa mexicana, acompañarlos con tortilla

Té de menta sin azúcar

Equivalentes

3 Equivalentes de AOA con muy bajo aporte de grasa
2 Equivalente de cereales
2 Equivalentes de verduras

Refrigerio

*5 Equivalentes de Aceites y Grasas sin proteína durante el día, distribuyelos según las recetas.

RETO BIENESTAR

PLAN DE ALIMENTACIÓN POR EQUIVALENCIAS Y MENÚ DE 1500 kcal
Tercer mes, quincena 1 (Repetir dos veces cada menú)

MENÚ 7

DESAYUNO

Equivalentes

2 Equivalente AOA con muy bajo aporte de grasa
1 Equivalente de AOA moderado aporte de grasa
1 Equivalente de Cereales
2 Equivalentes de verduras

Refrigerio

1 Equivalente de frutas
1 Equivalente se Aceites y Grasas con Proteína (Semillas)

BURRITA DE REQUESÓN CON RAJAS

1 Tortilla
90g Requesón
30g de aguacate
Tiritas de chile poblano asado, pelado y desvenado
Salsa mexicana (jitomate, cebolla, cilantro y chile serrano picados)
Salsa de tomate

Saltear las rajas en un poco de aceite y agregar el requesón, calentar las tortillas y armar la burrita, servir acompañada con salsa mexicana y salsa de tomate.

Té de menta o Hierbabuena sin azúcar

20 Almendras

COMIDA

Equivalentes

4 Equivalentes de AOA com muy bajo aporte de grasa
2 Equivalentes de cereales
2 Equivalentes de verduras

Refrigerio

1 Equivalente de verdura
1 Equivalente de frutas
2 Equivalentes de Aceites y Grasas con Proteína

CHIMICHANGA DE POLLO

2 Tortilla de harina ligera
90g Pechuga de pollo deshebrada
30g de queso panela
Salsa de chile huajillo
Cebolla en medias lunas
Ensalada de lechuga, zanahoria rallada y jitomate en trozos
Rebanadas de naranja
Salsa mexicana
Aguacate
Calentar una sartén y agregar el pollo y la salsa, hervir; calentar la tortilla y rellenarla con el pollo, hacer un envuelto y servir acompañada con la ensalada, aguacate en puré y salsa mexicana.

2 Naranjas en rodajas, 1 tza de bastones de zanahoria más 28 cacahuates

CENA

3 Equivalentes de AOA con muy bajo aporte de grasa
2 Equivalente de cereales
2 Equivalentes de verduras

*5 Equivalentes de Aceites y Grasas sin proteína durante el día, distribuyelos según las recetas.

MOLLETE DE BISTEC CON FRIJOLES

1/2 bolillo sin migajón
2 Cda de de Frijoles refritos en
1 Cdita de Aceite
80g Bistec de res picadito y asado
15g Queso fresco o panela
Salsa de tomate
Salsa mexicana

Freír los frijoles en el aceite; mientras tanto picar la carne, asarla y salpimentarla; untar los frijoles al pan, agregar la carne y el queso, cocinar un poco en el horno o bien en el comal a que el queso gratine un poco, servir con salsa mexicana y salsa de tomate

Té de manzanilla sin azúcar

REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

¿Qué creo que me dificulta llevar a cabo mis objetivos?

Creencias centrales (YO SOY, Ej. *Yo soy incapaz de controlarme*)

Creencias intermedias (REGLAS, Ej. Si yo no adelgazo entonces no valgo como persona)

Pensamientos automáticos

Situación detonadora	Pensamiento	E moc ión	C onduc t a	**Pensamiento Alternativo**

Una vez identificados los pensamientos que generan la conducta saboteadora manejar el diálogo socrático.