



Tu Parque Vivo

# ***PLAN NUTRICIONAL***

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

***JUNIO - Q2***



# 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
Chicharo	3 cdas
Chile de Arbol	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
Jicama 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
Ciruella 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 reyña	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
Naranja/Naranja sin semilla	2 Pzas
Nispero/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 azucarada	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/Eliote/Frijol	1 Tza
Totopos de maíz	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
Eliote/Eliote desgranado	1/3 Tza
Espagueti	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, zanaho- ria	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
Cacahuete	14 Pzas

## AOA muy bajo contenido de grasa

40  
Kcal

Aguyon	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 sodio	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/holandés/mozzarella	35/20

## LÁCTEOS

95-150  
Kcal

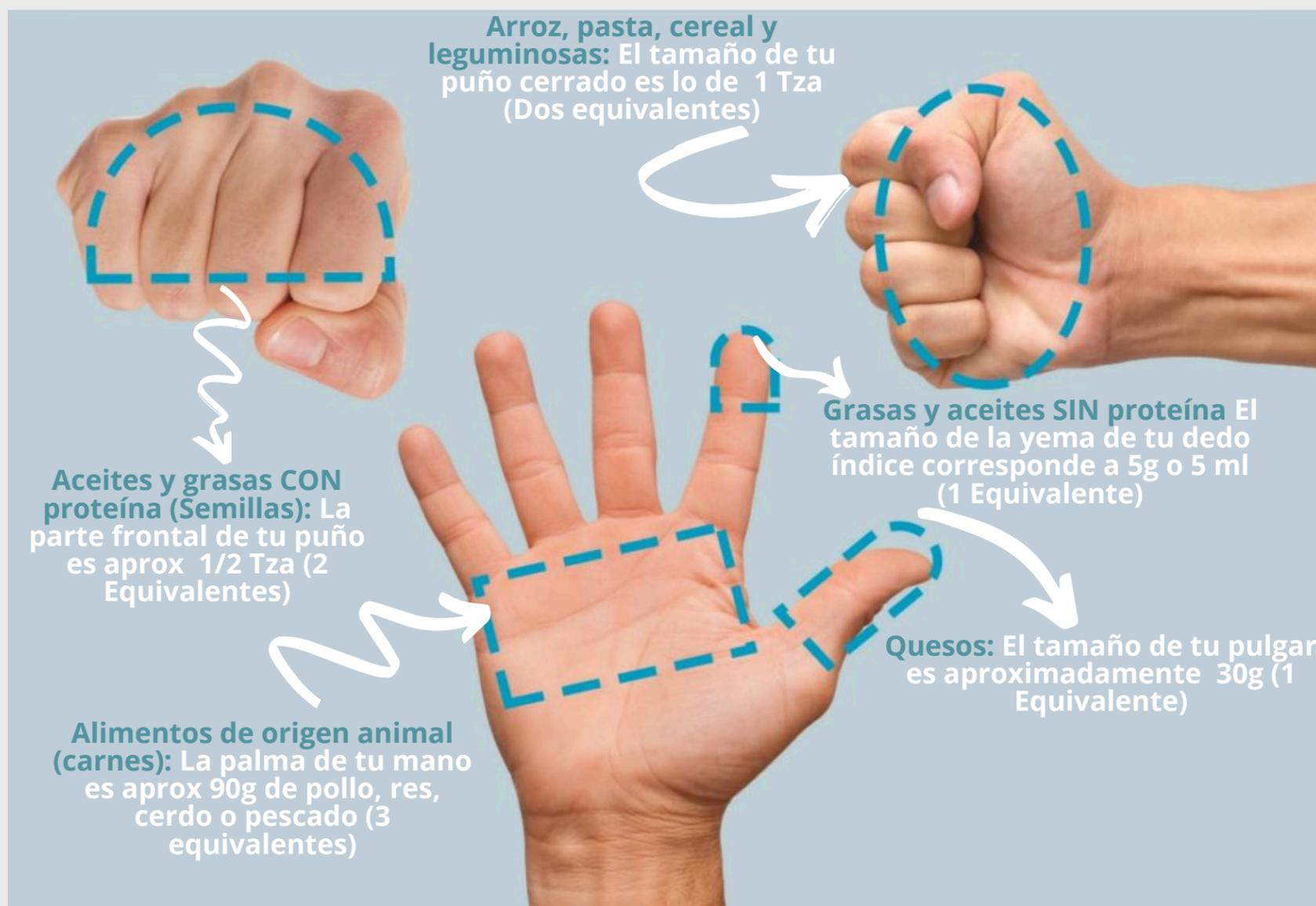
Leche entera/Leche de soja/descre- mada	1 Tza
Yogurth natural	
Yogurth light/yogurth natural descremado	1 Tza
Jocoque	2/3 Tza

## AZÚCARES

40  
Kcal

Azúcar blanca o morena	2/3 Tza
Crema en polvo para cafe	3/4 Tza
Gelatina preparada	1 Cdita
Jalea, mermelada, miel de abeja	1/2 Tza
Salsa catsup	2 Cdítas
Refrescos	2 Cdítas
	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 2100 kcal  
(Repetir dos veces cada menú)

## MENÚ 1

### DESAYUNO



#### Equivalentes

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

#### Refrigerio

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

#### BURRITA DE TINGA DE POLLO

150g Pechuga de pollo deshebrada  
Cebolla picada en medias lunas  
Jitomate saladet picado en medias lunas  
Salsa de jitomate licuado con un poco de chile chipotle, cebolla, ajo, sal y pimienta  
1 Cdita de aceite  
2 Tortillas

Calienta el aceite en una sartén y agrega la cebolla en medias lunas, sofríe y agrega el jitomate para que se integre, agrega el pollo deshebrado y la salsa, mezcla bien y cocina hasta que hierva, calienta la tortilla y agrégale la tinga, sirve acompañando con frijoles y guacamole si tu plan te lo permite

Té verde sin azúcar

**3 guayabas ralladas, ½ Tza de mango rallado y 14 Cacahuates**

### COMIDA



#### Equivalentes

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

#### Refrigerio

2 Equivalentes de frutas  
2 Equivalentes de Aceites y Grasas con Proteína (Semillas)

#### BISTEC DE RES EN SALSA ROJA CON ESPINACAS

150g Bistec de res en trozos  
Salsa de jitomate saladet y chile guajillo cocidos y licuados con un poco de cebolla, ajo, sal y pimienta.  
Espinacas en trozos  
½ Tza de frijoles  
3 Tortillas  
Calienta una sartén y agrega el bistec, salpimenta y cocina hasta que se torne marrón, agrega la salsa y las espinacas, prueba y corrige sazón de ser necesario, deja que hierva y sirve acompañando con los frijoles y tortilla

Agua de naranja sin azúcar

**1 Tza de mango rallado y 30 Cacahuates**

### CENA



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

\*8 Equivalentes de Aceites y Grasas sin proteína durante el día, distribuyelos según las recetas.

#### TAQUITO DE CARNE ASADA

90g Bistec de res asado picado  
Salsa mexicana  
Salsa de tomate  
2 Tortillas

Salpimentar y asar el bistec, picarlo y hacer el taco, acompañar con salsa mexicana y salsa de tomate

Té de menta sin azúcar

# RETO BIENESTAR

PLAN DE ALIMENTACIÓN POR EQUIVALENCIAS Y MENÚ DE 2100 kcal  
(Repetir dos veces cada menú)

## MENÚ 2

### DESAYUNO



#### Equivalentes

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

#### Refrigerio

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

#### TOSTADA DE PANELA Y AGUACATE

150g Queso panela en rebanadas  
Aguacate en puré  
Salsa mexicana  
Salsa de tomate  
2 Tortillas hechas tostada al comal

Unta el aguacate a la tostada y agrega las rebanadas de panela, sirve agregando además la salsa mexicana y salsa de tomate.

Té de limón sin azúcar

**3 Guayabas más 1 tza de papaya y 15 cacahuates**

### COMIDA



#### Equivalentes

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

#### Refrigerio

2 Equivalentes de frutas  
2 Equivalente de Aceites y Grasas con Proteína (Semillas)

#### PECHUGA DE POLLO ASADA CON ARROZ ROJO Y SALSAS MEXICANAS

150g Pechuga de pollo  
3/4 Tza de arroz rojo (para el arroz salsa de jitomate saladet licuado con un poco de cebolla, ajo, sal y pimienta)  
1/2 Tza de frijoles  
1 Cdita de aceite  
Salsa mexicana  
Salsa de tomate

En una sartén con antiadherente coloca la pechuga a asar, en otra olla caliente el aceite y agrega el arroz para dorarlo, cuando esté dorado agrega la salsa y tapa hasta que el arroz esté tierno, sirve la pechuga acompañada con el arroz, los frijoles y las salsas

Agua de fresas sin azúcar

**2 Tza de papaya picada y 30 Cacahuates**

### CENA



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

\*8 Equivalentes de Aceites y Grasas sin proteína durante el día, distribuyelos según las recetas.

#### BURRITA DE DESHEBRADA DE RES EN SALSAS VERDES

90g de falda de res deshebrada  
Salsa de tomate  
2 Tortilla(s)  
Salsa mexicana

Cocer y deshebrar falda de res, agregarla ya deshebrada a una sartén y saltearla, agregar la salsa de tomate y dejar que hierva 10 minutos, servir en la tortilla y acompañar con salsa mexicana

Té de menta sin azúcar

# RETO BIENESTAR

PLAN DE ALIMENTACIÓN POR EQUIVALENCIAS Y MENÚ DE 2100 kcal  
(Repetir dos veces cada menú)

## MENÚ 3

### DESAYUNO



#### Equivalentes

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

#### Refrigerio

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

#### PAN TOSTADO CON FRIJOLES Y AGUACATE

2 Pza de pan tostado  
1 Tza de Frijoles fritos con 1 cdita de aceite  
Aguacate en rebanadas  
Salsa mexicana y salsa de tomate

Unta los frijoles al pan tostado y agrega el aguacate como topping, sirve agregando las salsas y disfruta

Té de limón sin azúcar

**30 Cacahuates más 1 Manzana**

### COMIDA



#### Equivalentes

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

#### Refrigerio

2 Equivalentes de frutas  
2 Equivalente de Aceites y Grasas con Proteína (Semillas)

#### GARBANZO SALTEADO A LA MEXICANA

1 3/4 Tza de garbanzo cocido  
Salsa mexicana  
3 Tortillas  
1 Cdita de aceite

En una sartén con antiadherente caliente el aceite y agrega la salsa mexicana, sofríe y agrega el garbanzo ya cocido, integra y cocina por 5 minutos más antes de servir, acompaña con tortilla

Agua de limón con chía sin azúcar

**1 Tza de mango y 30 cacahuates**

### CENA



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

\*8 Equivalentes de Aceites y Grasas sin proteína durante el día, distribuyelos según las recetas.

#### CAMOTE MORADO CON LECHE Y FRUTA

1 Tza de camote picado en cubos y hervido en agua con  
1 Cdita de azúcar moscabado  
1 Tza de leche  
1 Tza de fruta, plátano y berries de preferencia

Hervir el camote con el azúcar en poca agua (en un recipiente pequeño y agua suficiente para que se cubra el camote), agregar a un bowl y mezclarlo con la leche y la fruta

# RETO BIENESTAR

PLAN DE ALIMENTACIÓN POR EQUIVALENCIAS Y MENÚ DE 2100 kcal  
(Repetir dos veces cada menú)

## MENÚ 4

### DESAYUNO



#### Equivalentes

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

#### Refrigerio

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

#### OMELETTE MEXICANO

2 Huevos  
30g de queso panela  
Espinacas cortadas en trozos  
Cebolla en medias lunas  
Jitomatos cherry en mitades  
Chile serrano en rodajas  
1 Cdita de mantequilla  
Sal y pimienta  
2 Tortillas o  $\frac{2}{3}$  de bolillo sin migajón  
Calienta la mantequilla en una sartén con antiadherente y agrega la cebolla, sofríe y agrega las espinacas, mientras se sofríen, bate el huevo y salpimenta, agrega de a poco a la sartén y agrégale los cherrys partidos por mitad y el chile serrano en rodajas, corrige sazón con sal y pimienta y cocina al gusto.

Té verde sin azúcar

#### Pudín de chía con mango

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 mango picado

### COMIDA



#### Equivalentes

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

#### Refrigerio

2 Equivalentes de frutas  
2 Equivalente de Aceites y Grasas con Proteína (Semillas)

#### ROLLITOS DE LOMO RELLENOS DE CHAMPIÑONES

150g Filete de lomo  
Champiñones fileteados y cebolla en medias lunas  
 $\frac{3}{4}$  Tza de arroz blanco  
 $\frac{1}{2}$  Tza de frijoles  
Salsa mexicana  
Salsa de tomate  
Extiende los filetes, salpimenta y agrega los champiñones y la cebolla, salpimenta y enrolla, sujeta con un palillo y coloca en una sartén con antiadherente, tapa y cocina hasta que el lomo esté perfectamente cocinado, sirve acompañando con las salsas

Agua de limón con hierbabuena sin azúcar

1 Tza de mango aliñado con jugo de limón y 30 Cacahuates

### CENA



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

\*8 Equivalentes de Aceites y Grasas sin proteína durante el día, distribuyelos según las recetas.

#### SOPA DE TORTILLA

Salsa de chile guajillo cocido sin venas ni semillas, licuado con un poco de ajo, cebolla sal y pimienta  
90g Pechuga de pollo cocida y deshebrada  
15g Queso panela picado en cubitos  
2 Tortillas cortadas en tiritas hechas tostada al comal o al horno  
Chile guajillo finamente picado y frito en un poco de aceite  
Agregar un poco de aceite a la sartén y agregar la salsa, hervir y agregar el pollo deshebrado, servir en un tazón y agregar el queso panela picado agregar las tiritas de tortilla y el chile guajillo frito, servir.

# RETO BIENESTAR

PLAN DE ALIMENTACIÓN POR EQUIVALENCIAS Y MENÚ DE 2100 kcal  
(Repetir dos veces cada menú)

## MENÚ 5

### DESAYUNO



#### Equivalentes

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

#### Refrigerio

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

#### BURRITA DE REQUESÓN CON ACEITUNAS Y AJO

2 Tortillas de maíz o harina ligera  
150g Requesón  
4 aceitunas picadas mezcladas con medio ajo finamente picado  
Salsa mexicana  
Salsa de tomate  
Mezcla el requesón con las aceitunas y el ajo picados, salpimenta y rellena la tortilla previamente calentada, sirve acompañando con las salsas y si tu plan te lo permite aguacate

Té verde sin azúcar

**1 Tza de berries (fresa, frambuesa, blueberries o zarzamoras) más 12 mitades de nueces**

### COMIDA



#### Equivalentes

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

#### Refrigerio

2 Equivalentes de frutas  
2 Equivalentes de Aceites y Grasas con Proteína (Semillas)

#### LENTEJAS EN SALSA ROJA CON NOPALES

1 3/4 Tza de Lentejas cocidas  
Salsa de jitomate saladet licuado con un poco de cebolla, sal y pimienta  
Nopales picados, cocidos con un poco de sal y drenados  
1 Cdita de aceite  
3 Tortillas  
Calienta una sartén y agrega el aceite, agrega las lentejas y la salsa, deja que hiervan y agrega los nopales, integra y hierve por un par de minutos más y sirve acompañando con tortilla

**2 Tza de papaya picada aliñada con limón y 30 cacahuates**

### CENA



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

\*8 Equivalentes de Aceites y Grasas sin proteína durante el día, distribuyelos según las recetas.

#### PASTA POMODORO

1 Tza Pasta cocida puede ser espagueti o pasta corta como fusilli  
Salsa pomodoro (jitomate, ajo y albahaca)  
90g Filete de pollo asado  
1 Cdita de Aceite  
Vegetales asados, pimienta, cebolla etc.

Cocer la pasta según las indicaciones del empaque, hacer la salsa con jitomates cocidos y licuados con un poco de cebolla, ajo, albahaca, orégano, sal y pimienta; sofreír la salsa y agregar la pasta cocida integrar y cocinar un par de minutos más, acompañar con el pollo asado al servir.

Té de hierbabuena sin azúcar

# RETO BIENESTAR

PLAN DE ALIMENTACIÓN POR EQUIVALENCIAS Y MENÚ DE 2100 kcal  
(Repetir dos veces cada menú)

## MENÚ 6

### DESAYUNO



#### Equivalentes

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

#### Refrigerio

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

#### FRIJOLES A LA JARDINERA CON AGUACATE

1 Tza de frijoles cocidos  
Aguacate picado en cubos  
Cebolla picada  
Cilantro picado  
2 Tortillas  
Salsa de tomate

Servir los frijoles de preferencia recién cocidos, agregarles la cebolla, el cilantro y el aguacate, acompañarlos con la salsa y tortilla.

Té verde sin azúcar

**2 Tzas de papaya picada y 15 Cacahuates**

### COMIDA



#### Equivalentes

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

#### Refrigerio

2 Equivalentes de frutas  
2 Equivalentes de Aceites y Grasas con Proteína (Semillas)

#### FILETE DE RES EN SALSA ROJA CON NOPALES

150g Filete de res picado  
Salsa de jitomate saladet licuado con un poco de cebolla, sal y pimienta  
Nopales picados, cocidos con un poco de sal y drenados  
½ Tza de frijoles  
3 Tortillas  
Calienta una sartén y agrega el filete de res, salpimenta y cocina hasta que se torne marrón, agrega la salsa, deja que hiervan y agrega los nopales, integra y hierve por un par de minutos más y sirve acompañando con tortilla

Agua de naranja con fresa sin azúcar

**2 Tza de piña picada y 30 cacahuates**

### CENA



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

\*8 Equivalentes de Aceites y Grasas sin proteína durante el día, distribuyelos según las recetas.

#### PESCADO EMPAPELADO

90g Filete de pescado  
Vegetales: Zanahoria, calabacita y arbolitos de brócoli, chile amarillo si es de tu agrado  
Ajo picadito y sazones italianos  
1 Cdita de Aceite o mantequilla  
1/2 Tza de Arroz blanco

En un pedazo grande de papel aluminio colocar una cama de los vegetales, salpimentar y colocar el pescado agregándole el ajo picadito, el aceite o mantequilla, sal, pimienta y sazones italianos (hierbas finas), envolver perfectamente y cocinar en una sartén tapada aprox 5 minutos, el olor te indicará cuando esta cocinado

Té de jamaica sin azúcar

# RETO BIENESTAR

PLAN DE ALIMENTACIÓN POR EQUIVALENCIAS Y MENÚ DE 2100 kcal  
(Repetir dos veces cada menú)

## MENÚ 7

### DESAYUNO



#### Equivalentes

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

#### Refrigerio

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

#### OMELETTE CON ESPINACAS

2 Huevos  
30g de queso panela  
Espinacas picadas  
1 Cdita de mantequilla  
2 Tortillas o tostadas  
Salsa de tomate

Calienta la mantequilla y agrega las espinacas, sofríe y agrega el huevo, salpimenta y cocina al gusto, sirve acompañando con tortilla o bolillo y salsa de tomate

Té verde sin azúcar

**10 Almendras más 12 mitades de nueces**

### COMIDA



#### Equivalentes

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

#### Refrigerio

2 Equivalentes de frutas  
2 Equivalente de Aceites y Grasas con Proteína (Semillas)

#### CEVICHE DE PESCADO ADOBADO

150g Filete de pescado molido o picado en trocitos pequeños  
Vegetales picados jitomate, cebolla, cilantro, chile serrano  
Jugo de limón  
Sal y pimienta  
Pepino picadito  
Aguacate  
½ Tza de frijoles  
3 Tostadas hechas al comal

Hacer una salsa con chile guajillo cocido, quitar semillas y desvenar, licuar con un poco de ajo, sal y pimienta, marinar el pescado por una hora y luego sofreír con 1 cdita de aceite de olivo, retirar del fuego, agregar jugo de limón y agregar los vegetales, mezclar muy bien, servir en las tostadas y agregar el pepino picado y rebanadas de aguacate si las raciones de Aceites y grasas te lo permiten

Acompañar con agua natural o agua de Jamaica sin azúcar

**2 Tza de piña y 30 cacahuates**

### CENA



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

\*8 Equivalentes de Aceites y Grasas sin proteína durante el día, distribuyelos según las recetas.

#### ENSALADA SALTEADA CON POLLO

90g Pechuga de pollo en trozos  
90g de queso panela en cubos  
Pimiento morrón en julianas  
Cebolla en medias lunas  
Calabacita en tiras  
Champiñones fileteados  
Brócoli en trozos

Asar la carne y salpimentar, agregar los vegetales y saltear un poco, agregar la panela al servir.

# APRENDIENDO A IDENTIFICAR MI HAMBRE FÍSICA

**Durante uno o dos días, no comas a las horas regulares de comida. Si esto te sirve para conectar con tu hambre, trata de no comer a las horas regulares durante una semana. Presta mucha atención a las sensaciones corporales que reconoces como hambre, cuando notes que comienzas a sentir hambre siéntate unos minutos; si no puedes sentarte quédate de pie quieta/o.**

¿En qué lugar de tu cuerpo experimentas el hambre?, ¿En la garganta?¿En el pecho?¿En el estómago? ¿En otro lugar?

¿De qué manera es diferente esta sensación física a cuando sientes soledad o tristeza?

Quando creas que realmente tienes hambre, valoralo en una escala del 0 al 10. *Dar un valor numérico al hambre ofrece un criterio objetivo para comparar las sensaciones de hambre pasadas con el hambre presente. Da un acceso directo a una experiencia que es muy subjetiva y está cargada de matices emocionales.*

**Nivel 0 = sin hambre**

**Nivel 10= Hambre intolerable**

Quando comiences a tener hambre, pregúntate en que lugar de la escala está el hambre.

Si está en 2, tal vez deseas tener más hambre de la que realmente tienes.

Fijate en que número te sientes más cómodo comiendo y en el punto en el cual tu hambre es desagradable

**Quando decidas comer sin hambre, elige un alimento que hayas comido en alguna ocasión en la que tuvieras hambre física.**

Presta atención a:

- 1.- ¿Cómo sabe la comida?
- 2.-¿En que difiere ese sabor, al de la ocasión en la que tenias hambre?
- 3.-¿Disfrutas igual la comida que cuando tienes hambre física?
- 4.-¿Qué sientes? Porque hambre física no es.
- 5.-¿cómo sabes en que momento dejar de comer?
- 6.- ¿De qué te das cuenta al realizar este ejercicio?

**Psiconutrición**

L.N. Teresa Guzmán  
Mejor Nútrete



**Tu Parque Vivo**