

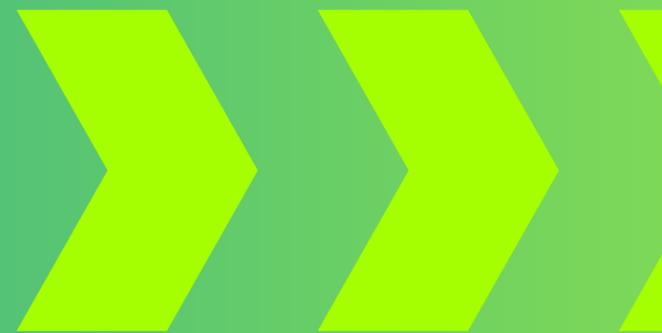


Tu Parque Vivo

# **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 y saludable.
- 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 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
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

Acete/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

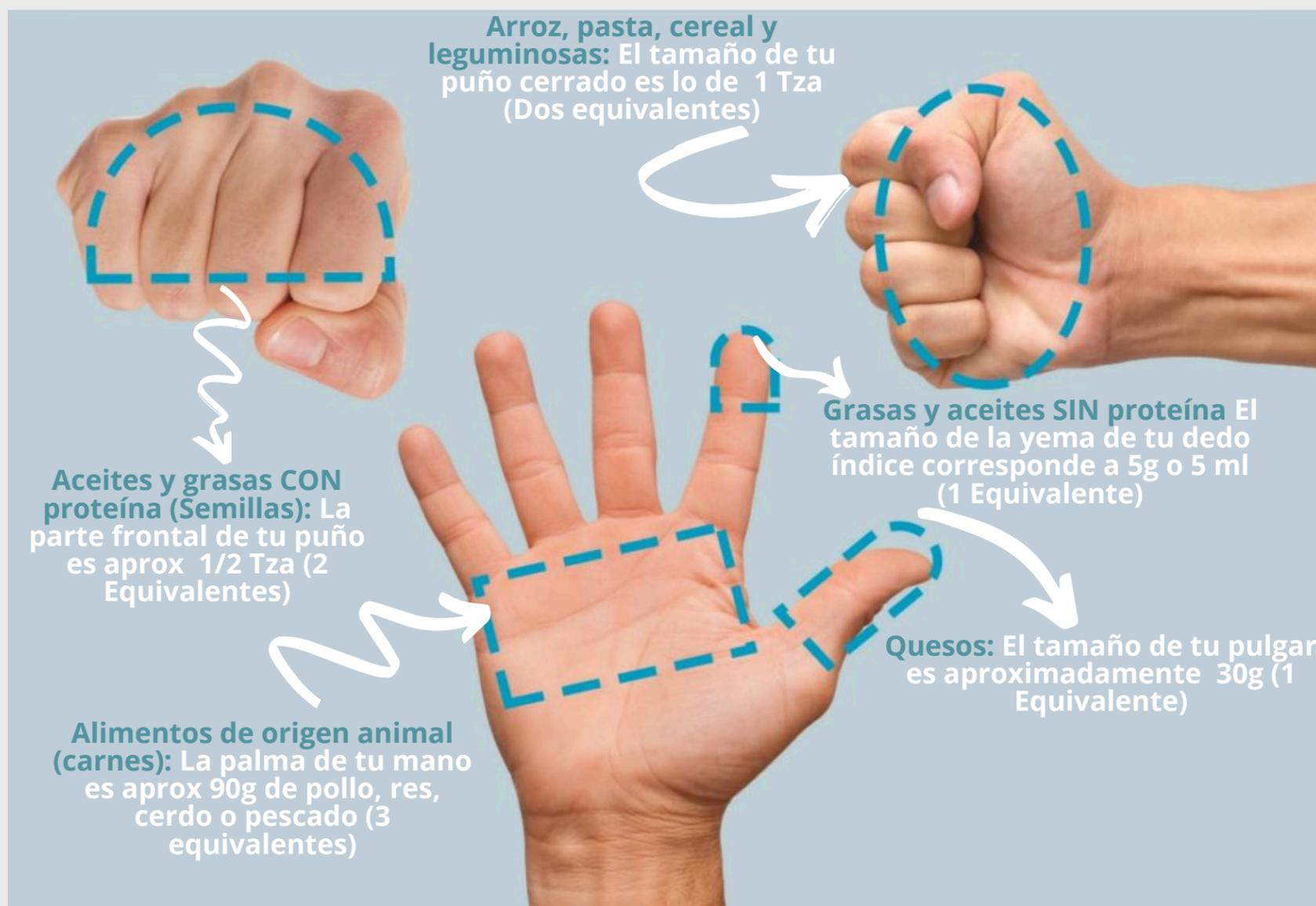
Leche entera/Leche de soja/descre- mada	1 Tza
Yogurth natural	
Yogurth light/yogurth natural descremado	1 Tza
Jocoque	2/3 Tza

## 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 2400 kcal  
(Repetir dos veces cada menú)

## MENÚ 1

### DESAYUNO



#### Equivalentes

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

#### Refrigerio

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

#### TOSTADA DE FRIJOLES CON CHIPOTLE

3 Tostadas  
1 Tza de frijoles  
30g de queso panela  
1 chile chipotle adobado  
1 Cdita de aceite  
Rodajas de jitomate y cebolla  
Salsa de tomate

Calentar el aceite y agregar el chile chipotle en trozos pequeños sofreír y agregar los frijoles, moler y cocinar por un par de minutos más, untar a la tostada agregar los vegetales y salsa

1 Té de manzanilla sin azúcar

**3 guayabas ralladas, ½ Tza de mango rallado y 28 Cacahuates**

### COMIDA



#### Equivalentes

5 Equivalentes 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)

#### TINGA DE POLLO

150g Pechuga de pollo deshebrada  
½ Tza de frijoles  
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  
Ensalada de lechuga y pepino en medias lunas  
3 Tortillas

Calienta el aceite en una sartén y agrega la cebolla en medias lunas, sofríe y y agrega el jitomate para que se integre, agrega el pollo deshebrado y la salsa, mezcla bien y cocina hasta que hierva, sirve acompañado de tortilla y la ensalada

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

### CENA



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

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

#### PAN TOSTADO CON REQUESÓN Y CHAMPIÑONES

2 Pza de pan tostado  
120g de Requesón  
Ajo picado  
Champiñones fileteados  
1 Cdita de aceite  
Salsa de tomate

En una sartén con antiaderhente agrega el aceite y el ajo y los champiñones y sofríe, agrega el requesón e integra, retira del fuego y unta al pan tostado, sirve acompañando con salsa de tomate.

Té de manzanilla sin azúcar

14 uvas

1 Té de canela

# RETO BIENESTAR

PLAN DE ALIMENTACIÓN POR EQUIVALENCIAS Y MENÚ DE 2400 kcal  
(Repetir dos veces cada menú)

## MENÚ 2

### DESAYUNO



#### Equivalentes

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

#### Refrigerio

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

#### OMELETTE CON CALABACITA Y CHAMPIÑONES

3 Huevos  
30g de queso panela  
Calabacita en medias lunas y champiñones fileteados  
1 Cdita de mantequilla  
1 de Bolillo sin migajón o 3 tortillas

En una sartén con antiadherente agregar los vegetales y sofreír, mientras tanto batir los huevos y salpimentarlos, agregarlos de a poco a la sartén, tapar y cocinar al gusto, sirve acompañado del bolillo

Té de manzanilla sin azúcar

**3 Guayabas más 1 tza de papaya y 30 cacahuates**

### COMIDA



#### Equivalentes

5 Equivalente 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)

#### MERLUZA A LA PLANCHA

150g Filete de merluza  
Diente de ajo picado  
Perejil fresco  
Pimienta negra molida  
1 cdita de Aceite de oliva  
½ Tza de frijoles  
¾ Tza de Arroz

Vegetales al vapor, calabacita, zanahoria, brocoli

Prepara el aliño: en un poco de aceite agrega el ajo y el perejil picado y reserva por un momento; mientras tanto lavar los filetes y aplica la pimienta por ambos lados, calienta una sartén con antiadherente agrega un poco de aceite, unta el aliño a los filetes y lléalos a la sartén, cocina por ambos lados rectificando la sal y pimienta y sirve acompañando con arroz y vegetales al vapor

Té de manzanilla sin azúcar

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

### CENA



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

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

#### QUESADILLA CON ELOTE, CEBOLLA Y CHAMPIÑONES

120g de Queso fresco o panela  
Champiñones fileteados, cebolla en medias lunas y elote amarillo  
1 Cdita de aceite  
Salsa de tomate  
2 Tortillas

En una sartén con antiaderhente agregar el aceite, el ajo y la cebolla, saltear y agregar los champiñones y el elote, integrar muy bien y salpimentar, calentar la tortilla y agregarle el queso para que gratine, al servir rellenarla con los vegetales guisados

1 Manzana picada

Té de manzanilla

# RETO BIENESTAR

PLAN DE ALIMENTACIÓN POR EQUIVALENCIAS Y MENÚ DE 2400 kcal  
(Repetir dos veces cada menú)

## MENÚ 3

### DESAYUNO



#### Equivalentes

5 Equivalentes de AOA con muy bajo aporte de grasa  
1 Equivalente de AOA con moderado aporte de grasa  
3 Equivalente(s) de Cereales  
2 Equivalentes de verduras

#### Refrigerio

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

#### BURRITA DE REQUESÓN A LA MEXICANA

200g de Requesón  
Salsa mexicana  
1 Cdita de aceite  
3 Tortillas

En una sartén agregar el aceite y la salsa mexicana, sofreír y agregar el requesón, integrar y cocinar por 2 minutos más, calentar la tortilla y rellenarla con el requesón, servir acompañando con salsa

Té de manzanilla sin azúcar

**45 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 Equivalentes de Aceites y Grasas con Proteína (Semillas)

#### MEDALLÓN DE ATÚN AL AJO

150g Medallón de atún  
3/4 Tza de arroz blanco  
90g de aguacate  
Ajo picado  
Vinagre blanco  
Pimienta negra molida  
Aceite de oliva  
Comino en polvo

Lavar el medallón y escurrir el exceso de agua; en una sartén agregar el atún con el vinagre y un poco de sal, dejar cocer a fuego alto por 10 minutos, mientras, machacar bien el ajo y mezclarlo con el comino en polvo y el aceite; retirar el medallón y esperar a que se enfríe un poco, untarlo con la preparación de ajo asegurarse de que cubra muy bien la superficie, marinar por unos minutos, lo puedes comer así o pasar por la plancha al día siguiente.

Té de manzanilla sin azúcar

**1 Tza de mango y 30 cacahuates**

### CENA



#### Equivalentes

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

#### Refrigerio

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

#### BURRITA CON ELOTE, CEBOLLA Y CHAMPIÑONES

2 Tortillas de maíz o harina integral  
120g pechuga de pollo deshebrada  
Champiñones fileteados, cebolla en medias lunas y elote amarillo  
1 Cdita de aceite  
Salsa de tomate

En una sartén con antiaderhente agregar el aceite, el ajo y la cebolla, saltear y agregar los champiñones y el elote, integrar muy bien y salpimentar agregar el pollo e integrar, calentar la tortilla y agregarle el guiso, sirve acompañando con salsa de tomate

Té de manzanilla endulzado con 15 pasas

# RETO BIENESTAR

PLAN DE ALIMENTACIÓN POR EQUIVALENCIAS Y MENÚ DE 2400 kcal  
(Repetir dos veces cada menú)

## MENÚ 4

### DESAYUNO



#### Equivalentes

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

#### Refrigerio

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

#### ENTOMATADA CON POLLO

200g Pechuga de pollo deshebrada  
3 Tortillas  
Salsa de jitomate cocido y licuado con un poco de cebolla, ajo, sal y pomienta  
Cebolla finamente picada  
1 Cdita de aceite  
Rodajas de jitomate, cebolla y aguacate

Calentar en una sartén el aceite y agregar la cebolla picada, freír y agregar la salsa de jitomate, hervir por dos minutos y bajar la temperatura, cocina cinco minutos más, mientras tanto calentar las tortillas y pasarlas por la salsa, agregarlas al plato y rellenarlas con el pollo, agrega encima, las rodajas de jitomate, cebolla y aguacate.

Té de 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 más 15 arándanos deshidratados

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

#### POLLO CON PAPAS AL POBLANO

150g Filete de pollo en tiritas  
Chile poblano asado, pelado y desvenado  
½ Tza de frijoles  
1 1/2 Tza de papas cocidas y picadas

Calentar una sartén con antiadherente y agregar el pollo, salpimentar y cuando esté soltando sus jugos agregar el chile poblano, mezclar muy bien y posterior a eso agregar las papas, integrar y cocinar hasta que el pollo esté perfectamente cocinado, servir.

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

### CENA



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

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

#### LENTEJAS CON LOMO

1/3 Tza de Lentejas cocidas  
60g Filete de lomo  
Salsa de jitomate  
2 Tortillas

En una sartén con antiaderhente agregar el lomo, asarlo y agrega la salsa de jitomate, dejar que hierva y agrega las lentejas cocidas, cocinar unos minutos y servir acompañando con tortilla  
Té de manzanilla sin azúcar

200g de fresas

1 Té de manzanilla sin azúcar

# RETO BIENESTAR

PLAN DE ALIMENTACIÓN POR EQUIVALENCIAS Y MENÚ DE 2400 kcal  
(Repetir dos veces cada menú)

## MENÚ 5

### DESAYUNO



#### Equivalentes

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

#### Refrigerio

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

#### HUEVO REVUELTO CON CALABACITA Y ZANAHORIA

3 Huevos  
30g de queso panela  
Calabacita picada en cubos y zanahoria rallada  
1 Cdita de aceite  
3 Tortillas

Calentar el aceite en una sartén, agregar los vegetales y saltear, mientras tanto batir los huevos y salpimentarlos, agregar a la sartén e integrar todo muy bien, cocinar al gusto y servir acompañando con las tortillas

Té de manzanilla sin azúcar

**2 Tzas 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)

#### BURRITA DE DESHEBRADO DE RES CON POBLANO Y ELOTE

150g Falda de res deshebrada  
½ Tza de frijoles  
3 Tortillas de maíz, harina integral o ligera  
Chile poblano asado pelado y desvenado  
Elote cocido  
Aguacate  
Salsa mexicana  
Salsa de tomate

Calentar una sartén con antiadherente y agregar una cucharadita de aceite, el poblano y el elote, sofreír y agregar la carne deshebrada e integrar muy bien, calentar la tortilla y rellenarla, servir con aguacate y salsa

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

### CENA



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

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

#### SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS (BRÓCOLI, CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA)

120g Filete de pollo en trozos  
Brócoli en trozos, champiñones fileteados y zanahoria picada en julianas  
2 Tortillas  
Salsa de tomate

En una sartén con antiadherente agregar el pollo y salpimentar, cocinar y agregar los vegetales, cocinar hasta que estén tiernos pero crocantes y retirar del fuego, servir acompañando con las tortillas y las salsas

1 Tza de papaya picada

Té de manzanilla sin azúcar

# RETO BIENESTAR

PLAN DE ALIMENTACIÓN POR EQUIVALENCIAS Y MENÚ DE 2400 kcal  
(Repetir dos veces cada menú)

## MENÚ 6

### DESAYUNO



#### Equivalentes

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

#### Refrigerio

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

#### PANELA CON SALSA DE AGUACATE

200g Queso panela  
Salsa de 1/3 de aguacate licuado con un poco de agua, ajo, chile serrano, sal y pimienta.  
Rodajas de jitomate y cebolla para acompañar  
3 Tortillas hechas tostadas al comal  
Picar la panela en cubos y agregar la salsa, servir acompañando con el jitomate y la cebolla en rodajas, comer acompañando con la tostada

1 Té verde sin azúcar

**2 Tzas de papaya picada y 30 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)

#### LOMO ASADO CON PANELA ASADA Y ENSALADA DE NOPALES

120g Filete de lomo  
30g Queso panela  
1/2 Tza de frijoles  
Nopales picados, cocidos con un poco de agua y sal, drenados mezclados con salsa mexicana  
Salsa de tomate  
3 Tostadas  
Asar el lomo y salpimentarlo, asar la panela y servir junto al lomo acompañando con la ensalada y las tostadas

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

### CENA



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

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

#### LENTEJAS CON ESPINACAS EN SALSA ROJA

3/4 Tza de Lentejas cocidas  
Espinacas  
Salsa de jitomate  
2 Tortillas

En una sartén con antiaderhente agregar el aceite y las espinacas, saltearlas y agregar la salsa de jitomate, dejar que hierva y agregar las lentejas cocidas, cocinar unos minutos y servir acompañando con tortilla

Té de manzanilla endulzado con 2 dátiles

# RETO BIENESTAR

PLAN DE ALIMENTACIÓN POR EQUIVALENCIAS Y MENÚ DE 2400 kcal  
(Repetir dos veces cada menú)

## MENÚ 7

### DESAYUNO



#### Equivalentes

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

#### Refrigerio

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

#### BURRITA DE SALTEADO DE POLLO CON ESPINACAS, CALABACITA Y ZANAHORIA

3 Tortilla de maíz o harina ligera o integral  
200g Pechuga de pollo deshebrada  
Calabacita y zanahoria picada en cubos pequeños  
1 Cdita de aceite  
Salsa de tomate y salsa mexicana

Calentar el aceite y agregar los vegetales y sofreír, agregar el pollo deshebrado integrar bien y cocinar por unos minutos más, mientras tanto calentar la tortilla, rellenar la tortilla con el guisado y servir, se puede acompañar con salsa de tomate y salsa mexicana.

**20 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 Equivalentes de Aceites y Grasas con Proteína (Semillas)

#### CALDO VERDE DE POLLO

150g Pza de pollo  
90g de aguacate  
Vegetales (Calabacita, chayote, zanahoria, cebolla, cilantro brócoli)  
Caldo al gusto  
Acompañar con  $\frac{3}{4}$  Tza de arroz blanco o 3 tortillas  
Diente de ajo pelado  
Salsa de tomatillo y poblano licuados

Hervir el agua, agregar el pollo, ajo, cebolla y cilantro hervir hasta que el pollo esté cocinado y agregar los vegetales y la salsa, hervir 10 minutos más apagar y servir.

**2 Tza de piña y 30 cacahuates**

### CENA



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

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

#### MOLIDA AL AJILLO CON AGUACATE

120g Carne de res molida  
Chile guajillo cortado en finas tiritas  
Ajo finamente picado  
2 Tortillas  
1 Cdita de aceite  
Aguacate en puré  
Salsa mexicana

Sofreír el ajo y el chile guajillo, agregar la carne y salpimentar, cocinar unos minutos; untar las tostadas con el guacamole y agregar la carne preparada y salsa mexicana al servir

1 Té de canela endulzado con 15 arándanos

# 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?

Cuando 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**

Cuando 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

**Cuando 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**