DRA.CAROLINA MIJARES
NUTRICIÓN CLÍNICA

Nombre: Fundación Claudia Murra

Objetivo: Plan alimenticio 1300 Kcal

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
DESAYUNO	**Huevo a la mexicana**	**Quesadillas con nopales**	**Omelette**
	2 huevos completos + 1/2 tz de tomate picado y cebolla al gusto 2 tortillas de maíz 1/3 tz de frijoles molidos Licuado: 1 tz de leche light + ½ plátano	2 tortillas de maíz + 60 gr de queso bajo en grasa ½ tz de nopales cocidos picados Licuado: 1 tz de leche light + 1 tz de papaya picada	1 huevo en omelette + 30 gr de queso bajo en grasa + ½ tz de verduras picadas (ej. Calabacita con tomate) 2 tortillas de maíz Licuado: 1 tz de leche light + ½ plátano
COL.	1 manzana	½ plátano	1 tz de papaya picada
COMIDA	**Tilapia a la plancha**	**Pollo con calabacita**	**Carne con papa**
	120 gr de tilapia a la plancha ½ tz de arroz cocido 1 tz de chayote cocido picado	120 gr de pechuga de pollo a la plancha 1 tz de calabacita picada a la plancha 1 tz de fideo cocido	120 gr de bistec de res cocido picado + ½ papa cocida picada. Licuar 1 tomate con cebolla y ajo al gusto y agregar a la carne con papa Ensalada: Lechuga, zanahoria y tomate
COL.	1 tz de pepino picado sin semillas	1 zanahoria rallada	1 tz de pepino picado sin semillas
CENA	**Sándwich**	**Tostadas de frijoles**	**Molletes**
	2 panes de caja tostados con 80 gr de queso bajo en grasa + 2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo + rebanadas de tomate + 1 cdta de mayonesa Ensalada: Lechuga, pepino y espinaca	2 tostadas de maíz + 1/3 tz de frijoles molidos + 60 gr de queso bajo en grasa 1 tz de verduras al vapor	2 panes de caja tostados con 1/3 tz de frijoles molidos + 80 gr de queso bajo en grasa ½ tz de tomate picado 2 rollitos de jamón de pechuga de pavo

DRA.CAROLINA MIJARES
NUTRICIÓN CLÍNICA

Nombre: Fundación Claudia Murra

Objetivo: Plan alimenticio 1300 Kcal

1	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
DESAYUNO	**Huevo con tortilla**	**Huevo con espinaca**	**Gorditas**
	2 huevos completos + 2 tortillas de maíz picadas + ½ tomate picado 1/3 tz de frijoles molidos Licuado: 1 tz de leche light + 1 tz de papaya picada	2 huevos completos + ½ tz de espinaca a la plancha 2 tortillas de maíz Licuado: 1 tz de leche light + ½ plátano	2 gorditas de maíz sin freír. Opciones: Huevo Nopales Deshebrada Licuado: 1 tz de leche light + 1 tz de papaya picada
COL.	1 manzana	1 tz de papaya picada	½ plátano
COMIDA	**Tilapia con mostaza**	**Caldo de res**	**Pollo rostizado**
	120 gr de tilapia marinado con 1 cdta de mostaza 1 tz de verduras congeladas al vapor ½ tz de arroz	120 gr de carne deshebrada + verduras cocidas al vapor + ¼ tz de arroz cocido 2 tostadas de maíz	2 pz de pollo rostizado sin piel 2 tortillas de maíz 1 tz de verduras al vapor
COL.	1 zanahoria rallada	1 tz de pepino picado sin semilla	1 zanahoria rallada
CENA	**Salpicón de pollo**	**Frijoles de la olla**	**Burritos integrales**
	90 gr de pollo deshebrado + lechuga + tomate picado sin semilla + zanahoria rallada + jugo de ½ limón 2 tostadas de maíz	1 tz de frijoles de la olla + ½ tomate picado sin semillas 2 tortillas de maíz	2 tortillas integrales + 1/3 tz de frijoles molidos 80 gr de queso panela (o 90 gr de pollo deshebrado) + ½ tz de pico de gallo