



FUNDACIÓN

Claudia Nuova

PLAN ALIMENTICIO PARA HIPERTENSOS

Nut. Aranza Álvarez Castaños

DESAYUNOS

DESAYUNO 1

OMELETTE Y LICUADO:

Huevo:
4 claras de nuevo con 1 tz de champiñones y 4 tomates cherry, acompañado de 2 tortillas de maíz y 1/3 de aguacate.

Licudo:
1 tz de leche destactosada, 1/2 plátano y 5 almendras.

DESAYUNO 2

SÁNDWICH:

2 rebanadas de pan integral, 4 claras de huevo con 1/2 tz de espinacas y 1 tomate salteado con 1 cc de aceite de aguacate.

DESAYUNO 3

1 bagel de trigo integral con 2 cucharadas de mantequilla, 1 naranja, 1/2 tz de yogurt.

DESAYUNO 4

1 tz de frutas (melón, manzana y berries).
1 tz de yogurt light y 1/3 tz de nueces.
1 pan tostado con 1 cc de mantequilla sin sal.

DESAYUNO 5

AVENA, PAN CON MERMELADA Y JUGO:

Avena:
3/4 tz de avena, 200 ml de leche destactosada, 1 plátano mediano.

Pan:
1 rebanada de pan integral tostado, 1 cc de mermelada.

Jugo:
500 ml de jugo de naranja.

COMIDAS

COMIDA 1

CALDO DE VERDURAS:

1/2 zanahoria,
1 calabacita,
chayote,
2/3 de tz de arroz
integral, 1/2 de tz de
garbanzos y
60 g de pechuga de
pollo.

Acompañar con 2/3
de aguacate.

COMIDA 2

POLLO CON VERDURAS:

90 g de pechuga
de pollo,
1 tz de espinacas,
1 tz de nopales,
1 tz de brócoli
(cocinado con
1 1/2 cc de aceite
de aguacate).
Acompañar con 1/2
de lentejas.

COMIDA 3

ENSALADA DE ESPINACAS:

4 tz de espinacas,
1 pera en rodajas,
1/2 tz de mandarina,
1/3 de almendras
fileteadas, 2 cdas
de vinagre de vino
tinto.

COMIDA 4

WRAP DE POLLO:

1 tortilla integral
mediana,
90 g de pollo
desmenuzado,
1 1/2 cc de
mayonesa light y
1/2 tza de
zanahoria.

COMIDA 5

PITAS DE POLLO CON VERDURAS:

90 g de pechuga de
pollo, pan de pita,
1 cda de mayonesa
light, 3-4 palitos de
zanahoria baby,
apio, rábanos y
2 hojas de lechuga.

CENAS

CENA 1

SÁNDWICH DE VERDURAS:

2 panes tostados integrales con 1/3 de aguacate, hummus, 1/2 calabacita asada, 1/2 tz de espinaca cocida y 1/2 pimiento asado. Sazonar todo con Lemon Pepper. Agregar 80 g de queso panela asado.

CENA 2

ENSALADA Y BURRITOS DE FRIJOLE:

Ensalada:
1/4 tz de camole.
1 tz de espinacas crudas,
1 tz de lechuga y
1/2 tz de zanahoria rallada.

Burritos:
1/2 tz de frijoles,
3 tortirregias y queso panela rallado.

CENA 3

PESCADO:

90 g de pescado.
1/2 tz de arroz integral con verduras,
1/2 tz de ejotes,
1 pan de masa madre (cocinar todo con 2 cc de aceite de olivda).

CENA 4

ESPAGUETI:

1 tz de espagueti integral con salsa de tomate, 2 tz de hortalizas de hoja verde mezcladas,
1 tomate en cuadritos y
1 cda de aderezo Cesar Light.

CENA 5

SALMÓN Y ENSALADA:

Salmón:
90 g de salmón a la plancha, 1/2 tz de arroz integral,
1 tz de brócoli al vapor.

Ensalada:
1 tz de espinacas crudas,
1/2 tomate,
1/2 pepino con 1 cda de vinagreta casera baja en sodio.

COLACIONES

COLACIÓN 1

1 tz de zanahoria, 3/4 de piña y 6 nueces.

COLACIÓN 2

1 tz de uvas, 3 rebanadas de pechuga de pavo y 3 nueces.

COLACIÓN 3

1 manzana y 2 mandarinas.

COLACIÓN 4

1 tz de fresas y 2 cdas de crema de cacahuete.

COLACIÓN 5

1 paquetito de tostadas horneadas y 2 cc de hummus.