

ADOLESCENCIA.

Paciente de 18 años de edad de sexo masculino presenta un peso de 87 kg y una talla de 1.60 m, una circunferencia de cintura de 98 cm y una circunferencia de cadera de 110 cm. El paciente menciona que acude al médico ya que presenta dolor osteoarticular y esto se debe al peso que presenta, además que se le a detectado al paciente que tiene síntomas de diabetes ya que anteriormente pesaba 96 kg y en menos de un mes bajo a 87 kg sin dieta y ejercicio; así como también presenta poliuria y polidipsia. Por lo que el médico solicita una quima sanguínea y arroja lo siguiente:

- Glucosa 235 mg/dl
- Colesterol 300 mg/dl
- Triglicéridos 250 mg/dl

Diagnostico nutricional
Px = Obesidad I

Px = Masculino

Edad: 18 años

Peso: 87 kg

Talla: 1.60 m = 2.56 m²

$$1^{\circ} \text{ IMC} = \frac{\text{Peso}}{(\text{Talla})^2} = \frac{87 \text{ kg}}{2.56 \text{ m}^2} = 33.9843 \text{ kg/m}^2$$

$$P_1 = (\text{Talla})^2 (23 \text{ kg/m}^2) \quad P_1 = (2.56 \text{ m}^2) (23 \text{ kg/m}^2) = 58.88 \text{ kg}$$

$$2^{\circ} \quad P_2 = P_1 + 10 \text{ kg} \quad \text{IC} = 24.6 \text{ kg/m}^2 \quad P_2 = 58.88 + 4 = 62.88 \quad \div 2.56 = 24.56$$

$$P_{\text{max}} = (24.9 \text{ kg/m}^2) (\text{Talla})^2 \quad P_{\text{max}} = (24.9 \text{ kg/m}^2) (2.56 \text{ m}^2) = 63.744 \text{ kg}$$

$$P_{\text{min}} = (18.5 \text{ kg/m}^2) (\text{Talla})^2 \quad P_{\text{min}} = (18.5 \text{ kg/m}^2) (2.56 \text{ m}^2) = 47.36 \text{ kg}$$

$$3^{\circ} \quad P_{m1} = 87 \text{ kg} \times .95 = 82.65 \text{ kg}$$

$$P_{m2} = 82.65 \text{ kg} \times .95 = 78.5175 \text{ kg}$$

$$P_{m3} = 78.5175 \text{ kg} \times .95 = 74.5916 \text{ kg}$$

$$P_{m4} = 74.5916 \text{ kg} \times .95 = 70.8620 \text{ kg}$$

$$P_{m5} = 70.8620 \text{ kg} \times .95 = 67.3189 \text{ kg}$$

$$P_{m6} = 67.3189 \text{ kg} \times .95 = 63.9529 \text{ kg}$$

$$P_{m7} = 63.9529 \text{ kg} \times .95 = 60.7553 \text{ kg}$$

$$P_{m8} = 60.7553 \text{ kg} \times .95 = 57.7175 \text{ kg}$$

$$P_{m9} = 57.7175 \text{ kg} \times .95 = 54.8316 \text{ kg}$$

4^o OMS

$$\text{GEB} = 15.3 \times \text{peso} + 679$$

$$\text{GEB} = 15.3 \times 82.65 \text{ kg} + 679$$

$$\text{GEB} = 1264.545 + 679$$

$$\text{GEB} = 1943.545 \text{ kcal}$$

$GET = GEB + AF + ETA$
 $AF = (.10)(GEB) = (.10)(1943.545 \text{ kcal}) = 194.3545$
 $ETA = (.10)(GEB) = (.10)(1943.545 \text{ kcal}) = 194.3545$
 $GET = 1943.545 + 194.3545 + 194.3545 = 2332.254 \text{ kcal}$

$6^\circ \text{ HC} = 55-60\% = GET \times .57 (2332.254) = 1329.3847 \text{ kcal}$
 $Lip = 25-30\% = GET \times .28 (2332.254) = 653.0311 \text{ kcal}$
 $Prot = 10-15\% = GET \times .15 (2332.254) = 349.8381 \text{ kcal}$

$7^\circ \text{ HC} = 1329.3847 \text{ kcal} / 4 \text{ kcal} = 332.3461 \text{ gr}$
 $Lip = 653.0311 \text{ kcal} / 9 \text{ kcal} = 72.5590 \text{ gr}$
 $Prot = 349.8381 \text{ kcal} / 4 \text{ kcal} = 87.4595 \text{ gr}$

Grupo en el sistema equivalente	Subgrupos	Energía	Proteína	Lípidos	Hidratos de carbono
Verduras		25 16 150	2	12	0 4 24
Frutas		60 5 300	0	0	0 15 75
Cereales y Tubérculos	a. Sin grasa	70 5 350	2	10	0 15 75
	b. Con grasa	115 4 460	2	8	15 20 60
Leguminosas		120 2 240	8	16	1 2 20 40
Alimentos de Origen animal	a. Muy bajo aporte	40	7	1	20
	b. Bajo aporte	55 2 110	7	10	3 6 0
	c. Moderado aporte	75 1 225	7	2	5 4 0
	d. Alto aporte	100	7	8	0
Leche	a. Descremada	95 1 95	9	9	24 2 12 12
	b. Semidescremada	110 1 110	9	9	4 12 12
	c. Entera	150	9	8	12
	d. Con azúcar	200	8	5	30
Aceites y Grasas	a. Sin proteína	45 4 180	0	0	5 20 0 0
	b. Con proteína	70 3 210	0	3	5 15 3 15
Azúcares	a. Sin grasa	40 2 80	0	0	0 10 20
	b. Con grasa	85	0	5	10
Subtotal		2332.254	87.4595	72.5590	332.3461
Total		2360	88	74	333

Grupo de Alimentos	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Verduras 6	1 ✓		2.5		2.5
Frutas 5	1.5	1	1.5	1	
Cereales y tubérculos (sin grasa) 5	2	1			2
con grasa 4	1 ✓	1	1	1	
Leguminosas 2			1		1
Origen Animal (bajo aporte) 2			1		1
moderado aporte	1 ✓				
Leche (semidescremada) 1		1			
Descremada 1				1	
Aceites y grasas (sin proteína) 4	2 ✓		1		1
con proteína 3		1	1	1	
Azúcares (sin grasa) 2		1			1

Recomendaciones

Evitar los alimentos procesados, enlatados y empanizados.

Consumir de 2.5 a 3 L de agua natural al día.

Bebidas sugeridas: agua de jamaica, infusiones frutales, sin uso de azúcar, endulzar con stevia 2 sobres máximo al día.

Lunes

Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Pan Tostado con Huevo con gote 1 huevo c 1/2 taza de ejotes cocidos 1 cucharada de aceite de oliva 2 Pan bimbo cero 1 cucharada de coco rallado 1/3 de croissant 1/2 taza de Fresas 1 taza de Kiwi	1 taza de papaya 5 Galletas Marías 1/2 yogurt griego natural 4 almendras 1/3 de gelatina	carne molida con verduras. 1/2 zanahoria 1/2 taza de brocoli 1/2 chayote cocido. 1/3 de arroz cocido. 1/3 de frijol molido 30g de carne molida 1 cucharada de aceite de oliva 10 pepitas 1 Pavo	1/2 taza de avandanos. 1 Bisquet 1 1/4 de yogurt griego 1 cucharada de crema de almendra	Quesadillas 20g de queso oaxaca 2 Tortillas de harina 2 Tazas de flor de calabaza 1/4 de champiñón cocido rebanado 1/4 de gelatina

Martes

Desayuno	colación	comida	colación	cena
2 Huevos revueltos 1 taza de espinaca 1 rebanada de pan integral 1 cucharada de aceite de oliva 1 manzana verde	1/2 de leche light 1/2 taza de fresas 1/3 de cuernito	1/2 taza de lechuga 1/2 tomate cherry 1/4 de aguacate 1 taza de arroz 30g de pollo	2 kiwis 1/3 bisquet 2 cucharadas de yogurt 1/3 de taza de cacahuete	1 Filete de Pescado con ajo 6 nueces 1 chayote cocido 1 cucharada de mayonesa

Miércoles

Desayuno	colación	comida	colación	cena
1 taza de avena 1/2 cucharada de leche 1/2 taza de fresas 2 plátanos 1 huevo 1 tostada	1/4 de cosas con chocolate amargo sin azúcar 1/3 yogurt griego natural	30g de pollo 1/2 pepino 2 tomates 1/2 frijol molido 1 taza de arroz	1/2 de uvas 1/3 de yogurt 5 galletas morvas	30g de carne de res 1 Tortilla 1/2 pepino 1 tomate

Jueves

Desayuno	colación	comida	colación	cena
2 Pan bimbo coreo 1 rebanada de Jamón 1 taza de lechuga 1 Tomate	6 moras 2 cucharadas de avena 1/2 leche light	20 g de atún 2 tomates 1/2 aguacate 2 tostadas 1 cucharada de mayonesa	60g de pepita de calabaza 1/3 de gelatina	1/2 Taza de arroz 2 nopales cocidos 1/2 taza de spaghetti cocido 1/4 de aguacate

viernes

Desayuno	colación	comida	colación	cena.
2 Tostadas	1/2 de mango	1/2 taza de garbanzo	1/2 naranja	Pollo asado
1/3 Aguacate	1/2 manzano verde	20g de pechuga de pollo	1/2 yogurt Oikos natural	2 chayotes
1 huevo	1/3 de yogurt griego	1/2 taza de brocoli	1/3 croissant	1 tortilla
1/2 taza de melon	1 cucharada de miel	1 papa cocida	1/3 gelatina	1/2 taza de champiñones
1/3 de espinacas	2 nuez	1/2 de zanahoria		1/3 de frijol molido.
1 cucharada de aceite de oliva		1 tortilla.		

ADULTO MAYOR

Paciente de 76 años de edad, masculino presenta un peso de 67 kg y una talla de 176 cm, el paciente ya tiene pérdida dental (edentulismo) en su totalidad, acude a consulta de nutrición ya que el paciente padece de estreñimiento, es diabético e hipertenso por lo cual necesita un menú que le ayude a controlar estos padecimientos. Contemplando que va no tiene dientes.

Px = Masculino

Peso: 67 kg

Edad: 76 años

Talla: 176 cm = 1.76 m = 3.0976 m²

Diagnostico nutricional

Px = Normal

$$IMC = \frac{\text{Peso}}{(\text{Talla})^2} = \frac{67 \text{ kg}}{3.0976 \text{ m}^2} = 21.6296$$

$$P_i = (\text{Talla})^2 (23 \text{ kg/m}^2) \quad P_i = (3.0976) (23 \text{ kg/m}^2) = 71.2448$$

$$P_s = P_i + 10 \text{ kg} \quad \text{MC} = 24.6 \text{ kg/m}^2 \quad P_s = 71.2448 + 5 = 76.0976 \quad \div 3.0976 = 24.566$$

$$P_{\text{max}} = (24.9 \text{ kg/m}^2) (\text{Talla})^2 \quad P_{\text{max}} = (24.9 \text{ kg/m}^2) (3.0976 \text{ m}^2) = 77.1302$$

$$P_{\text{min}} = (18.5 \text{ kg/m}^2) (\text{Talla})^2 \quad P_{\text{min}} = (18.5 \text{ kg/m}^2) (3.0976 \text{ m}^2) = 57.3056$$

OMS

$$GEB = 13.5 \times \text{peso} + 487$$

$$GEB = 13.5 \times 67 \text{ kg} + 487$$

$$GEB = 904.5 \text{ kg} + 487$$

$$GEB = 1391.5 \text{ kcal}$$

$$GET = GEB + AF + ETA$$

$$AF = (.10)(GEB) = (.10)(1391.5 \text{ kcal}) = 139.15$$

$$ETA = (.10)(GEB) = (.10)(1391.5 \text{ kcal}) = 139.15$$

$$GET = 1391.5 + 139.15 + 139.15 = 1669.8 \text{ kcal}$$

$$HC = 55-60\% = GET \times .57 = 1669.8 \text{ kcal} \times .57 = 951.786 \text{ kcal}$$

$$Lip = 25-35\% = GET \times .28 = 1669.8 \text{ kcal} \times .28 = 467.544 \text{ kcal}$$

$$Prot = 10-15\% = GET \times .15 = 1669.8 \text{ kcal} \times .15 = 250.47 \text{ kcal}$$

$$HC = 951.786 \text{ kcal} / 4 \text{ kcal} = 237.9465 \text{ gr}$$

$$Lip = 467.544 \text{ kcal} / 9 \text{ kcal} = 51.9493 \text{ gr}$$

$$Prot = 250.47 \text{ kcal} / 4 \text{ kcal} = 62.6175 \text{ gr}$$

Grupo en el sistema de equivalentes	Subgrupos	Energía		Proteína		Lípidos		Hidratos de carbono.	
Verduras		25 6 150		2	12	0		4	24
Frutas		60 6 360		0		0		15	90
Cereales y Tubérculos.	a. sin grasa	70 4 280		2	8	0		15	60
	b. con grasa	115		2		5		15	
Leguminosas		120 2 240		8	16	1	2	20	40
Alimentos de Origen animal.	a. Muy bajo aporte de grasa	70		7		1		0	
	b. Bajo aporte de grasa.	55 1 55		7	7	3	3	0	
	c. Moderado aporte de grasa.	75		7		5		0	
	d. Alto aporte de grasa	100		7		8		0	
Leche	a. Descremada	95		9		2		12	
	b. Semidescremada	110 1 110		9	9	4	4	12	12
	c. Entera	150 1 150		9	9	8	8	12	12
	d. Con azúcar	200		8		5		30	
Aceites y Grasas	a. sin proteína	45 6 270		0		5	30	0	
	b. con proteína	70 1 70		3		5		0	
Azúcares	a. sin grasa	40		0		0		3	3
	b. con grasa	85		0		5		10	
	Subtotal	1669.8		62.6175		51.9493		237.9465	
	Total	1685		61		52		241	

Grupo de alimentos	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Verduras 6	2.5		2.5		1
Frutas 6	1	2		2	1
Cereales 4 y Tuberculos (sin)		1	1	1	1
Leguminosas 2	1		1		
Origen Animal (bajo aporte) 1			1		
Leche (2) semidescremada entera		1		1	
Aceites 4 y grasas	2	1	1	2	1
sin Proteína 6					
con Proteína 1					

Recomendaciones:

Evitar los alimentos enlatados, duros, alimentos con mucha sal, o con mucha azúcar, empanizados, bebidas alcohólicas o sodas.

Debe tomar de 2.5 a 3 l de agua en el día.

Tomar agua de limón, algún té, agua de jamaica sin azúcar, uso de stevia 1 por día.

lunes

Desayuno	colación	comida	colación	Cena
Pure	1 kiwi	1/2 calabaza cocida	1/2 taza de papaya	1/3 de mango
2 chayotes cocidos	1/2 manzana	1 nopal	1/4 de uvas.	1/2 taza de brécoli cocido
1/2 zanahoria cocida	1/4 quinoa	1 tortilla	2 galletas maías	1/2 taza de frieos cocidos
1/2 melón	1 yogurt natural	1/3 frijol cocido	1 taza de leche.	1 cucharada de aceite
1/3 taza con lenteja cocida.		30g pescado blanco cocido.	1 cucharada de coco rallado.	
Acompañado de alguna salsa				
2 cucharadas de gorgoli				

Martes

Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Batido de frutas 1/3 taza de yogurt 1/2 de fresas 1/3 de avena Pan tostado 1 cucharada de aceite oliva. 1 Tomate 1/2 calabaza cocida.	Puré de manzana 2 manzanas 6 nueces	Ensalada 30g de pollo. 1/2 de espinacas 1/2 de tomate cherry Dos rebanadas de pan bimbo	Tazas 1/2 de melon 1/2 de papaya 1 ban bimbo cero 1/3 de aguacate	40 g de pescado blanco cocido 1/3 arroz cocido 1 naranjo 1/2 brócoli cocido.

Miércoles

Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
1 Manzana al horno Tostada con ligadura de pollo 1/2 de brocoli 1/2 de calabacín	1 cucharada crema lala light 1/3 de cornito 3/5 de avena cocida 1 manzana	30g de ternera 1/2 zanahoria 1/2 pure de papa	1 reb de toano 1 salsa 1/2 pure de papa 1/2 de grosellas	35g de pollo a la plancha 1 taza de lechuga 20g de queso 1 pera

Jueves

Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Sopa de verduras 1 zanahoria 1/2 taza de coliflor cocida 1/3 garbanzo cocido 1 cucharada de queso crema	6 g de coco. 2 guayabas 5 galletas marías	30g de pollo 1/3 fideos integrales 2 rebanadas de pan bimbo 1/2 de brocoli 1/2 de calabaza 1/2 de chayote	Guacamote 1/3 croissant 1/2 taza de sandía	1/3 de califlor cocida. 1/3 ejotes cocidos 6 positas 1/4 de arroz cocido. 1 cucharada de queso untable

EMBARAZO.

Paciente femenina de 24 años de edad, presenta un peso de 56 kg y una talla de 1.70m, se encuentra en su segundo trimestre de embarazo, la paciente refiere que se encuentra muy cansada, fatigada, le falta por momentos oxígeno por lo que el médico la manda a realizar una citometría hemática y la paciente arroja los resultados que se encuentra con una anemia severa que la pone a ella y al producto en riesgo.

El médico refiere que debe acudir a un nutriólogo para que ayude a la paciente con dicho estado. La paciente presenta circunferencia de cintura de 50cm, de cadera 78cm y un fondo uterino de 90cm. Así mismo la paciente refiere que su peso preconcepción era de 43 kg.

Px = Femenina

Edad: 24 años

Peso: 43 kg

Talla: 1.70m = 2.89m

Diagnostico

Px = Delgadez severa.

$$1^{\circ} \text{IMC}_{\text{preg}} = \frac{\text{Peso}}{(\text{Talla})^2} = \frac{43 \text{ kg}}{(1.70)^2} = \frac{43 \text{ kg}}{2.89 \text{ m}^2} = 14.82 \text{ kg/m}^2$$

$$2^{\circ} P_i = (\text{Talla})^2 (21.5 \text{ kg/m}^2)$$

$$P_i = (2.89 \text{ m}^2) (21.5 \text{ kg/m}^2) = 62.135 \text{ kg}$$

$$P_s = P_i + /- 10 \text{ kg} \quad \text{IMC} = 24.6 \text{ kg/m}^2$$

$$P_s = 62.135 \text{ kg} + 9 = 71.135 \quad \div 2.89 = 24.614$$

$$P_{\text{max}} = (24.9 \text{ kg/m}^2) (\text{Talla})^2$$

$$P_{\text{max}} = (24.9 \text{ kg/m}^2) (2.89 \text{ m}^2) = 71.961 \text{ kg}$$

$$P_{\text{min}} = (18.5 \text{ kg/m}^2) (\text{Talla})^2$$

$$P_{\text{min}} = (18.5 \text{ kg/m}^2) (2.89 \text{ m}^2) = 53.465 \text{ kg}$$

$$P_{\text{meta}} = 56 \text{ kg} + 2.8 = 58.8 = 59 \text{ kg}$$

$$5^{\circ} \text{GET} = \text{GEB} + \text{AF} + \text{ETA}$$

$$3^{\circ} P_{\text{meta}2} = 59 \text{ kg} + 2.8 = 61.8 \text{ kg}$$

$$\text{AF} = (0.10)(\text{GEB}) = (0.10)(1363.3) = 136.3$$

$$P_{\text{meta}3} = 61.8 \text{ kg} + 2.8 = 64.6 \text{ kg}$$

$$\text{ETA} = (0.10)(\text{GEB}) = (0.10)(1363.3) = 136.3$$

$$\text{GET} = 1363.3 + 136.33 + 136.33$$

OMS

$$\text{GET} = 1635.96 \text{ kcal}$$

$$4^{\circ} \text{GEB} = 14.7 \times \text{peso} + 496$$

$$1635.96 \text{ kcal}$$

$$\text{GEB} = 14.7 \times 59 \text{ kg} + 496$$

$$+ 350 \text{ kcal día}$$

$$\text{GEB} = 867.3 + 496$$

$$= 1985.96 \text{ kcal}$$

$$\text{GEB} = 1363.3 \text{ kcal}$$

$$HC = 55 - 60\% = GET \times .58 = 1985.96 \times .58 = 1151.8568$$

$$Lip = 25 - 35\% = GET \times .27 = 1985.96 \times .27 = 536.2092$$

$$Prot = 10 - 15\% = GET \times .15 = 1985.96 \times .15 = 297.894$$

$$HC = 1151.8568 \text{ kcal} / 4 \text{ kcal} = 287.9642 \text{ gr}$$

$$Lip = 536.2092 \text{ kcal} / 9 \text{ kcal} = 59.5788 \text{ gr}$$

$$Prot = 297.894 \text{ kcal} / 4 \text{ kcal} = 74.4735 \text{ gr}$$

Grupo en el sistema equivalente	Subgrupos	Energía	Proteína		Lípidos		Hidratos de carbono.	
Verduras		6 25	2	12	0		4	24
Fruitas		6 60	0		0		15	90
Cereales y Tubérculos	a. Sin grasa	5 70	2	10	0		15	75
	b. Con grasa	2 115	2	4	5	10	15	30
Leguminosas		2 120	8	16	1	2	20	40
Alimentos de Origen Animal	a. Muy bajo aporte de grasa		7		1		0	
	b. Bajo aporte de grasa	1 55	7	7	3	3	0	
	c. Moderado aporte de grasa	1 75	7	7	5	5	0	
	d. Muy alto aporte de grasa		7		8		0	
Leche	a. Descremada	1 95	9	9	2	2	12	12
	b. Semidescremada	1 110	9	9	4	4	12	12
	c. Entera		9		8		12	
	d. Con azúcar		8		5		30	
Aceites y grasas	a. Sin Proteína	5 45	0		5	25	0	
	b. Con Proteína	1 70	3	3	5	5	3	3
Azúcares	a. Sin grasa	1 40	0		0		10	10
	b. Con grasa		0		5		10	
Subtotal		1985.96 kcal	74.4735 gr		59.5788 gr		287.9642 gr	
Total			77		56		296	

Grupo de alimentos	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Verduras 6	2		2		2
Frutas 6	2	1	1	1	1
Cereales 4 5 Tuberculos (sin grasa)	1	1	2	1	1
con grasa 2					
Leguminosas 2	1				1
Origen Animal (bajo aporte)			1		1
Moderado 1					
Leche (descremada) 1	1	1			
Semidescremada 1					
Aceites y Grasas (sin proteina) 5	1		1	1	2
con proteina 1					
Azúcares (sin grasa) 1		1			

VIERNES

Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
1 chayote cocido 1/3 Espinaca cocida 1/2 Zanahoria 2 Tostados 1 naranja 1 manzana	2 cucharadas de granola	100g de trigo 1/5 taza de perejil picado 1/2 de spaghetti cocido 1/3 de este desgranado 1 taza de sandía picada	1/2 de palomitas naturales 1/3 de gelatina	2 kiwis picados 1/3 de acelga 2 huevos 1/2 de brócoli cocido 1 Tortilla

MARTES

Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
1 taza de lechuga 1 tomate 1/2 taza de verdolago cruda 8 galletas animalito 1 pera 1/2 de tresas	1/2 Media noche 1/3 de gelatina	1/2 de espinaca cocida 2 huevos 1/2 chayote 2 Tortillas 1 cucharada de aceite de oliva 1/2 Mango ataúfo	2 pan tostado yogurt 1/2 kiwi	1/2 papaya picada 1 Nopales 1/3 de perejil 4 galletas morras

MIÉRCOLES

Desayuno	colación	comida	colación	cena
3 Hbt cakes de avena con 1 manzana. 1/2 kiwi	un puño de nueces 1 manzana 1/2 yogurt natural	30g de pechuga de pollo a la plancha 1/3 arroz cocido lechuga 1 tomate 1/2 aguacate	1 taza Frutas secas Picadas 1/2 de papaya 1/3 cuernito	Filete de pescado a la plancha 1/3 puré de papa 1/2 de brocoli 1/2 de zanahoria

JUEVES

Desayuno	colación	comida	colación	cena
2 Tortillas 2 huevos 1/2 de copinara 1/2 de melón 1 naranja	un licuado de fresas y kiwi con leche descremada	1/2 de lentejas 1/3 de arroz 1 pepino 1 tomate 2 tostadas	1/3 de polomitas de maíz naturales 7 nueces	1/2 de calabaza 1 chayote 1/2 taza de fresas 30g de queso oaxaca 2 Tortillas

VIERNES

Desayuno	colación	comida	colación	cena.
1 Mix de vegetales 1/2 taza de jicama 1/2 nopal 2 kiwis 3/4 de piña 2 Tostadas 1/2 de lactes	1/2 de uva 10 almenaras 1/2 taza de yogurt natural 1/2 de papaya	1/2 de frijol molido 2 HUEVOS 1/2 taza de arroz cocido 1/2 de brocoli 1/2 de chayote	3/4 de plátano 3/4 de leche 1 cucharada de crema de almendras	2 rebaradas de pan Guacamole 1 Tomate 1/2 taza de lechuga