

DIETA HIPOCALÓRICA, ALTA EN FIBRA Y BAJA EN COLESTROL.

NUTRICIÓN

Adriana Janeth Sánchez Hernández
Parcial IV
Nutricion
Dra. Lizbeth Anahi Ruiz Cordova
Medicina Humana
Tercer semestre



CASO CLÍNICO

Px masculino de 36 años de edad, refiere que hace 3 días no puede evacuar, por lo que el día de hoy acude a consulta por dolor abdominal.

ESTUDIOS DE LABORATORIO

Perfil lipídico:

- Triglicéridos: 300
- Colesterol LDL: 200
- Colesterol HDL: 350

BH:

- Hemoglobina: 16
- Hematocrito: 50
- VCM: 100
- Leucocitos: 3900
- Plaquetas: 195,000

EGO:

- Orina: Aspecto ligero turbio.
- Proteínas: -15
- pH: 6.5
- Glucosa: -30
- Sangre: Trazas
- Leucocitos: 1 a 3/campo
- Eritrocitos: 1 a 2/campo
- Bacterias: Moderadas

Tratamiento previo

- Atorvastatina 1 cada 24 hrs por 3 meses.

SIGNOS VITALES

- Peso: 96 kg.
- Estatura: 1.60 mts.
- T/A: 140/100 mmHg.
- FC: 96 lpm.
- Respiración: 22 rpm.
- Temperatura: 36.5.
- SatO2: 92 %.

DIAGNÓSTICO

Paciente masculino con obesidad de grado 2, con dislipidemia y síndrome de intestino perezoso

LUNES

DESAYUNO: Omelette de claras de huevo con espinaca salteada con tomate y cebolla, acompañado de fajitas de pollo, con un plato de frutas.

ALIMENTO	CANTIDAD	FIBRA (g)	COLESTEROL (mg)	KILOCALORIAS
Claros de huevo	4 piezas	0	0.0	64
Sal	2 pizcas	0		0
Espinaca cocida	1 taza	3.2	0.0	21
Fajitas de pollo sin piel	120 gramos	0	23.1	144
Jitomate bola	½ pieza	0.4	0.0	10.5
Cebolla	¼ taza	0.2	0.0	6
Aceite de oliva	1 cdita	0	0.0	45
Papaya picada	1 taza	2.5	0.0	55
Kiwi	1 pieza	3	0.0	69
Jugo de arándano natural sin azúcar	1 ½ vaso	0.2	0.0	90
Finas hierbas	1 cdita	0.2	0.0	5

TOTAL: 9.7 g 23.1 509.5 kcal



LUNES

COLACIÓN 1: Plato de yogurt con frutas.

ALIMENTO	CANTIDAD	FIBRA (g)	COLESTEROL (mg)	KILOCALORÍAS
Manzana roja con cáscara	1 pieza	2.8	0.0	84
Yogurt Oikos griego sabor arándano	½ envase	0.4	ND	97
Linaza	1 cda64	1.6	0.0	64
Frambuesa	½ taza	3	0.0	32
Agua de coco	½ vaso	0	0.0	32
TOTAL:		7.8 g	0.0	309 kcal



LUNES

COMIDA: Fajitas de pollo, sazonadas con salsas y chile poblano, acompañadas de arroz integral, y verduras, con agua de pera

ALIMENTO	CANTIDAD	FIBRA (g)	COLESTEROL (mg)	KILOCALORÍAS
Fajitas de pollo sin piel	150 gramos	0	23.1	180
Chile poblano	½ pieza	0	0.0	13
Chayote rebanado	½ pieza	0.5	0.0	9
Brócoli	1 taza	1.5	0.0	19
Jugo Maggy	½ cucharada	0	0.0	2
Salsa inglesa	½ cucharada	0	0.0	8
Finas hierbas	1 cdita	0.2	0.0	5
Sal	2 pizcas	0	0.0	0
Arroz integral cocido	1/3 taza	1.2	0.0	73
Pera picada	1 taza	2.6	0.0	63
Agua	1 vaso	0	0.0	0
Azúcar mascabado	2 cucharadas	0	0.0	32

TOTAL: 6.7g 23.1 404 kcal



LUNES

COLACIÓN 2: Ensalada de atún con tomate y pepino, con agua simple.

ALIMENTO	CANTIDAD	FIBRA (g)	COLESTEROL (MG)	KILOCALORÍAS
Jitomate	1 1/2 pieza	2	0.0	28
Cebolla picada	¼ taza	0.2	0.0	6
Atún drenado en agua	1 lata	0	10.0	117
Cilantro	50 gramos	0	0.0	18.5
Sal	1 pizca	0	0.0	0
Chile jalapeño	1 pieza	0.7	0.0	4
Limón	½ pieza	1	0.0	15
Agua	1 vaso	0	0.0	0
Pepino picado	½ taza	0.5	0.0	8
Saladitas integrales	5 piezas	0.8	0.0	39

TOTAL: 5.2 g 10.0 235.5 kcal



LUNES

CENA: Avena cocida con leche con arándanos

ALIMENTO	CANTIDAD	FIBRA (g)	COLESTEROL (mg)	KILOCALORÍAS
Avena integral cocida	1 taza	2.1	0.0	65
Arándano seco	½ taza	2.4	0.0	25.5
Leche deslactosada light	½ taza	1.1	ND	51.5

TOTAL: 5.2 g 0.0 142 kcal



COMIDAS	FIBRA (g)	COLESTEROL (mg)	KILOCALORÍAS
Desayuno	9.7	23.1	509.5
Colación 1	7.8	0.0	309
Comida	6.7	23.1	404
Colación 2	5.2	10.0	235.5
Cena	5.6	0	142
TOTAL	35	56.2	1,600

MARTES

DESAYUNO: Calabaza rellena

INGREDIENTE	PORCIÓN	CALORÍAS	COLESTEROL (mg)	FIBRA
Calabaza alargada	2 piezas	42 kcal	0 mg	2.8 g
Elote	1/2 pieza	71 kcal	0 mg	1.9 g
Queso panela light	57.69 g	100 kcal	0 mg	0 g
Aceite de oliva extra virgen	1 cda	44 kcal	0 mg	0 g
Atún de agua	1 Lata	39 kcal	10 mg	0 g
Puré de tomate	2/3 taza	46 kcal	0 mg	1.4 g
Arroz integral cocido	1/3 taza	73 kcal	0 mg	1.2 g
Jugo de ciruela	200 ml	154 kcal	0 mg	2.2 g
Total:		569 kcal	10 mg	9.5 g



MARTES

COLACIÓN 1: Batido Tropical

INGREDIENTE	PORCIÓN	CALORÍAS	COLESTEROL (mg)	FIBRA
Agua	250 ml	0 kcal	0 mg	0 g
Kiwi	1 pieza	46 kcal	0 mg	3.4 g
Piña	1 rebanada	42 kcal	0 mg	1.2g
Avena	¼ taza	49 kcal	0 mg	3 g
Miel de caña	2 cdas	35 kcal	0 mg	0 g
	Total:	172 kcal	0 mg	7.6 g



MARTES

COMIDA: Sopa de verduras con filete de pescado

INGREDIENTE	PORCIÓN	CALORÍAS	COLESTEROL(mg)	FIBRA
Espinaca cocida	1 taza	42 kcal	0 mg	3.2 g
Apio cocido	1/2 taza	14 kcal	0 mg	0.6 g
Zanahoria rallada cruda	1/8 taza	6.5 kcal	0 mg	0.7 g
Calabaza zapallo cocida	1/4 taza	22 kcal	0 mg	1.8 g
Filete de pescado	120 g	108 kcal	76.8 mg	0 g
Quinoa cruda	10 g	37 kcal	0 mg	0.7 g
Limón	½ pieza	4 kcal	0 mg	0.9 g
Vinagre blanco	1 cda	1 kcal	0 mg	0 g
Jitomate	½ pieza	11.5 kcal	0 mg	0.7 g
Aguacate haz	½ pieza	81 kcal	0 mg	2.2 g
Aceite oliva extra virgen	1 cda	44 kcal	0 mg	0 g
Jugo de papaya	1 taza	135 kcal	0 mg	1.5 g
Total:		506 kcal	76.8 mg	12.3 g



MARTES

COLACIÓN 2: Cereal con frutas



INGREDIENTE	PORCIÓN	CALORÍAS	COLESTEROL (mg)	FIBRA
Yogurt light	20 g	63 kcal	5.3 mg	0 g
Cereal integral con pasas	1/3 taza	61 kcal	0 mg	0.9 g
Plátano	1/4 pieza	24 kcal	0 mg	0.5 g
	Total:	145 kcal	5.3 mg	1.4 g

MARTES

CENA: Tacos de lechuga con fajitas de pollo



Ingrediente	Porción	Calorías	Colesterol (mg)	Fibra
Lechuga romana	2 hojas	26 kcal	0 mg	2.8 g
Fajita de pollo sin piel	1 pieza	167 kcal	68.59 mg	0 g
Jitomate	1 pieza	21 kcal	0 gm	1.4 g
Sal	1 pieza	0 kcal	0 mg	0 g
Te de manzanilla	300 ml	0 kcal	0 mg	0 g
Total		208 kcal	68.79 mg	4.2 g



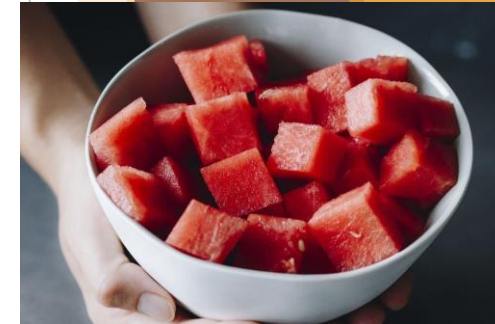
COMIDAS	Calorías	Colesterol	Fibra
Desayuno	569 kcal	10 mg	9.5 g
Colación 1	172 kcal	0 mg	7.6 g
Comida	506 kcal	78.8	12.3 g
Colación 2	145 kcal	5.3 mg	1.4 g
Cena	208 kcal	68.59 mg	4.2 g
TOTAL	1600kcal	160.89	35 g

MIÉRCOLES

DESAYUNO: Rebanadas de pan integral, untadas de aguacate, con pollo en trozos y espinaca, con una colación de sandía picada, con agua de tamarindo

ALIMENTO	CANTIDAD	FIBRA (g)	COLESTEROL (mg)	KILOCALORÍAS
Pan integral	2 rebanadas	1.2	0.0	134
Aguacate Hass	1/3 pieza	1.2	0.0	54
Sal	2 pizcas	0	0.0	0
Pollo en trozos	120 gramos	0	23.1	144
Jitomate	½ pieza	0.7	0.0	10.5
Espinaca cruda	1 taza	2.6	0.0	28
Finas hierbas	1 cdita	0.2	0.0	5
Ciruela roja	3 piezas	2.2	0.0	73
Tamarindo	50 gramos	0	0.0	66
Agua	1 vaso	0	0.0	0
Sandía picada	1 taza	0.6	0.0	55

TOTAL: 8.7g 23.1 569.5 kcal



MIÉRCOLES

COLACIÓN 1: Verduras y fruta.

ALIMENTOS	CANTIDAD	FIBRA (g)	COLESTEROL (mg)	KILOCALORÍAS
Mango petacón	½ pieza	1.2	0.0	72
Zanahoria rallada	½ taza	1.5	0.0	11.5
Pepino picado	½ taza	0.5	0.0	8
Apio	½ taza	0.6	0.0	15
Limón	½ pieza	0.1	0.0	15
Sal	1 pizca	0	0.0	0
Tajín	½ cdita	0	0.0	2
TOTAL:		3.9 g	0.0	123.5 kcal



MIÉRCOLES

COMIDA: Pescado empapelado, con calabaza, acompañado de frijol molido.

ALIMENTOS	CANTIDAD	FIBRA (g)	COLESTEROL (mg)	KILOCALORÍAS
Filete de pescado	240 gramos	0	19.2	226
Tomate	1 ½ pieza	2.1	0.0	28
Cebolla rebanada	¼ taza	0.2	0.0	6
Chile morrón rojo	1 pieza grande	0.6	0.0	27
Calabaza cruda alargada	½ pieza	0.7	0.0	20.5
Frijol molido	1/3 taza	4.3	0.0	96
Hierba santa	1 pieza	0.1	0.0	6
Sal	2 pizcas	0	0.0	0
Jugo de fresa natural	1 vaso	0.2	0.0	73

TOTAL: 8.2 g 19.2 482.5 kcal



MIÉRCOLES

COLACIÓN 2: Plátano hervido con canela y arándanos, con café

ALIMENTO	CANTIDAD	FIBRA (g)	COLESTEROL (mg)	KILOCALORÍAS
Plátano macho hervido	1 pieza	1	0.0	95
Canela	1 cda	0.5	0.0	5
Arándano seco	2/3 taza	1.6	0.0	41.5
Café en polvo descafeinado	1 cda	0	0.0	4
Agua	1 taza	0	0.0	0
TOTAL:		3.1 g	0.0	145.5 kcal



MIÉRCOLES

CENA: Taquitos con una tortilla de lechuga de ensalada de soya con tomate y pepino.



ALIMENTO	CANTIDAD	FIBRA (g)	COLESTEROL (mg)	KILOCALORÍAS
Soya	2/3 taza	3.4	0.0	146
Aceite de oliva	1 cda	0	0.0	44
Lechuga orejona	1 taza	2.1	0.0	26
Pepino picado	½ taza	0.5	0.0	8
Tomate	1 pieza	1.4	0.0	21
Cebolla picada	¼ taza	0.2	0.0	6
Perejil	½ taza	1	0.0	13
Sal	2 pizcas	0	0.0	0
Limón	½ pieza	1	0.0	15
Agua	1 vaso	0	0.0	0

TOTAL: 9.6 g 0.0 279 kcal

COMIDAS	FIBRA (g)	COLESTEROL (mg)	KILOCALORÍAS
Desayuno	8.7	23.1	569.5
Colación 1	3.9	0.0	123.5
Comida	8.2	19.2	482.5
Colación 2	3.1	0.0	145.5
Cena	9.6	0.0	279
TOTAL	33.5	42.3	1,600

JUEVES

DESAYUNO: Sándwich de frijoles

ALIMENTO	CANTIDAD	FIBRA (g)	COLESTEROL (mg)	KILOCALORÍAS
Pan integral	2 rebanadas	2.2 g	0 mg	134 kcal
Frijoles refritos, caseros o enlatados	1/3 de taza	7.1 g	0 mg	95 kcal
Lechuga	1 taza	.93 g	0 mg	7.6 kcal
Pepinillos crudos	1/3 de taza	0 g	0 mg	23 kcal
Manzana	1 pieza	2.6 g	0 mg	55 kcal
Jugo de manzana	1 taza	1.4 g	0 mg	92 kcal
Total:		14.23	0 mg	406.6



JUEVES

COLACIÓN 1: Tazón de fresas

ALIMENTO	CANTIDAD	FIBRA (g)	COLESTEROL (mg)	KILOCALORÍAS
Fresas	17 pza	3.3 g	0 mg	53 kcal
	Total:	3.3 g	0 mg	53 kcal



JUEVES

COMIDA: Milanesa de res

ALIMENTO	CANTIDAD	FIBRA (g)	COLESTEROL (mg)	KILOCALORÍAS
Pechuga de pollo	150 g	0 g	90 mg	180 kcal
Frijoles refritos, caseros o enlatados	1/3 de taza	7.1 g	0 mg	95 kcal
Aceite de oliva	2 cdita	0 g	0 mg	88 kcal
Haba cocida	½ de taza	4.6 g	0 mg	128 kcal
Chícharo	1 taza	N. D.	0 mg	200 kcal
Agua	1 taza	0	0 mg	0
Arroz cocido	2 tazas	0.4 g	0 mg	240 kcal
Total:		12.1 g	90 mg	931 kcal



JUEVES

COLACIÓN 2: Mango enchilado

ALIMENTO	CANTIDAD	FIBRA (g)	COLESTEROL (mg)	KILOCALORÍAS
Moras	¾ de taza	5.4 g	0 mg	82 kcal
	Total:	5.4 g	0 mg	82 kcal



JUEVES

CENA: Atolito

ALIMENTO	CANTIDAD	FIBRA (g)	COLESTEROL (mg)	KILOCALORÍAS
Atole sabor cajeta	2 cdita	0 g	0 mg	58 kcal
Leche descremada	200ml	0 g	0 mg	70 kcal
Total:		0 g	0 mg	128 kcal



COMIDAS	CALORÍAS	COLESTEROL (mg)	FIBRA
Desayuno	406.6 kcal	0 mg	14.23 g
Colación 1	53 kcal	0 mg	3.3 g
Comida	931 kcal	90 mg	12.1 g
Colación 2	82 kcal	0 mg	5.4 g
Cena	128 kcal	0 mg	0 g
Total	1600 kcal	90 mg	35 g

VIERNES

DESAYUNO: Pollo con champiñones

INGREDIENTE	PORCIÓN	CALORÍAS	COLESTEROL (mg)	FIBRA
Pechuga de pollo sin piel	166 g	124 kcal	96.28 mg	0.0 g
Aceite de oliva extra virgen	1 cda	44 kcal	0 mg	0.0 g
Champiñón crudo rebanado	1½ taza	23 kcal	0 mg	1.1 g
Salsa de soya	2 cda	6 kcal	0 mg	0.0 g
Vino blanco dulce	1 copa	160 kcal	0 mg	0 g
Pimienta blanco	½ cda	3 kcal	0 mg	0.25 g
Caldo de pollo	1 cubo	26 kcal	0 mg	0.0 g
Ajo en polvo	½ cda	2.5 kcal	0 mg	0.25 g
Cebolla blanca rebanada	¼ taza	11.5 kcal	0 mg	1 g
Jugo de fresa	¾ taza	73 kcal	0 mg	0.1 g
Total:		473 kcal	96.28	2.8 g



VIERNES

COLACIÓN 1: Fruta picada

INGREDIENTE	PORCIÓN	CALORÍAS	COLESTEROL (mg)	FIBRA
Durazno picado	3 piezas	51 kcal	0 mg	2.0 g
Manzana	1 pieza	55 kcal	0 mg	2.6 g
Mango picado	1 taza	58 kcal	0 mg	1.8 g
Total:		164 kcal	0 mg	6.4 g



VIERNES

COMIDA: Salmon, con agua de mora, endulzada con miel de caña



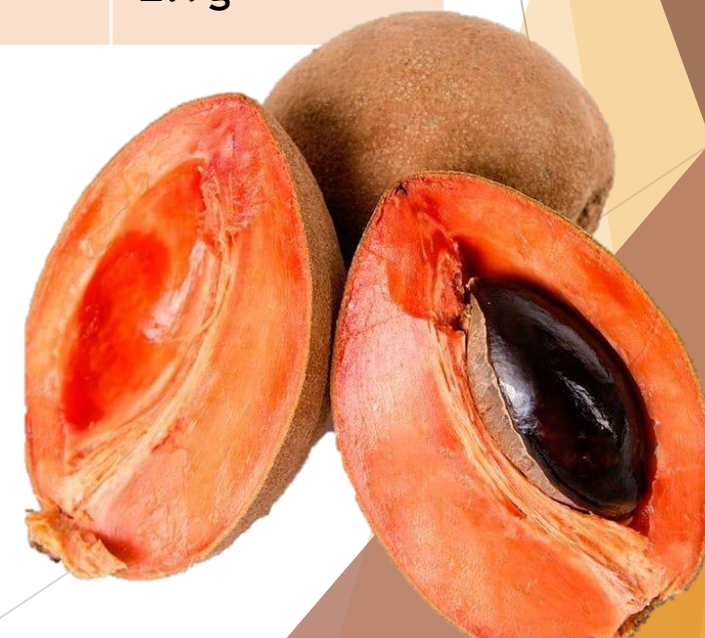
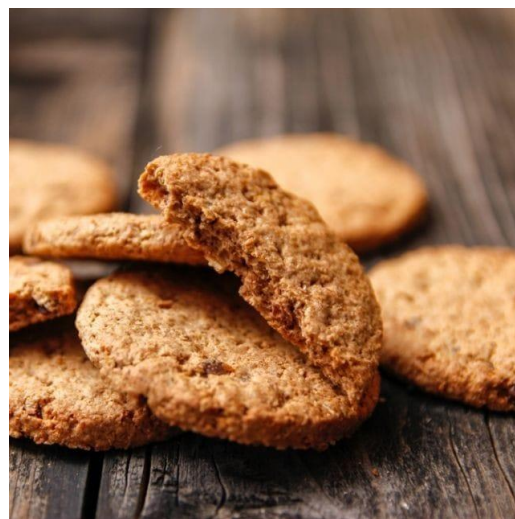
INGREDIENTE	PORCIÓN	CALORÍAS	COLESTEROL (mg)	FIBRA
Echalot	1 pieza	25 kcal	0 Mg	0 g
Arroz integral cocido	¼ taza	18 kcal	0 mg	0.9 g
Salmon	190 g	266 kcal	51.3 mg	0 g
Esparrago	3 piezas	11 kcal	0 mg	1.4 g
Brócoli cocido	½ taza	26 kcal	0 mg	2.7 g
Mora	¾ taza	6.7 kcal	0 mg	8.2 g
Agua	300 ml	0 kcal	0 mg	0 g
Miel de caña	2 cda	35 kcal	0 mg	0 g
Total:		448 kcal	51.3 mg	13.2 g



VIERNES

COLACIÓN 2: Galleta integral

INGREDIENTE	PORCIÓN	CALORÍAS	COLESTEROL (mg)	FIBRA
Zapote	½ pieza	136 kcal	0 mg	1.3 g
Galleta integral	2 piezas	57 kcal	0 mg	1.6 g
Total:		193 kcal	0 mg	2.9g



VIERNES

CENA: Ensalada con queso panela



INGREDIENTE	PORCIÓN	CALORÍAS	COLESTEROL (mg)	FIBRA
Queso panela light	45 g	78 kcal	ND	0 g
Nopal cocido	1 taza	22 kcal	0 mg	3 g
Tomate	1 pieza	21 kcal	0 mg	1.4 g
Aguacate	1 pieza	162 kcal	0 mg	4.5 g
Saladita integrales	5 piezas	39 kcal	0 mg	0.8 g
Té verde	300 ml	0 kcal	0 mg	0.0 g
Total:		322 kcal	0 mg	9.7 g



COMIDAS	CALORÍAS	COLESTEROL (mg)	FIBRA
Desayun o	448 kcal	96.28 mg	13.2 g
Colación 1	164 kcal	0 mg	6.4 g
Comida	473 kcal	6.4 mg	2.8 g
Colación 2	193 kcal	2.9 mg	2.9 g
Cena	322 kcal	9.7 mg	9.7 g
Total	1600kcal	115 .8	35 g

SÁBADO

DESAYUNO

INGREDIENTE	PORCIÓN	CALORÍAS	COLESTEROL	FIBRA
Avena integral	40 g	154 kcal	0mg	4 g
Leche descremada	200 ml	70 kcal	4mg	0 g
Chía	1 cda	49 kcal	0mg	1.5 g
Fruta fresca	150 g	60 kcal	0mg	3 g
Total:		333 kcal	4mg	8.5 g



SÁBADO

COLACIÓN 1

INGREDIENTE	PORCIÓN	CALORÍAS	COLESTEROL	FIBRA
Yogurt natural sin azúcar	125 g	60 kcal	7mg	0 g
Frutos secos	15 g	90 kcal	0mg	2 g
Total:		150 kcal	7mg	2 g



SÁBADO

COMIDA

INGREDIENTE	PORCIÓN	CALORÍAS	COLESTEROL	FIBRA
Ensalada verde: espinaca, rúcula y pepino Con una cucharada de aceite de oliva	150 g	120 kcal	0mg	3 g
Pechuga de pollo	120 g	150 kcal	85mg	0 g
Atún en aceite	1 lata	124 kcal	30mg	0
Quinoa cocida	50 g	143 kcal	0mg	2.6 g
Té verde	1 cucharada	0	0mg	0
Agua	1 vaso	0	0m	0
Frijoles negros cocidos	50 g	115 kcal	0mg	4.5 g
	Total:	652 kcal	115mg	10.1 g



SÁBADO

COLACIÓN 2: tostada de manzana

INGREDIENTE	PORCIÓN	CALORÍAS	COLESTEROL	FIBRA
Yogur natural descremado	125 g	51 kcal	4mg	0
Chía	1 cucharada	75 kcal	0mg	1.5 g
Fresas	120 g	35 kcal	0mg	2 g
Canela en polvo	1 cucharada	0	0mg	0
Total:		161 kcal	4mg	3.5 g



SÁBADO

INGREDIENTE	PORCIÓN	CALORÍAS	COLESTEROL	FIBRA
Pescado	100 g	140 kcal	40mg	0 g
Brócoli al vapor	150 g	50 kcal	0mg	4 g
Camote al horno	70 g	55 kcal	0mg	1.5 g
1 rebanada de aguacate	30 g	48 kcal	0mg	2 g
Agua	1 taza	0	0mg	0
Ejotes	¼ de taza	11 kcal	0mg	2.7 g
Total:		304 kcal	40mg	10.2 g

COMIDAS	FIBRA (g)	COLESTEROL	KILOCALORÍAS
Desayuno	8.5	4mg	333
Colación 1	2	7mg	150
Comida	10.1	115mg	652
Colación 2	3.5	4mg	161
Cena	10.2	40mg	304
TOTAL	34.3	170mg	1600

Another texture included



DOMINGO

DESAYUNO: Huevoito revuelto, acompañado de nopal sobre queso panela asado, y espárragos, con una colación de papaya picada, con limonada

ALIMENTO	CANTIDAD	FIBRA (g)	COLESTEROL (mg)	KILOCALORÍAS
Claros de huevo	4 piezas	0	0.0	64
Nopal cocido	½ taza	1.5	0.0	11
Queso panela light	60 gramos	0	ND	130
Espárragos	4 piezas	1.2	0.0	14
Finas hierbas	1 cdita	0.2	0.0	5
Aceite de oliva	1 cdita	0	0.0	45
Sal	1 pizca	0	0.0	0
Agua	1 vaso	0	0.0	0
Limón	1 pieza	2	0.0	30
Azúcar mascabado	2 cdas	0	0.0	32
Papaya picada	½ taza	1.2	0.0	27.5
Aguacate Hass	1/3 pieza	1.2	0.0	54

TOTAL:

6.1 g

0.0

412.5 kcal



DOMINGO

COLACIÓN 1 : Licuado de frutas.

ALIMENTO	CANTIDAD	FIBRA (g)	COLESTEROL (mg)	KILOCALORÍAS
Leche deslactosada light	1 taza	2.2	0.0 mg	103
Mora	2/4 taza	1.2	0.0 mg	33.5
Frambuesa	1/3 taza	1.5	0.0 mg	22
Fresa picada	½ taza	1.6	0.0 mg	32.5
Mango petacón picado	1 pieza	1.2	0.0 mg	147
TOTAL:		7.7 g	0.0 mg	338 kcal



DOMINGO

COMIDA : Caldo tlalpeño.

INGREDIENTE	PORCIÓN	CALORÍAS	COLESTEROL (mg)	FIBRA
Pechuga de pollo sin piel	160 g	124 kcal	84 mg	0 g
Agua	600 ml	0 kcal	0 mg	0 g
Sal	1 pizca	0 kcal		0 g
Zanahoria picada cruda	¼ taza	13 kcal	0 mg	0.9 g
Tomate	2 piezas	42 kcal	0 mg	2.8 g
Ejotes cocido picado	¼ taza	22 kcal	0 mg	1 g
Cilantro picado crudo	¼ taza	3.5 kcal	0 mg	0.5 g
Cebolla blanca rebanado	2/6 taza	15 kcal	0 mg	0.6 g
Tortilla de maíz	3 piezas	192 kcal	0 mg	1.2 g
Jugo de mandarina natural	2/3 taza	69 kcal	0 mg	2.1g
Total:		480.5 kcal	84 mg	9 g



DOMINGO

COLACIÓN 2: Fruta picada

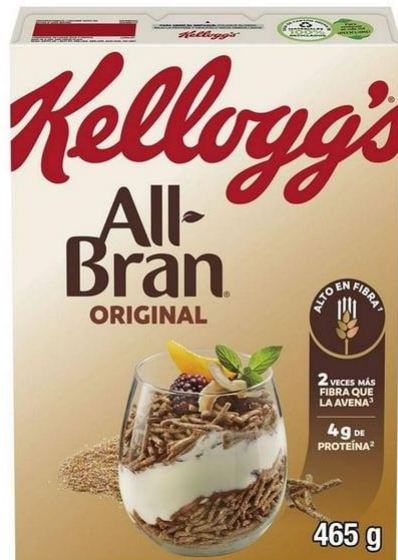
INGREDIENTE	PORCIÓN	CALORÍAS	COLESTEROL (mg)	FIBRA
Uva con semilla	1 taza	76 kcal	0mg	1 g
Yogurt light	20 g	63 kcal	0 mg	0
Mango ataulfo	½ pieza	40 kcal	0 mg	1.1
	Total:	179 kcal	0 mg	2.1 g



DOMINGO

CENA 2: Cereal

INGREDIENTE	PORCIÓN	CALORÍAS	COLESTEROL (mg)	FIBRA
Cereal Kelloggs All Brand Flakes Original	¾ de taza	82 kcal	0 mg	7.6 g
Leche Light	1 taza	108 kcal	0 mg	2.5 g
Total:		190 kcal	0 mg	10.1 g



COMIDAS	FIBRA (g)	COLESTEROL (mg)	KILOCALORÍAS
Desayuno	6.1	0 mg	417
Colación 1	7.7	0 mg	338
Comida	9	0 mg	480.5
Colación 2	2.1	2.1 mg	179
Cena	10.1	0 mg	190
TOTAL	35	2.1 mg	1600