

**“DIETA HIPOCALÓRICA, CON BAJO  
CONTENIDO DE CARBOHIDRATOS,  
HIPOLIPIDÉMICA, CON ALTO CONTENIDO DE  
FIBRA E HIPOSÓDICA”**

Manuel Alexis Albores López

3° Semestre Grupo “C”

Dra. Lizbeth Anahi Ruíz Cordoba

Nutrición



# Caso clínico



Paciente masculino de 36 años de edad quien acude a consulta por presentar problemas de digestión, refiere que hace 3 días no puede evacuar, acude por dolor abdominal.

SX del intestino perezoso

## Signos vitales:

- Peso: 96 Kg
- Talla: 1.60
- TA: 140/100
- FC: 96 lpm
- FR: 22 rpm
- Temp: 36.5°C
- SPO2: 92

IMC: 37.5

Obesidad GII

Hipertensión GII

## Perfil lipídico:

- Triglicéridos 300
- Colesterol LDL 200
- Colesterol HDL 350

Dislipidemia

P. lipídico	Normal
Triglicéridos	<150 mg/dl
Col. LDL	<100 mg/dl
Col. HDL	>60 mg/dl

## EGO:

- Aspecto ligero turbio
- Proteínas <15
- pH 6.5
- Glucosa <30
- Sangre trasa (ligeras)
- Leucocitos 1-3 por campo
- Eritrocitos 1-2 por campo
- Bacterias mooderadas

## BH:

- HB: 16
- Hematocrito 50
- VCM: 100
- Leucos: 3900
- Plaquetas: 195,000

EGO	Normal
Aspecto	Claro
Proteínas	<8
pH	5-6
Glucosa	<20
	Sin sangre
leuco	<4/campo
Eritrocito	<2/campo
Bacteria	Ausentes

Infección en vías urinarias

BH	Normal
HB	13-16.5
Hematocrito	40.7-50.3
VCM	80-100
Leucos	4,500-10,000
Plaquetas	150-400,000



	Energía	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Cantidad sugerida	1600kCal al día	50-100g p/porción	<200mg p/porción	20-35 al día	<5g (5,000mg) por porción

# Desayuno Lunes

Licuada

Complemento

Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Apio crudo	1 tza	14	2.7g	0	2.5g	71.9mg
Espinaca cruda	2 tza	28	4.4g	0	2.6g	94.3mg
Nopal crudo	1 pza	11	2.25g	0	1.6g	142mg
Pepino c/cascara rebanado	½ pza	8	1.9g	0	0.25g	1mg
Manzana verde	1 pza	84	21.6g	0	3.8g	0mg
Piña picada	¾ tza	62	16.2g	0	1.7g	16mg
Jitomate	1 pza	21	4.5g	0	1.4g	5.8mg
Alfalfa	3 ½ tza	27	2.4g	0	0.2g	6.9mg
Cebolla blanca	1/8	6	1.3g	0	0.25g	0.5mg
Huevo cocido	2 pza	136	1g	373.2 mg	0g	109.2mg
Aceite de olivo	2 cda	88	0g	0	0g	0mg
Chile habanero	½ pza	3	0.3g	0	0.11g	0.4mg
Jugo de arandano natural	5/8 tza	72	9.3g	0	0.06g	1.5mg
<b>TOTAL</b>		<b>560 kCal</b>	<b>67.85g</b>	<b>373.2g</b>	<b>14.47g</b>	<b>449.5mg</b>

## Colación 1

Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Almendra	12 pza	80	0.6g	0	1.08g	0.6mg
<b>TOTAL</b>		<b>80 kCal</b>	<b>0.6g</b>	<b>0g</b>	<b>1.08g</b>	<b>0.6mg</b>

# Comida Lunes

Alimento	Cantidad	Energia (kCcal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Arroz cocido	¼ tza	60	13.3g	0	0.1g	0
Chaya	3 pza	47	7.4g	0	0g	0
Cebolla blanca	1/8 pza	6	1.3g	0	0.25g	0.5mg
Tomate	1 pza	21	4.5g	0	1.4g	5.8mg
Espinazo res	191g	419	0g	103.6mg	0	96.4mg
Tomillo	1 cdta	7	1.3g	0	0.4g	1mg
<b>TOTAL</b>		<b>560 kCal</b>	<b>27.8g</b>	<b>103.6mg</b>	<b>2.15g</b>	<b>103.7mg</b>

# Colación 2

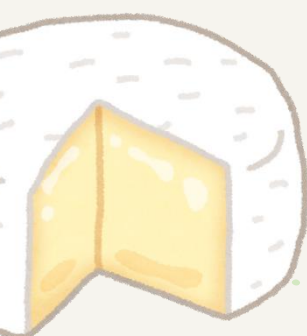
Alimento	Cantidad	Energia (kCcal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Durazno amarillo	2 pzs	60	14.6g	0	2.3g	0mg
Mango ataulfo	¼ pza	20	5.2g	0	0.5g	0.6mg
<b>TOTAL</b>		<b>80 kCal</b>	<b>19.8g</b>	<b>0mg</b>	<b>2.8g</b>	<b>0.6mg</b>

# Cena Lunes

Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Tostada de nopal horneada	2 pza	67	15.3g	0	2.7g	0
Aguacate hass	½ pza	81	3.15g	0	2.25g	5.5mg
Lechuga italiana	1 tza	12	2.3g	0	1.4g	5.6mg
betabel rayado	¼ tza	18	4.1g	0	0.3g	22.5mg
Pepino con casacara rebanado	1 tza	16	3.8g	0	0.5g	2mg
Queso mosarela rayado	36g	108	0.32g	28.28	0g	127mg
Aderezo	¼ cda	4	0.2g	0.5mg	0	59mg
Jugo de arandano natural sin azucar	1/8 tza	14	3.7g	0	0.025g	0.5mg
<b>TOTAL</b>		<b>320 kCal</b>	<b>32.87g</b>	<b>28.78mg</b>	<b>7.17g</b>	<b>222.1mg</b>

## Total

Alimento	Energia (kCal)	Colesterol	Fibra	Sodio
Desayuno	560 kCal	373.2	14.47	449.5
Colación 1	80 kCal	0	1.08	0.6
Comida	560 kCal	103.6	2.15	103.7
Colación 2	80 kCal	0	2.8	0.6
Cena	320 kCal	28.78	7.17	222.1
<b>TOTAL</b>	<b>1600 kCal</b>	<b>505.58mg</b>	<b>27.65g</b>	<b>776.5mg</b>



# Desayuno Martes

Alimento	Cantidad	Energia (kCcal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Tomate	4pza	84	18	0.0	5.6	23.2
Ajo en polvo	½ cdta	5	1.1	0.0	0.2	0.5
Pimienta	½ cdta	2.5	0.65	0.0	0.25	0.5
Chile pasilla	1 pza	24	3.58	0.0	1.9	6
Agua	1 tza	0	0	0.0	0	2.1
Cebolla blanca	¼ tza	11.3	2.7	0.0	0.5	2.15
Aceite de oliva	1 cdta	44	0.0	0.0	0.0	0.0
Papas	½ tza	48	10.93	0.0	2.6	4.2
Bistec de res	180gr	216	0.0	84.6	0.0	144
Aguacate hass	¼ pza	40.5	1.57	0.0	1.125	2.7
Queso panela	40gr	58	2.0	0.0	0.0	0.0
Jugo de mandarina	½ taza	26.7	23	0.0	0.7	ND
<b>TOTAL</b>		<b>560 kCal</b>	<b>63.53g</b>	<b>84.6mg</b>	<b>12.875g</b>	<b>185.35mg</b>

## Colación 1

Alimento	Cantidad	Energia (kCcal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Moras	½ tza	44	9.93	0.0	5.46	ND
Naranja	1 pza	36	9	0.0	1.07	ND
<b>TOTAL</b>		<b>80 kCal</b>	<b>18.93g</b>	<b>0mg</b>	<b>6.53g</b>	<b>ND</b>

# Comida Martes

Alimento	Cantidad	Energia (kCcal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Mojarra tilapia cruda	2 pzs	210	0	109.8	0	57.3
Aceite de olivo	1 cdta	44	0	0.0	0	0
Jugo de limón	3 pzs	23.5	12.3	0.0	5.4	0
Arroz integral cocido	1 tza	219	45.9	0.0	1.2	0.7
Espinaca cruda	½ tza	7	1.1	0.0	0.65	23.6
Pepino	¼ tza	4	0.95	0.0	0.12	0.5
Lechuga	¼ tza	2	0.37	0.0	0.23	0.9
Pure de jitomate	1/3 tza	24	5.3	0.0	1.4	135
Zanahoria al vapor	2/8 tza	19	2.15	0.0	0.9	22.1
Ajo en polvo	½ cdta	5	1.1	0.0	0.2	0.5
Pimienta	½ cdta	2.5	0.65	0.0	0.25	0.5
<b>TOTAL</b>		<b>560 kCal</b>	<b>66.82g</b>	<b>109.8mg</b>	<b>10.3g</b>	<b>241.1 mg</b>

## Colación 2

Alimento	Cantidad	Energia (kCcal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Cereal de avena maple	1/3 tza	65	17.6	0.0	4.1	0.9
Pera picada	¼ tza	15	4.0	0.0	1.35	ND
<b>TOTAL</b>		<b>80 kCal</b>	<b>21.6g</b>	<b>0mg</b>	<b>5.45g</b>	<b>0.9mg</b>

# Cena Martes

Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Calabazita	1 pza	21	3.4	0.0	1.4	0.9
Zanahoria baby	4 pza	21	4.4	0.0	1.7	46.8
Apio	1 tza	14	2.7	0.0	2.5	71.9
Pimiento cocido	½ tza	19	4.6	0.0	0.8	1.0
Pechuga de pollo desebrada	120 gr	135	0	69.6	0	81.6
Te de manzanilla	1 tza	0	0	0.0	0	0
Torilla de nopal	5 pzs	110	21.8	0.0	15	0
<b>TOTAL</b>		<b>320 kCal</b>	<b>36.9 g</b>	<b>69.6mg</b>	<b>21.4g</b>	<b>202.2mg</b>

## Total

Alimento	Energia (kCal)	Colesterol	Fibra	Sodio
Desayuno	560 kCal	84.6	12.875	185.35
Colación 1	80 kCal	0	6.53	0
Comida	560 kCal	109.8	10.3	241.11
Colación 2	80 kCal	0	5.45	0.9
Cena	320 kCal	69.6	21.4	202.2
<b>TOTAL</b>	<b>1600 kCal</b>	<b>264mg</b>	<b>56.555g</b>	<b>629.56mg</b>



# Desayuno Miercoles

Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Tostada integral	2 pzs	160	18	0	3	181.8
Aguacate	½ pza	120	9	0	7	7
Huevos	2 pzs	120	0.6	186	0	70
Jugo de naranja	1 vaso	85	10	0	1.5	1.5
Almendra	7 pzs	75	22	0	12	1
<b>TOTAL</b>		<b>560 kCal</b>	<b>59.6g</b>	<b>186mg</b>	<b>23.5g</b>	<b>261.3mg</b>

## Colación 1

Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Yogur griego sin azucar natural	½ taza	80	4	13	0	4.0
<b>TOTAL</b>		<b>80 kCal</b>	<b>4g</b>	<b>13mg</b>	<b>0g</b>	<b>4mg</b>

YOGURT

# Comida Miercoles

Alimento	Cantidad	Energia (kCcal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Pechuga de pollo a la plancha	150g	225	0	60	0	60
Quinoa cocida	½	130	21	0	2.8	7
Pure de zanahoria	1 taza	100	8	0	2.5	40
Aguacate	1/3 pza	54	2.1	0	1.5	3.7
Aceite olivo	1 cdta	44	0	0	0	0
Romero deshidratado	1 cdta	7	1.3	0	0.9	1
<b>TOTAL</b>		<b>560 kCal</b>	<b>32.4g</b>	<b>60mg</b>	<b>7.7g</b>	<b>111.7mg</b>

## Colación 2

Alimento	Cantidad	Energia (kCcal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Manzana verde	1 pza	80	13.8	0	2.4	1
<b>TOTAL</b>		<b>80 kCal</b>	<b>13.8g</b>	<b>0mg</b>	<b>2.4g</b>	<b>1mg</b>

# Cena Miercoles

Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Crema sparrago	1 tza	120	8	10	1.5	200
Tortilla de maiz	1 pza	70	46	0	6	15
Ensalada de pepino	1/2	50	3.6	0	0.5	2
Jugo de naranja natural	1 taza	80	10	0	1.5	1.5
<b>TOTAL</b>		<b>320 kCal</b>	<b>67.6g</b>	<b>10mg</b>	<b>9.5g</b>	<b>218.5mg</b>

## Total

Alimento	Energia (kCal)	Colesterol	Fibra	Sodio
Desayuno	560 kCal	186	23.5	261.3
Colación 1	80 kCal	13	0	4
Comida	560 kCal	60	7.7	111.7
Colación 2	80 kCal	0	2.4	1
Cena	320 kCal	10	9.5	218.5
<b>TOTAL</b>	<b>1600 kCal</b>	<b>269mg</b>	<b>43.3g</b>	<b>596.5mg</b>

# Desayuno Jueves

Alimento	Cantidad	Energia (kCcal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Avena cocida	¾ taza	66	18.8	0	4.3	1.5
Fresa entera	1 taza	65	14.7	0	4.1	2.0
Frambuesa	17 pza	64	15.7	0	8.0	ND
Pan 7 granos	3 rebanadas	195	34.3	0	5.1	321
Jugo de arandano	½ taza	57	15.0	0	0.1	2.5
Jitomate bola	2 pza	38	8.4	0	2.6	10.8
Aguacate florida	1/3 pza	60	4.8	0	2.8	2.6
Gelatina sin azucar preparada	1 ½ taza	15	0	0	0	84
<b>TOTAL</b>		<b>560 kCal</b>	<b>51.4g</b>	<b>0mg</b>	<b>27.0g</b>	<b>424.4mg</b>

## Colación 1

Alimento	Cantidad	Energia (kCcal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Arandanos frescos	1 ½ tza	78	17.9	0	6.8	4.4
Higo deshidratado	¼ pza	12	2.9	0	0.4	0.5
<b>TOTAL</b>		<b>80kcal</b>	<b>20.8g</b>	<b>0mg</b>	<b>7.2g</b>	<b>4.9mg</b>

# Comida Jueves

Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Salmón cocido	150 gramos	275	0	88	0	88
Chicharo germinado cocinado	1 taza	200	3.5	0	ND	6.2
Jugo de fresa natural	¾ taza	73	15	0	0.2	1.9
Lechuga francesa	1 taza	12	2.6	0	1.4	5.6
<b>TOTAL</b>		<b>560 kCal</b>	<b>21.1g</b>	<b>88mg</b>	<b>1.6g</b>	<b>101.7mg</b>

## Colación 2

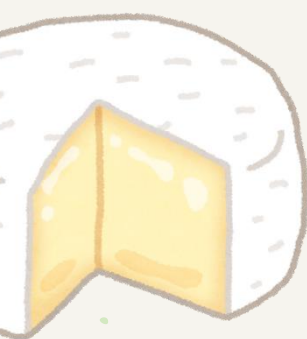
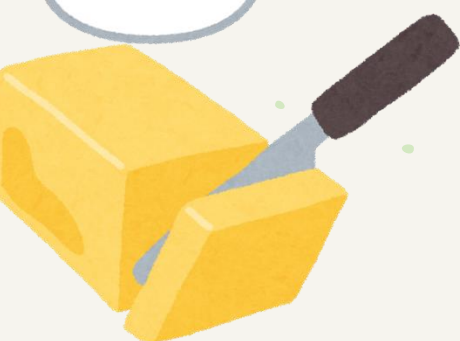
Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Guayabas en almibar	2 piezas	80	25.2	0	5.4	54
<b>TOTAL</b>		<b>80 kCal</b>	<b>25.2g</b>	<b>0mg</b>	<b>5.4g</b>	<b>54mg</b>

# Cena Jueves

Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Atún fresco	150 gramos	215	0	56.5	0	58
Lechuga orejona	3/4 taza	13	2.3	0	1.3	4.2
Jugo de mandarina natural	1 taza	92	22.6	0	2.8	0
<b>TOTAL</b>		<b>320 kCal</b>	<b>24.9g</b>	<b>56.5mg</b>	<b>4.1g</b>	<b>62.2mg</b>

## Total

Alimento	Energia (kCal)	Colesterol	Fibra	Sodio
Desayuno	560 kCal	0	27	424.4
Colación 1	80 kCal	0	7.2	4.9
Comida	560 kCal	88	1.6	101.7
Colación 2	80 kCal	0	5.4	54
Cena	320 kCal	56.5	4.1	62.2
<b>TOTAL</b>	<b>1600 kCal</b>	<b>144.5 mg</b>	<b>45.7 g</b>	<b>647.2 mg</b>



# Desayuno Viernes

Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Pan integral	1 pza	150	16g	0mg	2g	110mg
Tofu firme	150g	165	0.6g	0mg	0g	12mg
Espinacas	100g	110	3.6g	0mg	1g	79mg
Papaya	1 pza	20	45g	0mg	2.5g	12mg
Yogurt natural bajo en grasa	1 taza	60	6g	10mg	0g	50mg
Manzana deshidratada	9 orejones	55	15g	0mg	2g	19.9mg
<b>TOTAL</b>		<b>560 kCal</b>	<b>86.2g</b>	<b>10mg</b>	<b>7.5g</b>	<b>282mg</b>



## Colación 1

Alimento	Cantidad	Energia (kCcal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Almendra	10 pza	80	6g	0mg	1.5g	1mg
<b>TOTAL</b>		<b>80 kCal</b>	<b>6g</b>	<b>0mg</b>	<b>1.5g</b>	<b>1mg</b>

# Comida Viernes

Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Lentejas cocidas	¾ taza	150	20g	0mg	7.5g	6mg
Filete de pescado	120g	140	0g	70mg	0g	50mg
Puré de tomate	½ taza	110	10g	60mg	2g	300mg
Nopal	1 taza	100	2g	0mg	2.5g	5mg
Jitomate	½ taza	60	4g	0mg	1g	5mg
<b>TOTAL</b>		<b>560 kCal</b>	<b>36g</b>	<b>130mg</b>	<b>13g</b>	<b>366mg</b>

## Colación 2

Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Pera pequeña	1pza	80	25g	0mg	3g	2mg
<b>TOTAL</b>		<b>80 kCal</b>	<b>25g</b>	<b>0mg</b>	<b>3g</b>	<b>2mg</b>

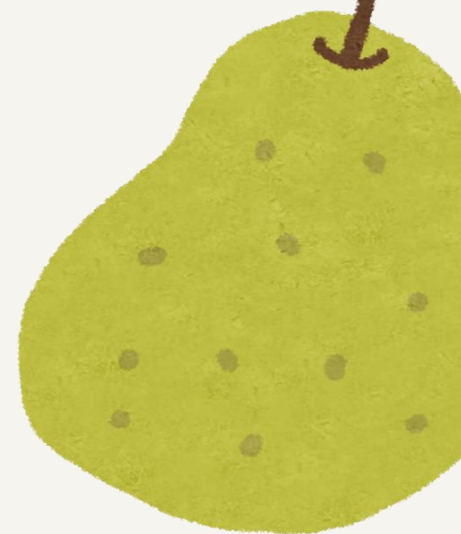
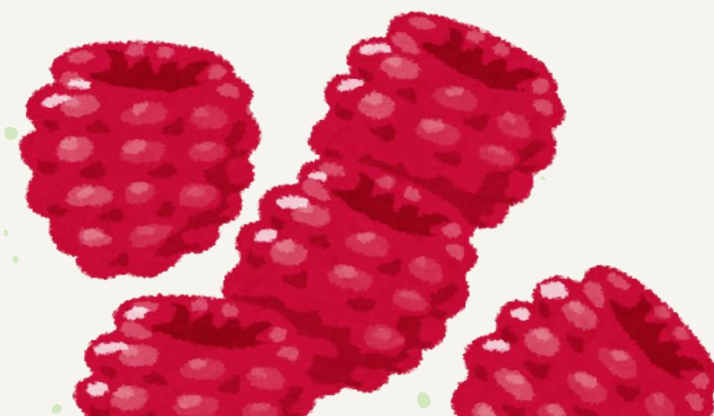
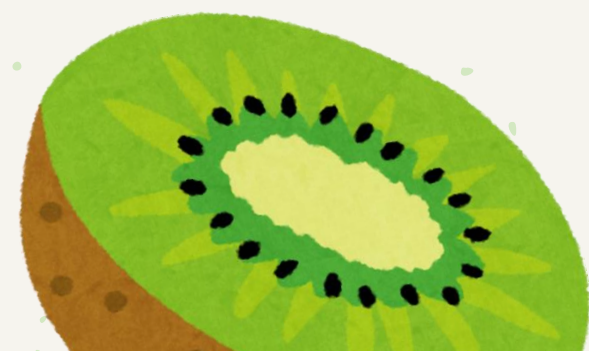
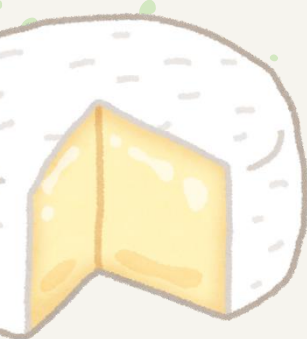


# Cena Viernes

Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Hojas de lechuga	3 pza de 20g c/u	15	1.5	0	0.5	5
Hummus	¼ tza	100	12	0	3	120
Atun de agua	60g	70	0	40	0	200
Fresas	100g	30	8	0	2	2
<b>TOTAL</b>		<b>215 kCal</b>	<b>21.5</b>	<b>40mg</b>	<b>5.5g</b>	<b>327mg</b>

## Total

Alimento	Energia (kCal)	Colesterol	Fibra	Sodio
Desayuno	560 kCal	10	7.5	282
Colación 1	80 kCal	0	1.5	1
Comida	560 kCal	130	13	366
Colación 2	80 kCal	0	3	2
Cena	320 kCal	40	5.5	327
<b>TOTAL</b>	<b>1600 kCal</b>	<b>180mg</b>	<b>30.5g</b>	<b>978mg</b>



# Desayuno Sabado

Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Pechuga de pollo con piel	175 gramos	275	0	0	0	96
Jugo de mango	1 taza	122	16.4	0	0.8	ND
Jitomate	1 pieza	21	4.5	0	1.4	5.8
Tortilla de maíz	1 pieza	64	13.	0	7.1	237
Orejones de durazno	1 pieza	31	1.9	0	1	0.9
Pera roja	½ pza	47	12.5	0	2.5	4.2
<b>TOTAL</b>		<b>560 kCal</b>	<b>48.3g</b>	<b>0mg</b>	<b>12.5g</b>	<b>247.9mg</b>

## Colación 1

Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Zanahoria rallada	1/2	20	9.6	0	2.8	69
Hummus	2 cda	60	2	0	2	50
<b>TOTAL</b>		<b>80 kCal</b>	<b>11.6g</b>	<b>0mg</b>	<b>4.6g</b>	<b>119mg</b>

# Comida Sabado

Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Tilapia	150g	210	0	80	0	100
Arroz integral cocido	½ tza	110	26	0	2	2
Aceite de oliva	1 cdta	45	0	0	0	0
Champiñones blancos crudos	1 tza	55	12	0	5	50
Zanahorias cocidas	½ tza	50	7	0	2	50
Manzana mediana	1 pza	90	25	0	4	2
<b>TOTAL</b>		<b>560 kCal</b>	<b>70mg</b>	<b>80mg</b>	<b>13g</b>	<b>204mg</b>

## Colación 2

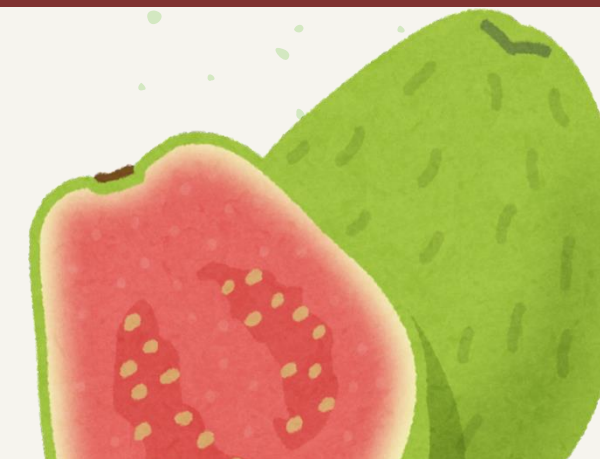
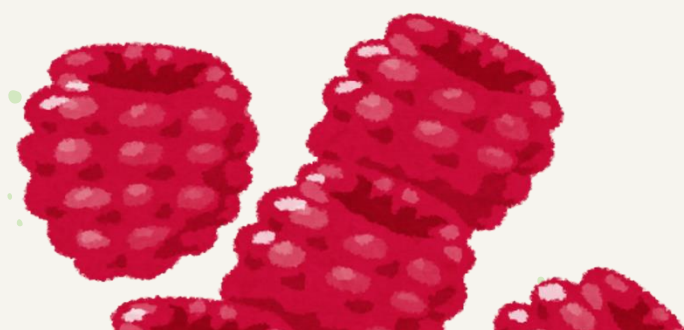
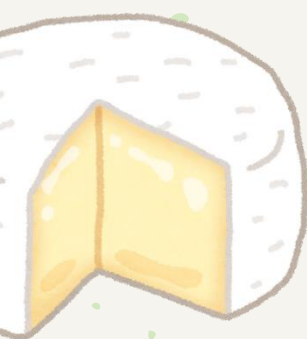
Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Manzana	1 pza	80	13.8	0	2.4	1
<b>TOTAL</b>		<b>80 kCal</b>	<b>13.8g</b>	<b>0mg</b>	<b>2.4g</b>	<b>1mg</b>

# Cena Sabado

Alimento	Cantidad	Energia	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Papa hervida pelada	2 pza	224	54.8	0.0	4.8	13.6
Aguacate hass	5/8 pza	96	3.94	0.0	6.3	0.8
Té verde	1 tza	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>TOTAL</b>		<b>320 kCal</b>	<b>72g</b>	<b>0 mg</b>	<b>11.1g</b>	<b>14.4mg</b>

## Total

Alimento	Energia (kCal)	Colesterol	Fibra	Sodio
Desayuno	560 kCal	0	12.5	247.9
Colación 1	80 kCal	0	4.6	119
Comida	560 kCal	80	13	204
Colación 2	80 kCal	0	2.4	1
Cena	320 kCal	0	11.1	14.4
<b>TOTAL</b>	<b>1600 kCal</b>	<b>80 mg</b>	<b>43.6 g</b>	<b>586.3mg</b>



# Desayuno Domingo

Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Filete de mojarra	200 gramos	200	0	ND	0	ND
Jugo de papaya	1 taza	135	34	0	1.5	ND
Soya cocida	2/3 taza	196	23.4	0	6.8	1.2
Gajos de mandarina	½ taza	28	7	0	0.8	0.5
Hierba santa	½ pza	1	0.1	0	0.1	0.0
<b>TOTAL</b>		<b>560 kCal</b>	<b>64.5g</b>	<b>0mg</b>	<b>9.2g</b>	<b>1.7mg</b>

## Colación 1

Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Mango ataulfo	1 pza	80	21	0	2.2	2.4
<b>TOTAL</b>		<b>80 kCal</b>	<b>21g</b>	<b>0mg</b>	<b>2.2g</b>	<b>2.4mg</b>

# Comida Domingo

Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Pechuga de pollo a la plancha	100g	175	0	70	0	70
Tortillas de maiz	4 pzs	160	45	0	8	30
Aceite de oliva	1 cda	90	0	0	0	0
calabacitas	1 tza	45	10	0	4	40
Papaya picada	1 tza	90	15	0	3	7
<b>TOTAL</b>		<b>560 kCal</b>	<b>70g</b>	<b>70mg</b>	<b>15g</b>	<b>147mg</b>

## Colación 2

Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Pasas	13.5 pzs	80	21.2	0	1.8	7.5
<b>TOTAL</b>		<b>80 kCal</b>	<b>21.2g</b>	<b>0mg</b>	<b>1.8g</b>	<b>7.5mg</b>

# Cena D0mingo

Alimento	Cantidad	Energia	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Soya cocida	2/3 tza	196	11.2	0	6.8	1.2
Atun en agua	2/3 lata	86	0.0	20.0	0.0	251.4
Jugo de arándano natural sin azúcar añadida	3/9 tza	38	10	0	0.06	1.6
<b>TOTAL</b>		<b>320 kCal</b>	<b>21.2 g</b>	<b>20mg</b>	<b>6.86g</b>	<b>254.2 mg</b>

## Total

Alimento	Energia (kCal)	Colesterol	Fibra	Sodio
Desayuno	560 kCal	0	9.2	1.7
Colación 1	80 kCal	0	2.2	2.4
Comida	560 kCal	70	15	147
Colación 2	80 kCal	0	1.8	7.5
Cena	320 kCal	20	6.86	254.2
<b>TOTAL</b>	<b>1600 kCal</b>	<b>90 mg</b>	<b>35.06 g</b>	<b>412.8 mg</b>

