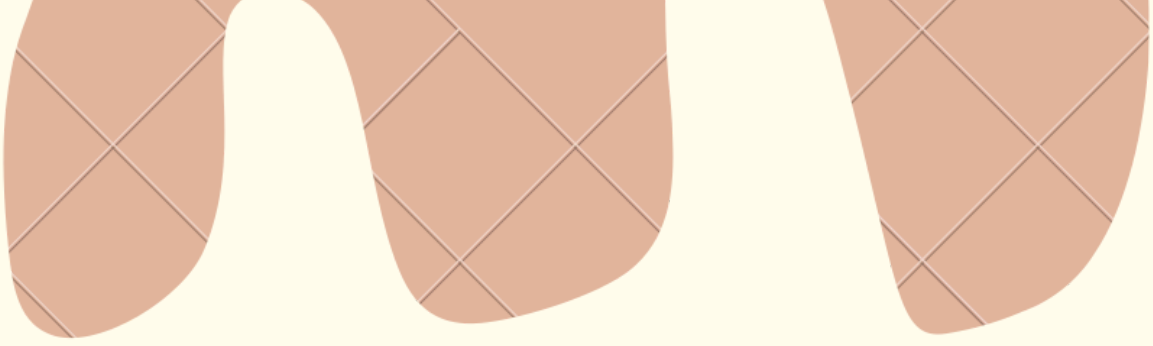
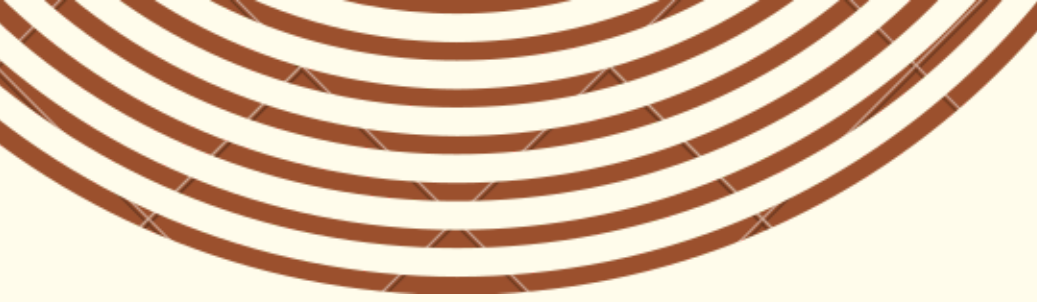


Dieta hipocalórica baja en colesterol y alta en fibra

Brayan Lopez
Odalis Moreno
Ingrid Morales
Fernanda Guillen
Rodolfo Meza
Daniel Castellanos



Paciente masculino de 36 años de edad, quien acude a consulta por presentar problemas de digestión, refiere que no puede evacuar, lo que lo lleva a consulta

Diagnostico;
Obesidad grado 2, dislipidemia mixta, y probable sx metabólico

Dieta hipocalorica
de 900- 1300 kcal por día



OBJETIVO NUTRICIONAL

1. Carbohidratos

- Priorizar carbohidratos complejos y ricos en fibra.
- Ejemplos: avena, arroz integral, tortillas de maíz, frutas frescas y verduras no almidonadas.

2. Proteínas magras

- Elegir fuentes bajas en grasa.
- Ejemplos: pollo sin piel, pescado, claras de huevo, legumbres, lácteos bajos en grasa.

3. Grasas saludables

- Optar por grasas insaturadas y omega-3.
- Ejemplos: aceite de oliva, aguacate, semillas (chía, linaza), nueces y pescado graso (salmón, sardinas).

4. Restricción de sodio y grasas saturadas/trans

- Limitar el consumo de sal, alimentos procesados, embutidos, frituras y productos de panadería industrial.

5. Líquidos y fibra

- Consumir suficiente agua (2-3 litros al día).
- Incluir alimentos ricos en fibra para controlar la glucosa y mejorar la saciedad.

Lunes Desayuno



Alimento	Porción	kcal	Coles- te- rol (mg)	Fibra (g)
Avena cocida	1 taza	88	0	2.0
Leche alpura light extra	1/2 taza	52	5	0
Linaza molida	1 cucharada	64	0	1.0
Papaya picada	1/2 taza	23	0	1.5
Plátano manzano	1/2	47	0	1.0
TOTAL		274	5	5.5

Total: 274 kcal

Lunes

Ira colación

Alimento	Porción	kcal	Colesterol (mg)	Fibra (g)
Manzana amarilla picada	Una manzana	66	0	2.5
Almendras	10 piezas	66	0	1,0
Agua	1 vaso	0	0	0
TOTAL		132	0	3.5

Total: 132 keal

Lunes Comida

Alimento	Porción	kcal	Colesterol (mg)	Fibra (g)
Pechuga de pollo sin piel a la plancha	90 gr	144	70	0.0
Calabacita alargada al vapor	1 pieza	21	0	2.5
Tortillas de maíz	2 piezas	128	0	1.0
Arroz integral cocido	1/3 de taza	73	0	1.0
Jugo de mandarina	1 taza	92	0	0
TOTAL		458	70	4.5



Total: 458 kcal

Lunes

2da colación

Alimento	Porción	kcal	Colesterol (mg)	Fibra (g)
Yogurt light de fruta	1 pieza	64	5	0.0
Fresas rebanadas	1/2 taza	27	0	1.5
Chía	1 cucharada	49	0	1.0
TOTAL		140	5	2.5



Total: 140 kcal

Cena Lunes



Alimento	Porción	kcal	Coolesterol (mg)	Fibra (g)
Huevo entero cocido	2 piezas	136	306	0.0
Tostada de maíz horneada	2 piezas	73	0	2.0
Brócoli cocido	1/2 taza	26	0	0.5
Aguacate mediano	1/3	44	0	1.5
Agua	2 vasos	0	0	0
TOTAL		279	306	4.0

Total: 279 kcal

Total de día: 1,283 kcal

Martes

Desayuno



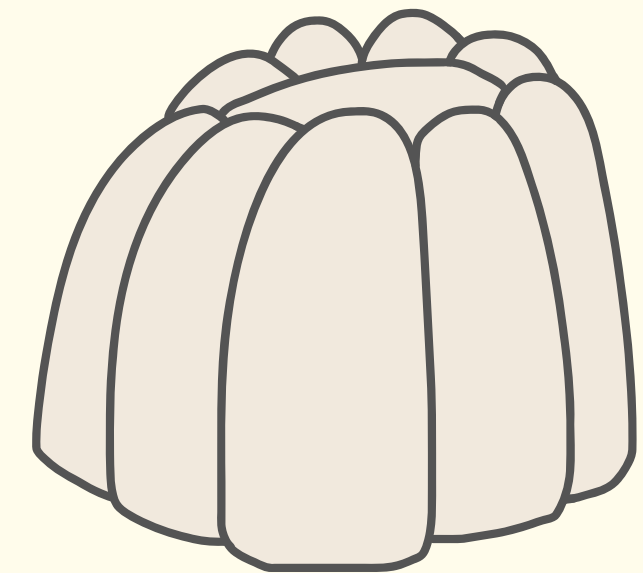
Alimento	Porción	kcal	Colesterol (mg)	Fibra (g)
Tortillas de maiz (2 cereales)	2 piezas	120	0	2.0
Queso fresco bajo en grasa (1 proteína)	30g	70	10	1.0
Mango (1 una fruta)	1/2 taza	70	0	1.0
total		260	10	4.0

Martes

Colación

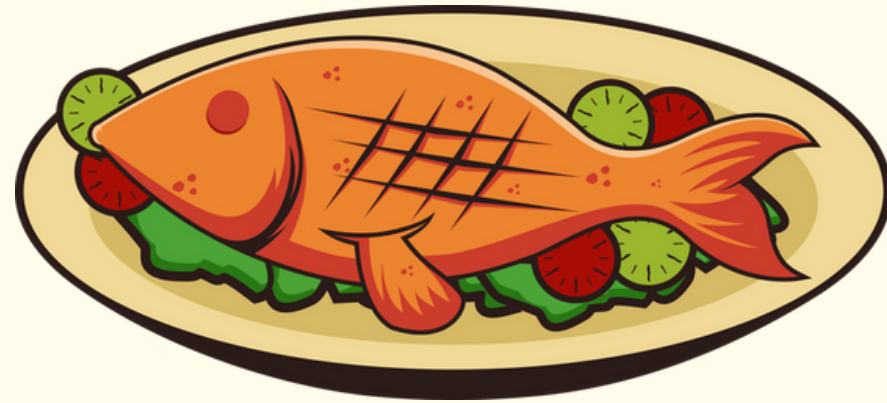


Alimento	Porción	kcal	Colesterol (mg)	Fibra (g)
Melon (1 fruta)	1 taza	40	0	1.0
Nueces (1 grasa)	5 piezas	50	0	0.5
Gelatina light (libre)	1 taza	10	0	0.0
total		100	0	1.5



Comida

Martes



Alimento	Porción	kcal	Colesterol (mg)	Fibra (g)
Pescado a la plancha (3 proteínas)	100g	135	70	0.0
Tortilla de maiz (1 cereal)	1 pieza	60	0	1.0
Brócoli (1 verdura)	1 taza	30	0	2.5
Aceite de oliva (1 grasa)	1 cdita	45	0	0.0
Quinoa cocida (1cereal)	1/2 taza	70	0	1.5
total		340	70	5

Martes

Colación 2

Alimento	Porción	kcal	Colesterol (mg)	Fibra (g)
Durazno (1 fruta)	1 Pieza	50	0	1.5
Semillas de girasol (1 grasa)	10 piezas	90	0	0.5
total		140	0	2.0

Martes

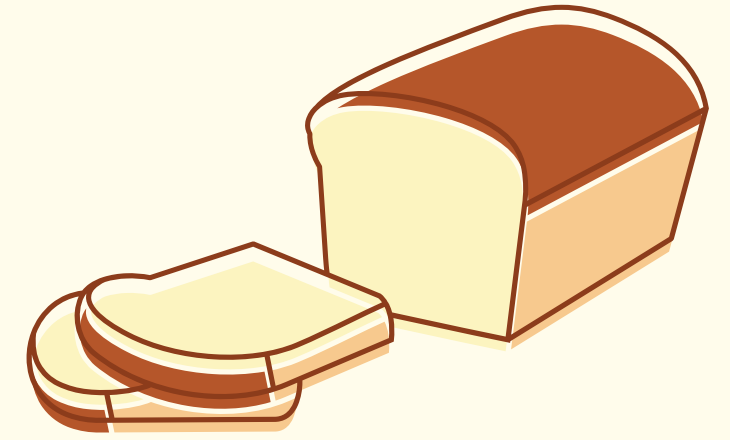
Cena

Alimento	Porción	kcal	Colesterol (mg)	Fibra (g)
Sopa de verdura (zanahoria, calabaza, espinaca)	1 taza	30	0	2.0
Atún en grasa (1 proteína)	1 lata	70	35	0.0
Tostada integral horneada (1 cereal)	1 pieza	60	0	1.0
Aguacate (1 grasa)	1/2 pieza	50	0	1.5
total		210	35	4.5

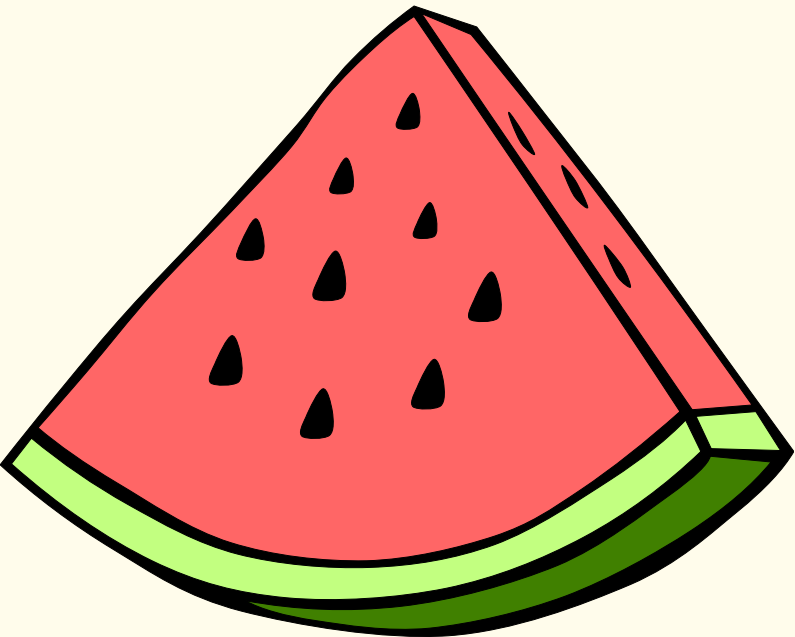
Total de día: 1,050 kcal

Miércoles

Desayuno



Alimento	Porción	kcal	Colesterol (mg)	Fibra (g)
pan integral	1 rebanada	70	0	2.0
crema de cacahuate natural	1 cda	90	0	1.0
sandía	1 taza	40	0	1.0
total		200	0	4.0



miércoles

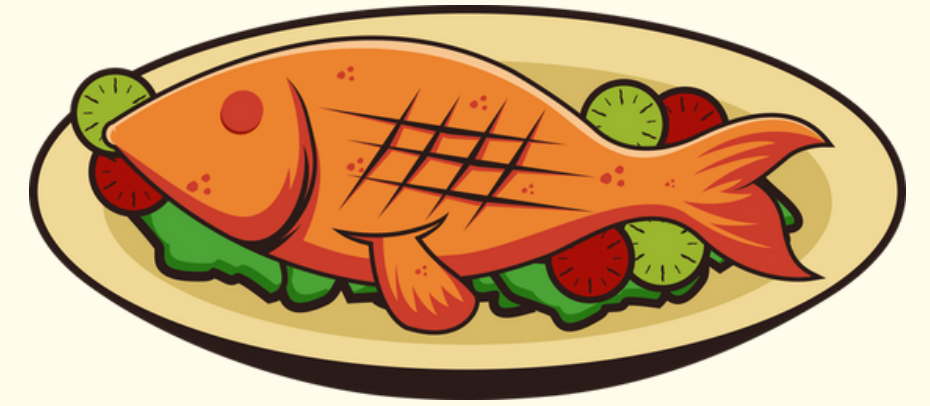
Colación



Alimento	Porción	kcal	Colesterol (mg)	Fibra (g)
pera	1 pieza ,mediana	60	0	3.0
yogurt natural bajo en grasa	1 taza (240 ml)	70	5	0.0
mango	1/2 taza	70	0	1.0
Total		200	5	3.0

miércoles

Comida



Alimento	Porción	kcal	Colesterol (mg)	Fibra (g)
Pescado a la plancha	90 gramos	135	55	0.0
arroz integral	1/2 taza	70	0	1.0
nopales cocidos	1 taza	30	0	2.5
Tortilla demaiz l	2 pieza	120	0	2.0
aceite de oliva	1 cdita	45	0	0
total		400	55	5.5



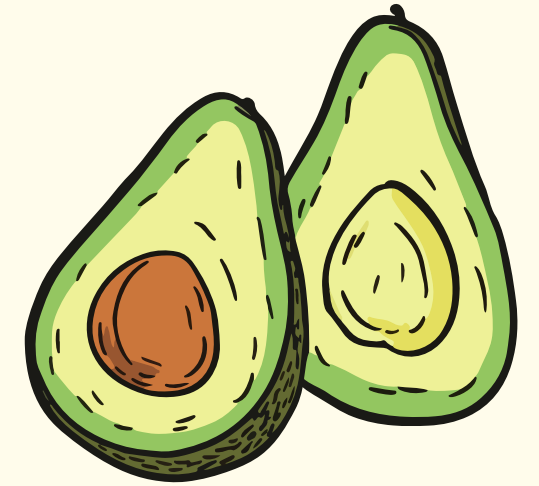
miércoles

Colación



Alimento	Porción	kcal	Colesterol (mg)	Fibra (g)
gelatina ligh	1 taza (240ml)	10	0.0	0.0
almendra	10 pieza	90	0	1.0
fresas	1 taza	40	0	1.5
Total		140	5	2.5

Cena **miércoles**



Alimento	Porción	kcal	Colesterol (mg)	Fibra (g)
atún de agua	1 lata	70	35	0.0
tostada de maiz horneada	1 pieza	60	0	1.0
Aguacate	1/2 pieza	50	0	1.5
Frijoles cocidos	1/2 taza	60	0	2.5
jugo de arandano	5/8 tza	72	0	0.06
Total		312	35	5.06

Total día: 1,252 kcal

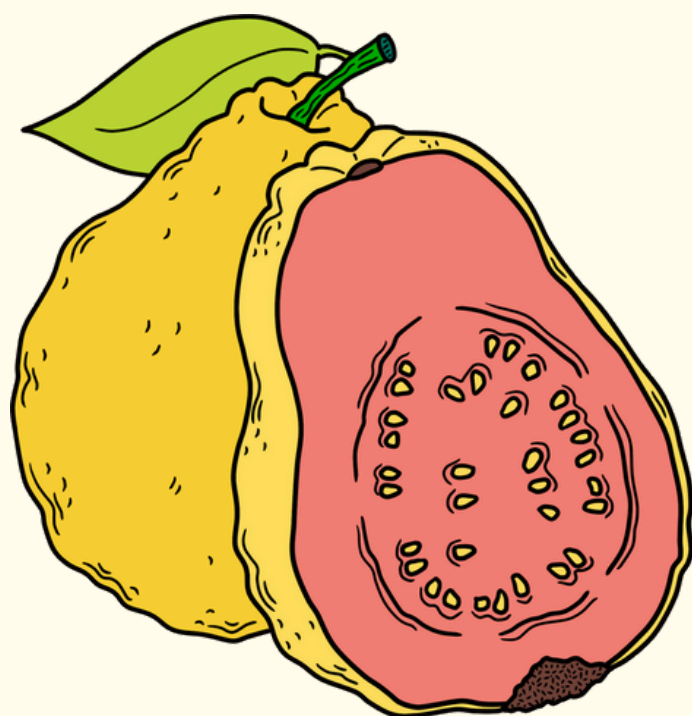
Jueves

Desayuno

Alimento	Porción	kcal	Colesterol (mg)	Fibra (g)
Avena cocida	1 taza	70	0	2.0
Leche descremada	1 taza	95	5	0.0
Chia	1 cda	40	0	1.0
Papaya	1/2 taza	40	0	1.5
Total		245	5	4.5

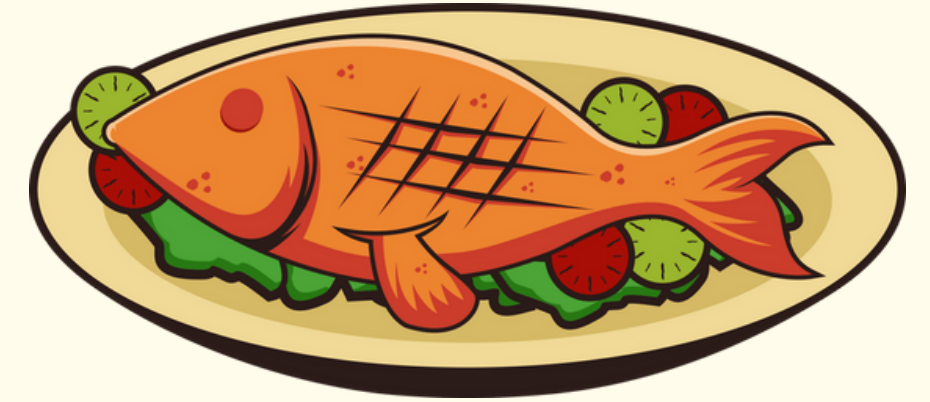


Colaciòn



Alimento	Porciòn	kcal	Colesterol (mg)	Fibra (g)
Guayaba	1 pieza mediana	50	0	3.0
Nueces	10 piezas	70	5	0.5
Total		120	5	3.5

Comida



Alimento	Porción	kcal	Colesterol (mg)	Fibra (g)
Pescado a la plancha	90 gramos	135	55	0.0
Quinoa cocida	1/2 taza	70	0	1.5
Espinacas al vapor	1 taza	30	0	2.0
Tortilla de nopal	2 piezas	60	0	1.0
Total		295	55	4.5



Colación

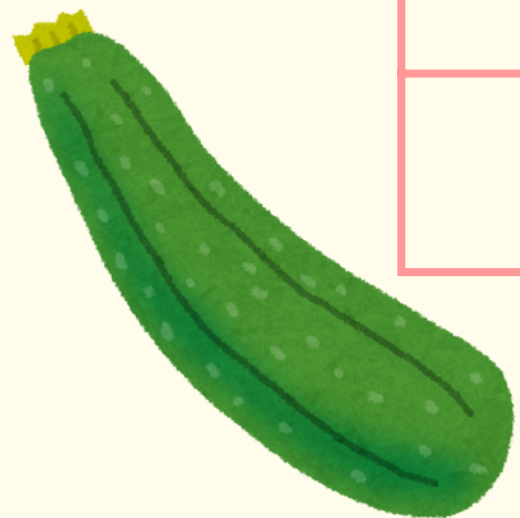
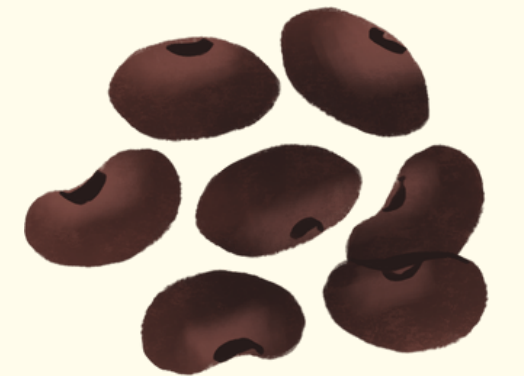
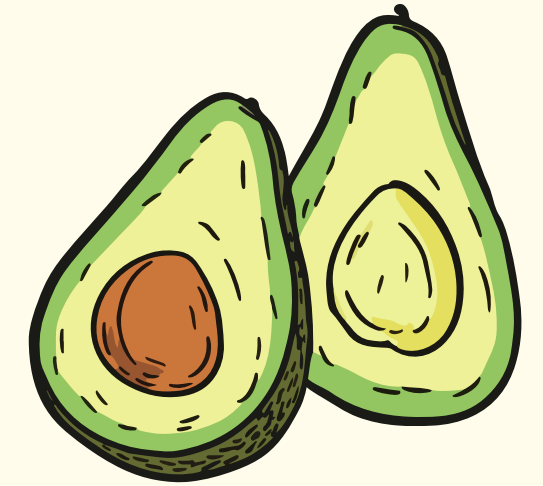


Alimento	Porción	kcal	Colesterol (mg)	Fibra (g)
Yogurt natural bajo en grasa	1 envase	70	5	0.0
Fresas	1 taza	40	0	1.5
Almendras	10 piezas	90	0	1.0
Total		200	5	2.5



Cena

Alimento	Porción	kcal	Colesterol (mg)	Fibra (g)
Tofú	90 gramos	70	0	0.0
Tostada ordenada	1 pieza	60	0	1.0
Aguacate	1/2 pieza	50	0	1.5
Calabaza al vapor	1 taza	30	0	2.0
Frijoles cocidos	1/2 taza	60	0	2.5
Total		270	0	7.0

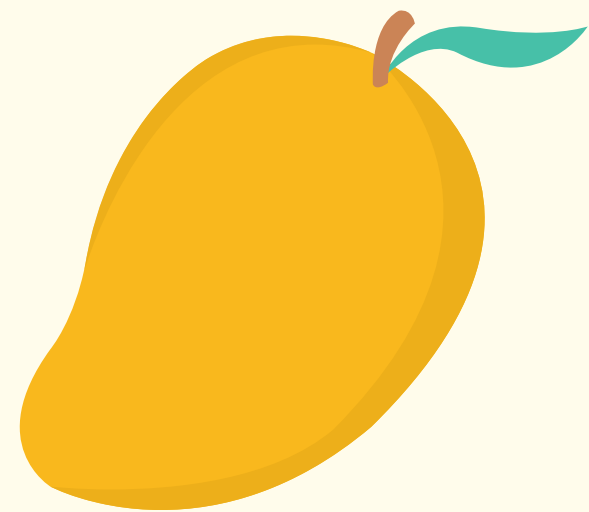
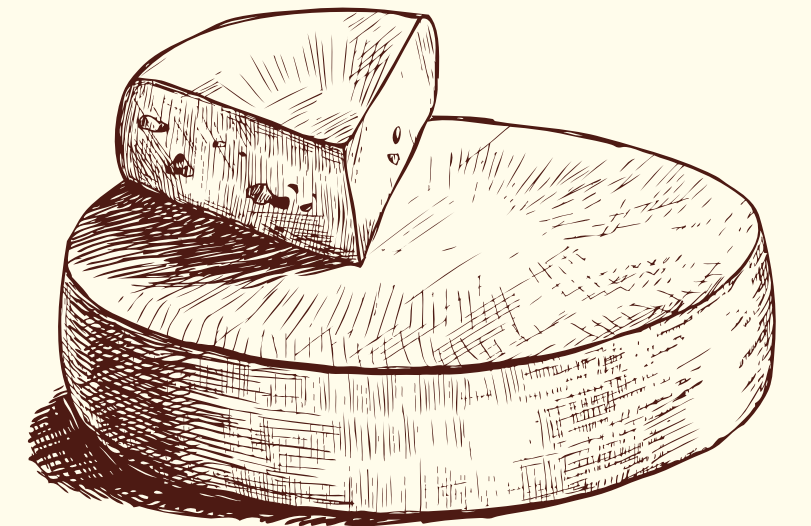


Total día: 1,130 kcal

Viernes

Desayuno

Alimento	Porción	kcal	Colesterol (mg)	Fibra (g)
Tortilla de maíz	2 pzas	120	0	2.0
Queso panela bajo en grasa	30 gr	70	20	0.0
Mango	1/2 taza	70	0	1.5
Total		260	20	3.5



Total: 260 kcal

Colación

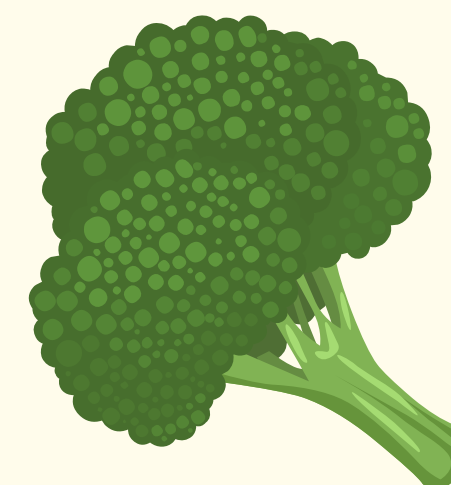
Alimento	Porción	kcal	Colesterol (mg)	Fibra (g)
Mandarina	2 pzas	50	0	2.0
Semillas de girasol sin sal	10 gr	90	0	0.5
Total		140	0	2.5



Total: 140 kcal

Comida

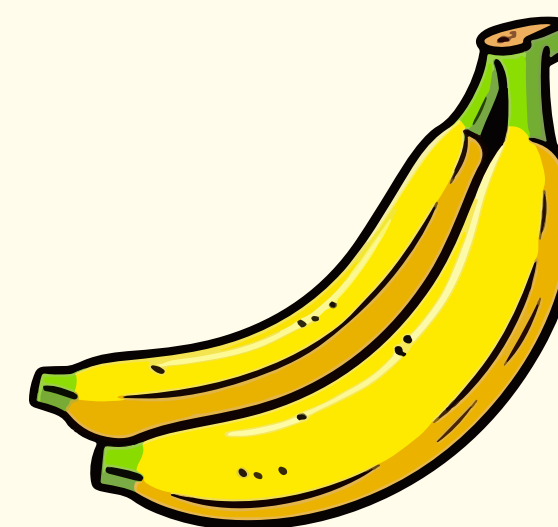
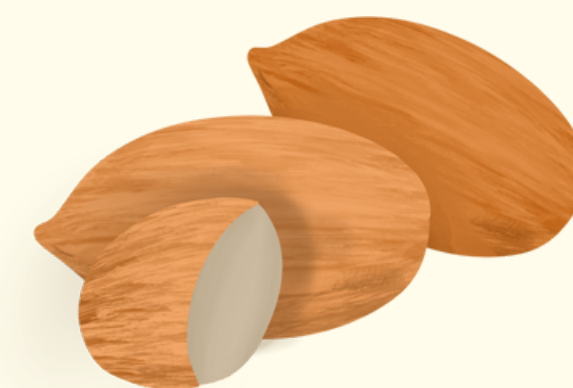
Alimento	Porción	kcal	Colesterol (mg)	Fibra (g)
Pechuga de pollo a la plancha	90 gr	135	70	0.0
Arroz Integral	1/2 taza	70	0	1.0
Brócoli al vapor	1 taza	30	0	2.5
Aceite de oliva	1 cdita	45	0	0.0
Tortilla de maíz	1 pza	60	0	1.0
Total		340	70	4.5



- Total: 340 kcal

Colación 2

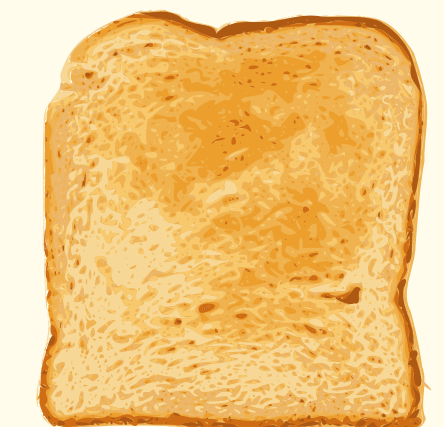
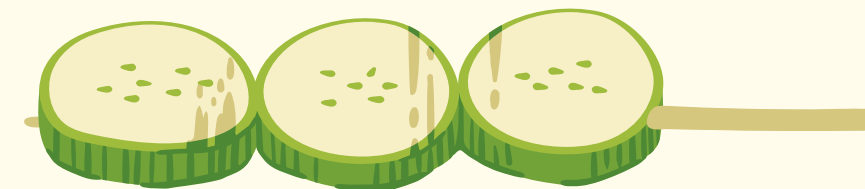
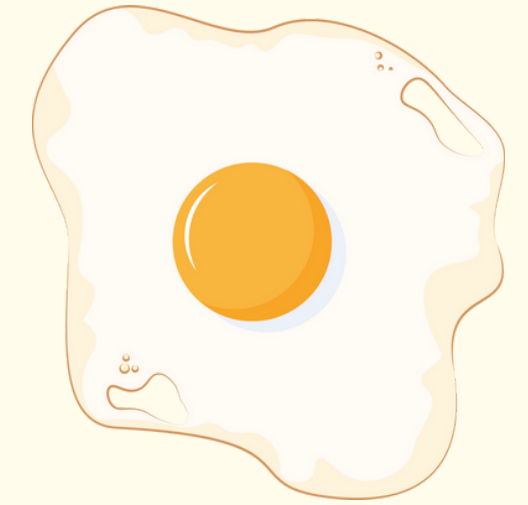
Alimento	Porción	kcal	Colesterol (mg)	Fibra (g)
Yogur natural bajo en grasa	1 taza	70	5	0.0
Plátano chico	1/2 pza	50	0	1.2
Almendras	10 pzas	90	0	1.0
Total		210	5	2.2



Total : 210 kcal

Cena

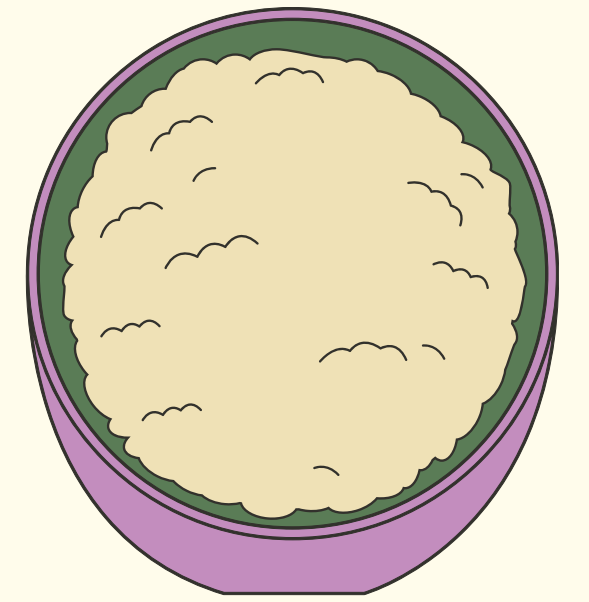
Alimento	Porción	kcal	Colesterol (mg)	Fibra (g)
Claros de huevo	2 pzas	30	0	0.0
Calabacitas al vapor	1 taza	30	0	2.0
Tostada horneada de maíz	1 pza	60	0	1.0
Aguacate	1/2 pza	50	0	1.5
Total		170	0	4.5



Total : 1,120 kcal del día

Sábado

Desayuno



Alimento	Porción	kcal	Colesterol (mg)	Fibra (g)
Avena cocida	3/4 de taza	66	0	2.0
Leche descremada	1 taza	86	5	0.0
Linaza molina	2 cucharaditas	148	0	3.8
Papaya	1 taza	55	0	2.5
total		355	5	8.3



Sábado

Colación



Alimento	Porción	kcal	Colesterol (mg)	Fibra (g)
Yogurt griego bajo en grasa	1/3 taza	88	2	0.0
Fresas rebanadas	1 taza	53	0	3.0
Granola con frutas secas	3 cucharaditas	71	0	0.9
total		212	2	3.9



Sábado

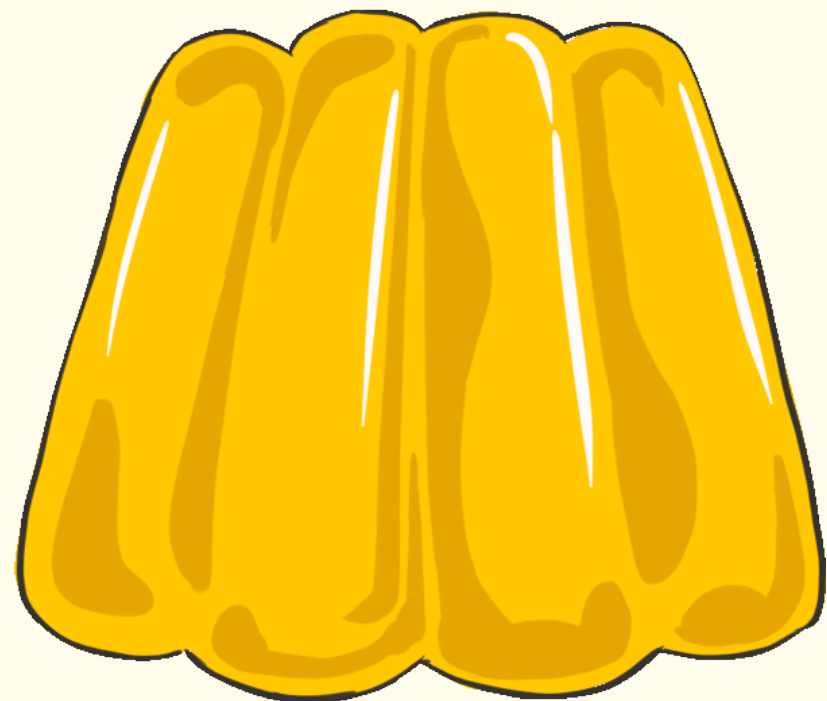
Comida



Alimento	Porción	kcal	Colesterol (mg)	Fibra (g)
Pescado a la plancha	100 g	110	60	0.0
Espinacas cocidas	1/2 taza	21	0	2.0
Calabacitas cocidas	1/2 taza	22	0	1,0
Chayote cocido	1/2 taza	19	0	1,3
Tortilla de maíz	3	192	0	9.0
Jugo de frutas	1 vaso	40	0	0.0
total		404	60	17.2

Sábado

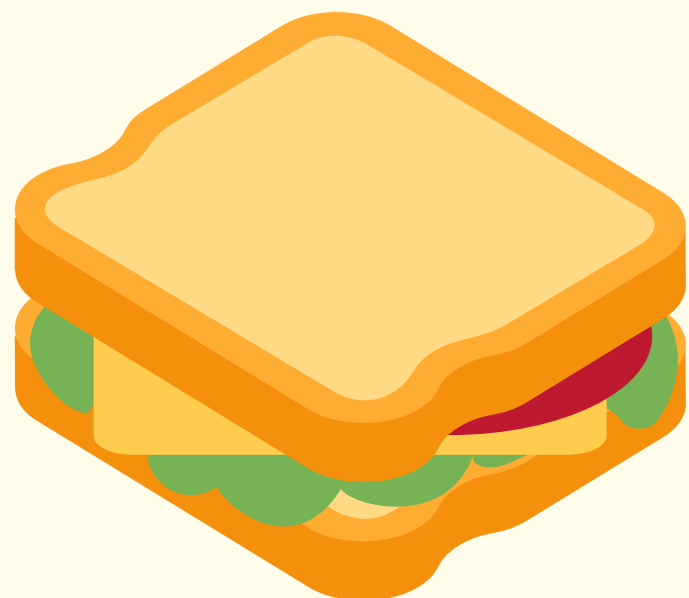
Colación



Alimento	Porción	kcal	Colesterol (mg)	Fibra (g)
Gelatina de durazno	4 cucharaditas	40	0	0.0
Trocitos de durazno	1/2 taza	68	0	1.3
Agua	1 vaso	0	0	0.0
total		108	0	1.3

Sábado

Cena



Alimento	Porción	kcal	Colesterol (mg)	Fibra (g)
Pan integral	1 pieza	36	0	1.2
Queso panela	30 g	58	10	0.0
Aguacate	1 pieza	54	0	3.0
Jitomate	1 pieza	21	0	1.0
Agua de Jamaica sin azúcar	1 vaso	22	0	0.0
total		191	10	5.2

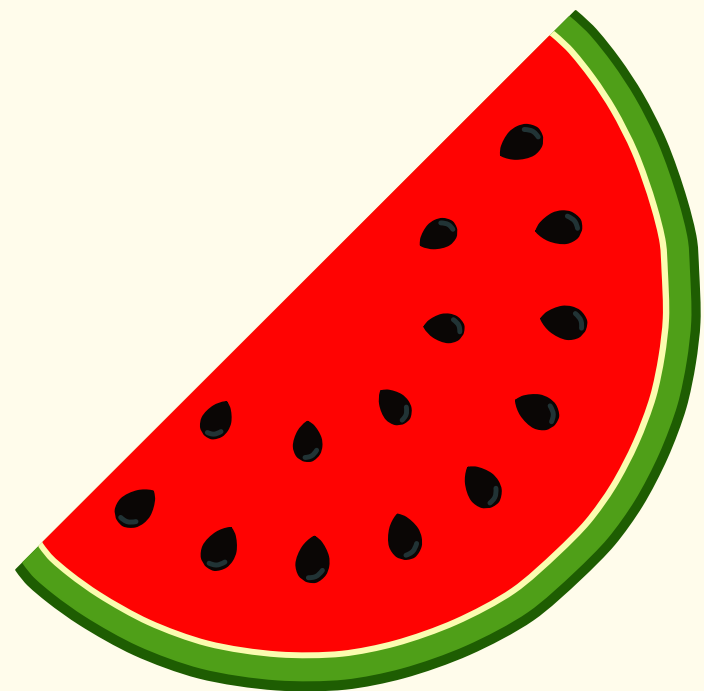
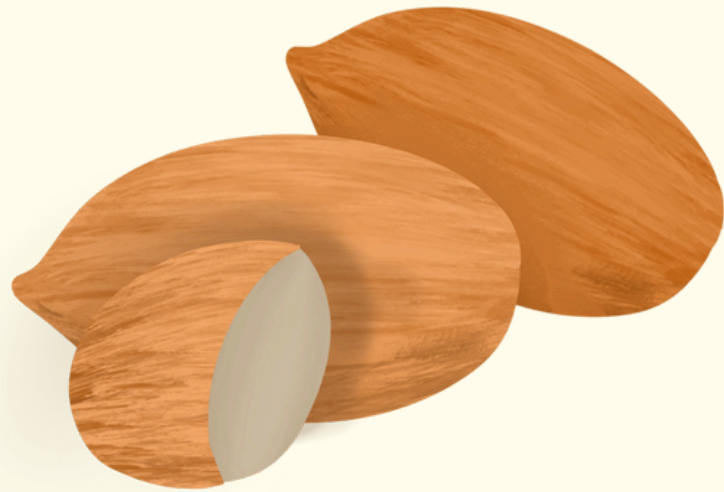
Total día: 1,270 kcal

Domingo

Desayuno

Alimento	Porción	kcal	Colesterol (mg)	Fibra (g)
Tostada de maíz	2 piezas	73	0	2.0
Aguacate hass	1/3 de pieza	54	0	3.0
Queso cottage	3 rebanadas	43	5	0.0
Mandarina	2 piezas	68	0	3.6
total		238	5	8.6

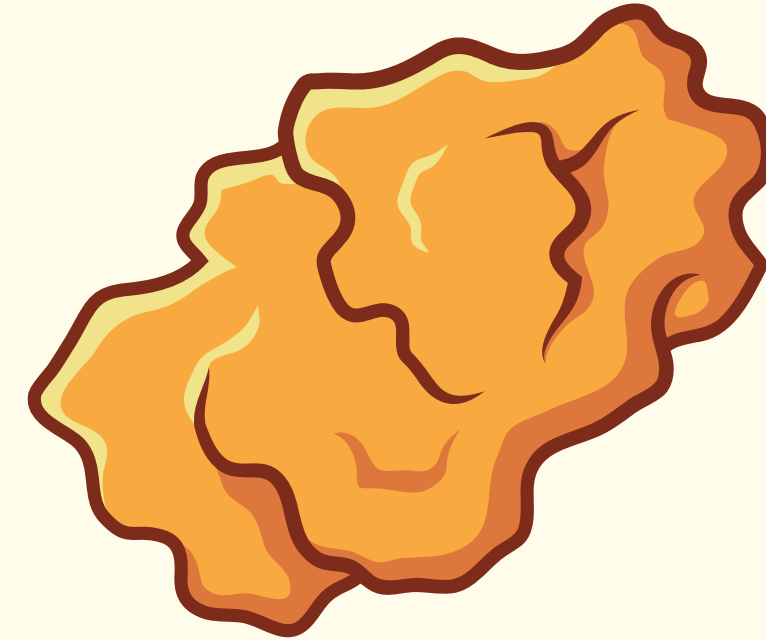
Colación



Alimento	Porción	kcal	Colesterol (mg)	Fibra (g)
Gelatina light	1 taza	10	0	0.0
Almendras	10 piezas	90	0	1.0
Sandía	1 taza	40	0	1.0
total		140	0	2.0

Comida

Alimento	Porción	kcal	Colesterol (mg)	Fibra (g)
Pechuga de pollo a la plancha (3 proteína)	90g	135	70	1.5
Arroz integral (1 cereal)	1/2 taza	70	0	2.5
Brócoli al vapor (1 verdura)	1 taza	30	0	0.0
Aceite de oliva (1 grasa)	1 cdita	45	0	1.0
Tortilla de maíz (1 cereal)	1 pieza	60	0	0.0
total:		340	70	5



domingo

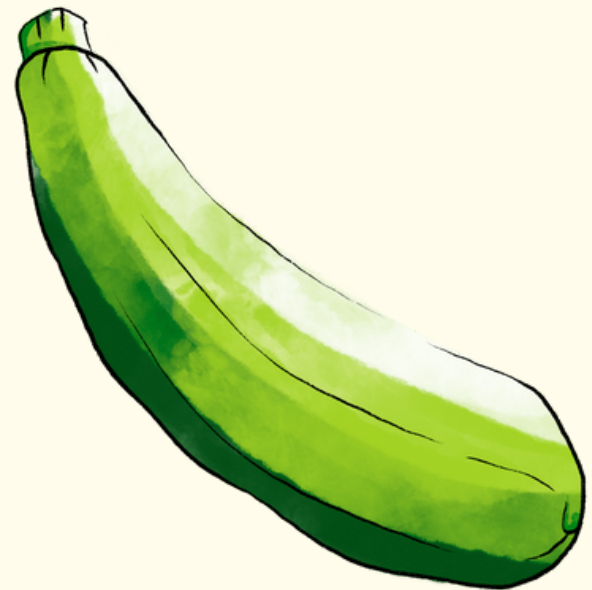
2da colación

Alimento	Porción	kcal	Colesterol (mg)	Fibra (g)
Yogurt griego natural sin azúcar	1 taza	70	5	0
Semillas de girasol	1 cucharada	40	0	0.5
Guayaba picada	1/2 taza	40	0	5
total:		150	5	5.5



domingo

cena



Alimento	Porción	kcal	Colesterol (mg)	Fibra (g)
plátano	2 pieza	50	0	1.2
claras de huevo	2 pieza	30	0	0.0
calabacita al vapor	1 taza	30	0	2
tostada horneada de maiz	1 pieza	60	0	1
aguacate	1/2pieza	50	0	1.5
total:		220	0	5.7

Thanks