

# DIETA HIPOCALÓRICA, ALTA EN FIBRA Y BAJA EN COLESTROL.

## NUTRICIÓN

### Integrantes del equipo:

- ❖ Laura Sofia de la Cruz Anzueto
- ❖ Karla Alejandra de la Cruz Anzueto
- ❖ Marla Mariela Santiz Hernández
- ❖ Adriana Janeth Sánchez Hernández
- ❖ Andrea Alejandra Albores López
- ❖ Jesús Santiago Méndez Trejo



# 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 <sup>9</sup> )	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
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>56.2</b>	<b>1,600</b>

# 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
<b>TOTAL</b>	<b>1600kcal</b>	<b>160.89</b>	<b>35 g</b>

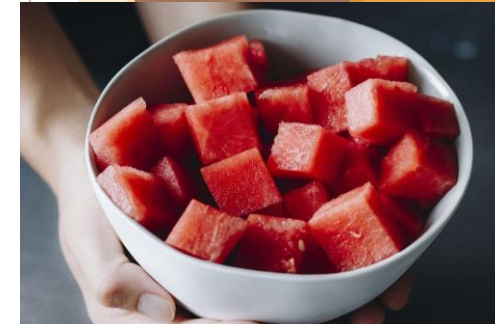


# MIÉRCOLES

**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
<b>TOTAL</b>	<b>33.5</b>	<b>42.3</b>	<b>1,600</b>



# 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
<b>Total:</b>		<b>14.23</b>	<b>0 mg</b>	<b>406.6</b>





# JUEVES

## COLACIÓN 1: Tazón de fresas

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



# 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
<b>Total:</b>		<b>12.1 g</b>	<b>90 mg</b>	<b>931 kcal</b>



# JUEVES

## COLACIÓN 2: Mango enchilado

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



# 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
<b>Total:</b>		<b>0 g</b>	<b>0 mg</b>	<b>128 kcal</b>



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
<b>Total</b>	<b>1600 kcal</b>	<b>90 mg</b>	<b>35 g</b>



# 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



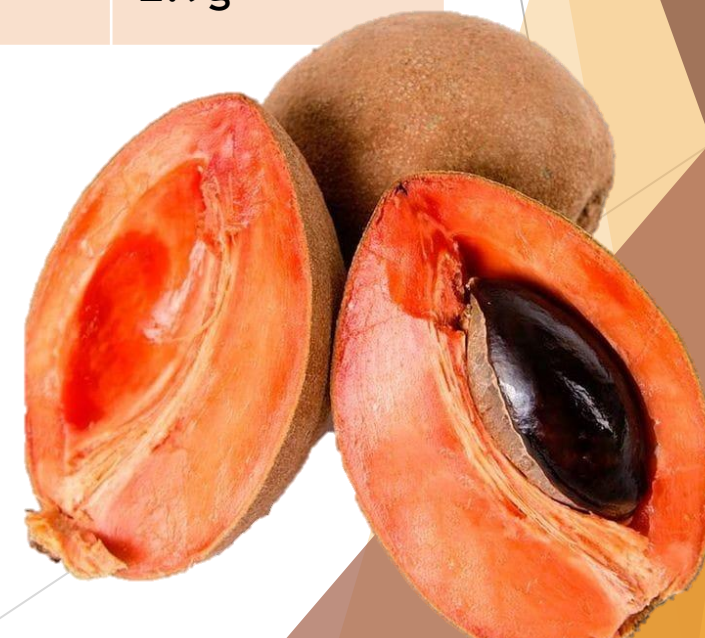
INGREDIENTE	PORCIÓN	CALORÍAS	COLESTEROL (mg)	FIBRA
Echalot	1 pieza	25 kcal	0 Mg	0 g
Arroz integral cocido	¼ taza	18 kcal	0 mg	0.9 g
Salmon	190 g	266 kcal	51.3 mg	0 g
Esparrago	3 piezas	11 kcal	0 mg	1.4 g
Brócoli cocido	½ taza	26 kcal	0 mg	2.7 g
Mora	¾ taza	6.7 kcal	0 mg	8.2 g
Agua	300 ml	0 kcal	0 mg	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
<b>TOTAL</b>	<b>34.3</b>	<b>170mg</b>	<b>1600</b>

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
<b>TOTAL:</b>		<b>7.7 g</b>	<b>0.0 mg</b>	<b>338 kcal</b>



# 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

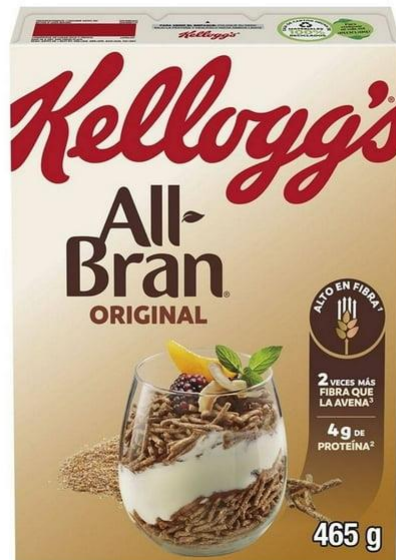




# DOMINGO

## 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
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>2.1 mg</b>	<b>1600</b>