

GRUPO 1

CEREALES Y TUBERCULOS (CyT)

	RACION
Pan de caja	1 rebanada
Tortilla	1 pieza
Bolillo	½ pieza
Pan de hamburguesa	½ pieza
Pan molido	3 cucharadas
Arroz cocido	½ taza
Cereal de caja	¾ de taza
Pasta cocida	½ taza
Granola	3 cucharadas
Hojuelas de avena	¼ de taza
Galletas saladas	6 piezas
Galletas marías	4 piezas
Galletas de animalitos	6 piezas
Papa cocida	½ taza
Puré de papa	½ taza
Elote en grano	½ taza
Harina de trigo, maíz	
Arroz	2 cucharadas
Hot cake	1 pieza
Germen de trigo	¼ taza
Salvado	½ taza
Palomitas caseras	3 tazas
All bram y Bran flakes	½ taza

GRUPO 2

PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL (POA)

	RACION
Res: Cortes sin grasa	30 gramos
Cerdo: cortes sin grasa	30 gramos
Pollo: sin piel	30 gramos
Pavo y pato: sin piel	30 gramos
Huevo	1 huevo
Queso fresco **	30 gramos
Queso contaje *	2 cucharadas
Queso Oaxaca o manchego +	30 gramos
Queso añejo, roquefort, amarillo++	30 gramos
Queso parmesano ++	3 cucharadas
Vísceras ++	30 gramos
Atún en agua	1/3 de taza
Pescado (cualquier tipo)	30 gramos
Camarón	6 piezas
Calamar	¼ taza
Sardina	1 pieza
Jamón de pavo	1 pieza
Salchicha de pavo	1 pieza

30 gr de queso=1 rebanada delgada del tamaño de una credencial.

Peso de un bísquets chico= 90 gr.

Peso de una pierna de pollo= 90 gr.

*Contenido bajo en grasa.

+ Contenido medio de grasa.

++ Contenido alto en grasa

GRUPO 3

LECHE RACION

Leche entera	1 taza
Leche evaporada	½ taza
Leche en polvo	1/3 taza
Yogurt natural	1 taza
Yogurt cremoso	½ taza
Yogurt descremado	1 taza
Leche descremada	1 taza
Helado de crema	¼ taza

GRUPO 4

LEGUMINOSAS (LEG) RACION

Frijol cocido	½ taza
Haba cocida	½ taza
Garbanzo cocido	½ taza
Lenteja cocida	½ taza
Arvejon cocido	¼ taza
Chicharo cocido	½ taza
Frijol de soya	½ taza
Soya texturizada	1 ½ taza
Germinado de soya	1 taza

GRUPO 5

VERDURAS

LIBRE: acelgas. Alcachofas, apio, berenjena, berros, brócoli, cilantro, chayotes, chilacayotes, chiles fresco, col, col morada, coliflor, ejotes tiernos, espinaca, flor de calabaza, lechuga, jitomates, nopales, pepinos, perejil, romeritos, tomate, verdolagas.

MEDIA TAZA: betabel. calabacitas. col de bruselas. cebolla. chile poblano. espárragos. hongos.

GRUPO 6

FRUTAS (de preferencia consumirlas con cáscara, evitar tomar jugos, aunque sean naturales)

CONTENIDO ALTO EN FIBRA	RACION	CONTENIDO MEDIO DE FIBRA	RACION
Chirimoya	1 rebanada	Mango	½ pieza
Fresa	¾ taza	Manzana fresca	1 pieza
Granada	2 piezas	Naranja	1 pieza
Guayaba	2 piezas	Papaya	¾ taza
Pera	½ pieza	Piña	½ taza
Tuna	½ pieza		
Zarzamora	½ taza		
CONTENIDO MEDIO DE FIBRA	RACION	CONTENIDO BAJO EN FIBRA	RACION
Capulines	12 piezas	Jícama	¾ taza
Ciruela fresca	8 piezas	Mamey	1 rebanada
Chabacano fresco	3 piezas	Manzana en puré sin azúcar	½ taza
Chicozapote	1 pieza	Melón	1 taza
Durazno	1 pieza	Pasitas	2 cucharadas
Higo fresco	2 piezas	Plátano	½ pieza
Lima	2 piezas	Sandía	1 taza
Mandarina	1 pieza	Toronja	½ pieza
		Uvas	10 piezas

GRUPO 7

LIPIDOS

UNA CUCHARADA SOPERA

Crema espesa
Queso crema
Coco rallado
Paté de hígado
Ajonjolí
Pepitas
Semillas de girasol

UNA CUCHARADITA

Aceites vegetales (maíz,
girasol, cártamo, oliva)
Manteca vegetal
Crema de cacahuete
Manteca de cerdo
Mantequilla
Margarina
Mayonesa

OTROS

Aceitunas
Aguacate
Almendras
Avellanas
Cacahuates
Nueces
Pistaches
Piñones
Tocino

RACION

15 piezas
1/5 pieza
10 piezas
7 piezas
5 piezas
4 mitades
4 piezas
2 cucharaditas
1 rebanada
delgada

ALIMENTOS LIBRES

Café descafeinado

Té

Caldo desgrasado de res, pollo y
verduras

Especias

Limón

Mostaza

Aderezos y mayonesa sin grasa

Vinagre

Hierbas de olor

Vainilla

Canela

Edulcorantes: aspartame (nutrasweet,

Canderel), Splenda y Acesulfame K

Gelatina sin azúcar

Agu mineral v natural

EVITAR LOS SIGUIENTES ALIMENTOS

Azúcar refinada, morena o moscabada

Mermelada

Miel de abeja, maple, maíz

Chocolate

Ate

Caramelo

Gomitas

Chicle con azúcar

Cajeta

Leche condensada

Malvaviscos

Refrescos

Helados y malteadas

Galletas y panes dulces

Cátsup

Jugos y néctares enlatados

Menús Intercambiables

Si se ha prescrito una dieta de **1500 Kcal**, a continuación se presentan algunas sugerencias. Estos menús son intercambiables, así se podrá elegir el platillo que más se antoje.

Escoge una de las opciones (*) de cada ración para crear una de tus comidas. Por ejemplo, para el desayuno puedes elegir una ración de fruta (1 taza de papaya picada), una de leche (1 taza de leche) y uno de los platillos sugeridos (2 molletes con queso rallado). Seguir los mismos pasos para la comida, la cena y el refrigerio. Al día siguiente escoger las combinaciones que más antojen. **SOLO DEBE ELEGIR UNA OPCION DE CADA RACION.**

En caso de tener prescrito un plan de alimentación de **1200 Kcal** solamente debe las siguientes raciones de los menús.

QUITAR DIARIAMENTE

- 1 ración de cereales y tubérculos (GRUPO 1)
- 1 ración de productos de origen animal (GRUPO 2)
- ½ ración de leche (GRUPO 3)
- 1 ración de verduras (GRUPO 5)
- 1 ración de lípidos (GRUPO 7)

Si se ha prescrito un plan alimenticio de **1800 Kcal**, solamente debe **AUMENTARSE DIARIAMENTE** las siguientes raciones de los menús:

- 2 raciones de cereales y tubérculos (GRUPO 1)
- ½ ración de leguminosas (GRUPO 4)
- 1 ración de lípidos (GRUPO 7)

DESAYUNOS. Raciones:

- 2 raciones de cereales y tubérculos (C y T GRUPO 1)
- 1 ración de productos de origen animal (POA-GRUPO2)
- 1 ración de leche (GRUPO3)
- ½ ración de leguminosas (LEG-GRUPO4)
- 1 ración de fruta (GRUPO 6)
- 1 ración de lípidos (LIP-GRUPO 7)

1 FRUTA (escoge solo un punto)

- 1 taza de fruta picada, ya sea papaya, piña, melón chino, melón verde, fresas o zarzamoras.
- 1 pieza de fruta, ya sea naranja, mandarina (en gajos), manzana, durazno o pera.
- 2 piezas de fruta, ya sea guayaba, ciruela, higo o tuna.

1 LECHE (escoger solo un punto)

- 1 taza de leche
- ½ taza de leche evaporada
- 2 cucharadas de leche en polvo (de preferencia descremada)
- 1 taza de yogurt natural (descremada)

2 C y T; 1 POA; ½ LEG; 1 LIP (escoger solo un punto)

- 2 quesadillas asadas de 1 rebanada de queso manchego con frijoles aplastados cada una.
- 1 huevo revuelto sin grasa con frijoles refritos y 2 panes de caja tostados.
- 2 molletes con queso añejo rallado.
- 1 tlacoyo asado grande de haba gratinado con queso Oaxaca.
- 2 sopecitos de pollo (sin freír) con salsa roja y 1 cucharadita de crema

- 2 enfrijoladas (sin relleno) con queso fresco.
- 1 torta de frijoles con queso panela y 1 rebanada de aguacate.
- ¾ taza de cereal integral, 2 rollitos de jamón de pavo, ½ taza de frijoles de olla, 1 pan tostado con m

COMIDAS. Raciones:

- 2 raciones de cereales y tubérculos (C y T- GRUPO 1)
- 3 raciones de producto de origen animal (POA-GRUPO 2)
- ½ raciones de leguminosas (LEG-GRUPO4)
- 2 raciones de verdura (GRUPO5)
- 1 ración de fruta (GRUPO6)
- 1 ración de lípidos (LIP-GRUPO7)

SOPAS: 1 C y T; 1 Verdura (ración un plato hondo, recuerda prepararlas con caldo de pollo o de res desgrasado) (escoger solo un punto)

- Sopa de zanahoria y papa en cuadritos
- Sopa juliana (verduras con fideos)
- Sopa de calabacita con arroz
- Sopa de flor de calabaza con totopos (no fritos)
- Sopa de codito con espinaca
- Sopa de acelga y papas
- Crema de chayote (usar un chorrillo de leche) con 6 galletas para sopa
- Jugo de jitomate (o verduras), de preferencia NATURAL, con 6 galletas saladas integrales.

PLATO FUERTE: 3 POA; 1 Verdura; 1 LIP; 1/2 LEG. (Escoger solo un punto). (Preferir carne de pollo, de res, cerdo o pescado, baja en grasa, la ración de lípidos se utiliza para cocinar)

- 90 gramos de carne deshebrada en salsa de jitomate con ejotes.
- 90 gramos de atún (en agua) a la veracruzana.
- 90 gramos de pollo (una pieza chica sin piel) en salsa verde.
- 2 chiles rellenos (sin capear) de queso o atún.

- 90 gramos de pollo en salsa de champiñones.
 - 1 taza de salpicón de pollo con lechuga, jitomate, apio, cilantro, cebolla y 1 rebanada de aguacate, vinagre y hierbas de olor.
- Se puede acompañar el plato con ¼ taza de frijoles de olla, lentejas, habas o garbanzo.**

GUARNICION: 1 C y T (escoger solo un punto)

- ½ taza de arroz a la mexicana, blanco o al vapor.
- ½ taza de pasta (espagueti, codito, macarrón, fideo, etc.) con salsa de jitomate.
- ½ bolillo sin migajón.
- 1 tortilla.
- 6 galletas integrales.
- ½ taza de puré de papa ó elote en grano.

ENSALADAS: 1-2 Verduras (escoger solo un punto) (los aderezos y mayonesa sin grasa están permitidos, también puede utilizar vinagre, limón, jugo maggi, soya y hierbas de olor)

- Nopalitos con jitomate, cebolla, cilantro, chile verde y sin queso.
- Mixta: lechuga, jitomate y pepino.
- Jitomate y pepino con eneldo.
- Chayote a la vinagreta.
- Brócoli o coliflor crudo con limón y chile piquín.
- Ejotes al vapor.
- Espinaca cruda con hongos.
- Nopales asados con orégano

POSTRE: 1 FRUTA (escoger solo un punto)

- Gelatina sin azúcar (al gusto)
- 1 taza de gelatina sin azúcar con fruta picada.
- 1 pieza de fruta fresca o al horno.
- 1 bolla de nieve sin azúcar

CENAS. Raciones:

- 2 raciones de cereales y tubérculos (C y T- GRUPO1)
- 1 ración de productos de origen animal (POA- GRUPO 2)
- 2 raciones de verdura (GRUPO 5)
- 1 ración de lípidos (LIP-GRUPO7)

CENA: 2 C y T; 1 POA; 2 verduras; 1 LIP (escoger solo un punto).

- 1 sándwich vegetariano: lechuga, espinaca, jitomate, germinado de alfalfa, 1 rebanada de queso panela y 1 cucharadita de mayonesa.
- 2 rollitos de jamón de pavo rellenos de ensalada rusa con 1 cucharadita de mayonesa y 6 galletas integrales.
- Ensalada de jitomate con queso fresco, albahaca y 1 cucharadita de aceite de oliva y 1 bolillo sin migajón.
- 1 huevo con ejotes o nopales, 2 tortillas.
- 2 quesadillas de flor de calabaza o champiñones con queso, 1 cucharadita de crema.
- 1 pan árabe relleno de pepino, lechuga, jitomate, 1 rebanada de jamón de pavo y 1 rebanada de aguacate.
- 1 hot dog con salchicha de pavo, jitomate y cebolla picada, mostaza, sin cátsup.

DIETA DE 1,500 Kcal.						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno. 1 toronja en gajos 2 claras de huevo a la mexicana 2 tostadas de maíz horneadas	Desayuno 1 enfrijolada (con 1 tortilla de maíz, 1/4 de taza de frijoles y 1 rebanada de queso panela) 1 naranja en gajos	Desayuno 2 mandarinas o 1 naranja en gajos 1 quesadilla de queso panela 1 yogurt light sin azúcar	Desayuno 1 sandwich de salmón con pan integral con 2 rebanadas de queso panela 1 taza de leche light 1 manzana	Desayuno 1 taza de frutas (melón o papaya) 2 claras de huevo a la mexicana	Desayuno 1 taza de fresa picada 1 yogurt light sin azúcar 1/2 taza de avena natural sin azúcar	Desayuno Huevos revueltos con jamón o salchicha de pavo (2 claras y 1 yema) 1 rebanada de pan integral 1 taza de Leche light yogurt light sin azúcar
Colación 1 naranja en gajos	Colación 1 manzana ó 1 pera	Colación 15 uvas	Colación 2 galletas de avena sin azúcar	Colación 1 naranja en gajos	Colación 1 manzana ó 1 pera	Colación 1 manzana ó 1 pera
Comida 1 taza de arroz al vapor 1 tampiqueña mediana 1 taza de acelgas 0 verduras cocidas (agregar aceite de oliva al gusto)	Comida 1 plato de sopa de verduras 1 pechuga de pollo mediana a la plancha 1 taza de nopales cocidos (agregar aceite de oliva al gusto)	Comida 1 plato de consomé (desgrasado) de pollo con 2 cucharadas de arroz 1 filete de pescado con 1 taza de verduras cocidas 1 tostada de maíz horneada	Comida 1 taza de arroz cocido 1/2 taza de frijoles 1 porción de tinga de pollo Ensalada de lechuga (aceite de oliva al gusto)	Comida 1 taza de sopa de papa y poro 1 filete de pescado a la plancha ensalada de lechuga (aceite de oliva al gusto)	Comida ensalada de lechuga (agregar aceite de oliva al gusto) 1 taza de espagueti integral al gusto (se puede agregar 1 cucharada de queso parmesano) 1 pechuga de pollo a la plancha	Comida 1 plato de sopa de verduras 3 albóndigas de res en salsa de jitomate con 1 taza de arroz cocido 1 tostada de maíz horneada
Colación 2 rebanadas de jamón pavo con queso panela	Colación Almendras (3 cucharadas aprox)	Colación 3 galletas de avena sin azúcar	Colación Nueces (3 cucharadas aprox)	Colación 1 1/2 tazas de palomitas e maíz	Colación Almendras (3 cucharadas aprox)	Colación 3 galletas de avena sin azúcar
Cena Ensalada de lechuga Con 1/2 lata de atún en agua o salmón o queso panela. Agregar un puñado pequeño de nueces o almendras	Cena 1 yogurt Light sin azúcar 1 sandwich de pan integral con 2 rebanadas de jamón de pavo y 2 rebanadas de queso panela (se puede	Cena 2 nopales asados con queso panela 1 yogurt light sin azúcar	Cena Omelet de nopales (2 claras de huevo, con 1 yema y 1 taza de nopales) 1 tostada de maíz horneada	Cena 2 quesadillas de queso panela 1 yogurt light sin azúcar	Cena 1 sandwich de pan integral con 2 rebanadas de jamón de pavo y 2 rebanadas de queso panela (se puede agregar mayonesa light, mostaza, lechuga,	Cena 1/2 lata de atún en agua con lechuga, jitomate y 2 rebanadas de aguacate (agregar aceite de oliva al gusto) 1 yogurt light sin azúcar

	agregar mayonesa light, mostaza, lechuga, jitomate y cebolla)				jitomate y cebolla)	
Alimentos que puedes consumir libremente: <i>limón, pepino, lechuga, especies en general, sustitutos de azúcar, jamaica, te, café, chiles, refrescos y bebidas light.</i> Postres que puedes consumir en poca cantidad una vez al día (uno de los siguientes): <i>chocolate sin azúcar (1), gelatina sin azúcar (1 taza pequeña), nieve sin azúcar (1 bola);</i> <i>endulzados con Splenda, Se puede cambiar: leche light por yogurt light sin azúcar y viceversa; naranja por toronja o por mandarina.</i>						

DIETA DE 1,800 Kcal.						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno. 1 taza de papaya 2 claras de huevo a la mexicana 1 tostadas de maíz horneadas	Desayuno 2 enfrijoladas (con 1 tortilla de maíz, 1/4 de taza de frijoles y 1 rebanada de queso panela) 1 naranja en gajos 1 taza de leche light	Desayuno 2 sincronizadas (2 tortillas de maíz, con 1 rebanada de jamón de pavo y 1 rebanada de queso panela, cada una) 1 yogurt light sin azúcar	Desayuno 1 sandwich de salmón con pan integral y 2 rebanadas de queso panela 1 taza de leche light 1 manzana	Desayuno 1 taza de frutas (melón o papaya) 2 claras de huevo a la mexicana 1 rebanada de pan integral	Desayuno 1 taza de fresa picada 1 taza de leche light 1/2 taza de avena natural sin azúcar 1/2 plátano	Desayuno Huevos revueltos con jamón o salchicha de pavo (2 claras y 1 yema) 1 rebanada de pan integral 1 taza de Leche light o 1 yogurt light sin azúcar
Colación 1 naranja en gajos 1 taza de pepinos	Colación 1 manzana ó 1 pera 1 taza de jícama	Colación 2 guayabas 1 taza de pepinos	Colación 3 galletas de avena sin azúcar	Colación 1 naranja en gajos 1 taza de jícama	Colación 1 manzana ó 1 pera	Colación 2 mandarinas 1 taza de pepinos
Comida 1 taza de arroz al vapor 1 tampiqueña grande (210 grs) 1 taza de acelgas o verduras cocidas (agregar aceite de oliva al gusto)	Comida 1 plato de consomé de pollo con verduras 1 filete de pescado grande a la plancha 1 1/2 taza de nopales cocidos (agregar aceite de oliva al gusto)	Comida 1 taza de sopa de pasta 1 pechuga de pollo a la plancha 2 tazas de verduras cocidas (aceite de oliva al gusto) 1 tostada de maíz horneada	Comida 1 taza de arroz cocido 1/2 taza de frijoles 1 arrachera pequeña a la plancha Ensalada de lechuga (aceite de oliva al gusto)	Comida 1 taza de espagueti integral con salsa de jitomate 1 filete de pescado a la plancha Ensalada de lechuga y jitomate (aceite de oliva al gusto)	Comida 1 taza de lentejas 1 taza de berenjena 1 pechuga de pollo a la plancha 1 tostada de maíz horneada	Comida 1 plato de sopa de verduras 2 aguacates rellenos de atún (1 aguacate, 1 lata de atún en agua, 1 jitomate, cebolla, aceite de oliva) 2 tostadas de maíz horneadas
Colación 2 rebanadas de jamón de pavo con queso panela 1 galleta de avena sin azúcar	Colación Almendras (3 cucharadas aprox)	Colación 3 galletas de avena sin azúcar	Colación Pistaches (3 cucharadas aprox)	Colación 1 1/2 tazas de palomí de maíz	Colación Almendras (3 cucharadas aprox)	Colación Pistaches (3 cucharadas aprox)
Cena 1 sandwich de pollo (2 rebanadas de pan integral, 1/2 taza de pollo deshebrado y 2 rebanadas de aguacate)	Cena 1 yogurt Light sin azúcar 1 sandwich de pan integral con 2 rebanadas de jamón de pavo y 2	Cena 2 nopales asados con queso panela 1 tostada de maíz horneada 1 taza de melón 1 yogurt light sin	Cena Ensalada de carne (lechuga con 1/4 de taza de carne deshebrada, 1 jitomate, cebolla y cilantro)	Cena 2 sincronizadas (2 tortillas de maíz, con 1 rebanada de jamón de pavo y 1 rebanada de queso panela, cada una)	Cena 1 sandwich de pan integral con 2 rebanadas de jamón de pavo y 2 rebanadas de queso panela (se puede agregar	Cena 2 nopales asados con queso panela 1 tostada de maíz horneada 1 yogurt light

1 yogurt Light sin azúcar	rebanadas de queso panela (se puede agregar mayonesa light, mostaza, lechuga, jitomate y cebolla)	azúcar	1 tostada de maíz horneada	1 yogurt light sin azúcar	mayonesa light, mostaza, lechuga, jitomate y cebolla 1 yogurt light sin azúcar	
---------------------------	---	--------	----------------------------	---------------------------	---	--

Recomendaciones:

- Es importante respetar el número de raciones de los grupos de alimentos que el especialista recomendó.
- Involucra a la familia, a excepción de alimentos ricos en azúcares refinados, se debe de comer lo que se prepara en casa.
- Cuidado con los productos “dietéticos” lo cual significa que son bajas en algún nutrimento como la grasa o sal, pero no necesariamente azúcar.
- Algunos productos pueden decir “sin azúcar” pero pueden tener otras formas de azúcar como: jarabe de maíz, miel, piloncillo, melaza o azúcar moscabado.
- Los edulcorantes no energéticos como aspartame, acesulfame K y sucralosa no aportan calorías, pero se recomienda un consumo moderado de los alientos que los contenga.
- Puede sustituir 100 ml de leche descremada por un yogurt natural descremado o 40 gr de queso tipo Burgos.
- Cada 10 gr de pan puede sustituirse por una galleta maría.
- Se recomienda beber de 1,5 a 2 litros de líquidos al día, preferentemente agua.
- Se puede tomar libremente: café (con moderación), té, otras infusiones, zumo de limón, vinagre.
- No debe utilizar otros alimentos que no estén incluidos en la dieta.
- Es importante que el ajuste calórico de la dieta sea el adecuado, pesar los alimentos. El peso que se indica es sin desperdicios (grasa, hueso, espinas, cáscaras). El arroz y los fideos aumentan de peso 4 veces al cocerlos, las legumbres aumentan 3 veces. Las acelgas y espinacas disminuyen de peso 3 veces por la cocción. Las patatas, zanahorias, judías verdes, repollo y coliflor no se modifican. Las carnes disminuyen un 30 % y los pescados un 20 %.
- Cocine los alimentos de forma sencilla: las carnes y pescados hervidos, a la plancha, al horno, a la parrilla. Las verduras hervidas y rehogadas.

- Para el aderezo se pueden utilizar libremente: perejil, apio, cebolla, orégano, laurel, azafrán, pimentón, clavo, ajo, mostaza en polvo, curry, vinagre, limón, otras hierbas aromáticas y sal moderadamente (siempre que no haya contraindicación médica).
- Como edulcorante artificial se emplearán sacarina y similares. El azúcar no está permitido.