

# Guia de la mano para la cantidad de ración

## Verduras:

Una ración es la capacidad de dos manos juntas.



## Hidratos:

Las porciones han de ser del tamaño de un puño cerrado.



## Queso:

La ración adecuada equivale al grosor de dos dedos.



Desayuno

Almuerzo

Comida

Merienda

## Grasas:

No deben ser más grande que la punta de tu dedo.



## Proteínas:

La ración es del tamaño de la palma de la mano.



Cena

## Semillas:

Un puñado.



1ª Etapa  
Plan para la nutrición  
del organismo



1er día

2do día

3er día



**DESAYUNO** (de 6ª a 8ª) Colación

Proteína MS en leche vegetal (se recomienda enriquecer con fibra de chíá y una fruta ácida).



**ALMUERSO** (de 8ª a 10ª)

Omelette de verano: 2 huevos (batidos); 3 tomates Cherry; Maíz dulce (lata); Hojas de albahaca; Queso manchego; Sal y pimienta recién molida; Freír en Mantequilla



**COMIDA** (de 13ª a 15hrs)

Filete de pescado con verduras azadas, pasta + Agua Limón con chíá



**Colación** (17hrs)

¼ de melón + ½ tz jícoma



**CENA** (de 19ª a 20hrs)

2 quesadillas con tortilla de maíz + licuado de frutas



**SUPLEMENTOS**

Proteína MS en leche vegetal (se recomienda enriquecer con fibra de chíá y una fruta ácida).



2 Huevos al gusto con aguacate, pimienta, sal, en tortilla de nopal asado. (salsa de jitomate al gusto) Acompáñalo con Té de fibra de chíá con miel



Bistec asado con frijoles, arroz y salsa huevona acompañalo de agua natural o Jugo de frutas de temporada.




2 manzanas picadas con 3 nueces + 5 pasas + canela molida + 1 cda de miel pura.



Sándwich de atún con germen de trigo o soya + tomatillo + Licuado de fruta dulce



**SUPLEMENTOS**

Proteína MS en leche vegetal (se recomienda enriquecer con fibra de chíá y una fruta ácida).



2 Huevos al gusto con aguacate, pimienta, sal, en tortilla de nopal asado. (salsa de jitomate al gusto) Acompáñalo con agua natural.




Pechuga de pollo con aguacate, pimienta recién molida y jitomate picado - 2 tortillas de maíz y 1 vaso de agua de frutas/limón con chíá, sin azúcar




Té verde



Enfrijoladas con licuado de avena con plátano



**SUPLEMENTOS**



**DESAYUNO** (de 6ª8)

**ALMUERSO** (de 8ª10)

**COMIDA** (de 13ª15hrs)

**Colación** (17hrs)

**CENA** (de 19ª20hrs)

**SUPLEMENTOS**

Proteína MS en leche vegetal (se recomienda enriquecer con fibra de chía y una fruta acida).



2 Huevos estrellados en galleta de amaranto + jugo cítrico



Pescado frito con arroz y verduras + Agua Limón con chía



¼ de melón con 1 cda. de miel (pura)



Sándwich de atún con malteada de fresa.



4to día

Proteína MS en leche vegetal (se recomienda enriquecer con fibra de chía y una fruta acida).



2 Huevos al gusto con carne + aguacate, jitomate, en tortilla de nopal asado. (salsa de tomate, 2 tortillas. Acompáñalo con jugo de frutas.



Sopa de verduras acompañado con 2 tortillas de maíz y agua de chía con limón..



2 manzanas picadas con miel de abaja y trozos de nuez.



Malteada de fruta dulce con galleta de amaranto



5to día



Proteína MS en leche vegetal (se recomienda enriquecer con fibra de chía y una fruta acida).



Huevos con nopales+ frijoles refritos. Acompañado de jugo verde



Pechuga de pollo con aguacate, pimienta recién molida y jitomate picado- 2 tortillas de maíz y 1 vaso de agua de frutas/limón con chía, sin azúcar



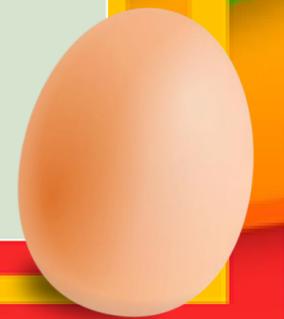
Té verde



Enfrijoladas con licuado de avena con plátano



6to día





7<sup>mo</sup> día



DESAYUNO (de 6 <sup>a</sup> a 8)	ALMUERSO (de 8 <sup>a</sup> a 10)	COMIDA (de 13 <sup>a</sup> a 15hrs)	Colación (17hrs)	CENA (de 19 <sup>a</sup> a 20hrs)	SUPLEMENTOS
<p>Proteína MS en leche vegetal (se recomienda enriquecer con fibra de chíá y una fruta acida).</p> 	<p>Nopal asado con queso fundido, salsa huevona + aguacate y jugo de frutas</p> 	<p>Ensalada con pollo, Acompañar con agua de limón con chíá.</p> 	<p>Fruta picada al gusto con limón y chile en polvo.</p> 	<p>Sándwich de atún con malteada de fresa.</p> 	

## Alimentos que se pueden cambiar por tiempos:

### Desayunos



Ensalada de atún c/o sin huevo cocido Sin crema o mayonesa

Huevos estrellados con aguacate



Sardina



Huevos con tocino



### Comida

Caldo de res, sopa de garbanzos, sopa de lentejas, Bistec asado con guarnición, Filete de pescado empanizado con arroz y verdura, Filete de pescado con verduras y arroz. Sopa de jitomate., sopa de zanahoria.



NOTA:

*\*Se recomienda repetir el mismo plan por las siguientes 3 semanas.*

*\*\* Es importante respetar los horarios y las 3 comidas y no comer después de las 9:00 pm.*

## ¡Alimentos permitidos y no! permitidos

### Carnes recomendadas:

- ✓ Gallina.
- ✓ Pollo.
- ✓ Pavo.
- ✓ Pescado (Carpa, dorado, esturión blanco, sardina, trucha, atún, salmón, pescado blanco).
- ✓ Caracol.

### Carnes poco recomendables:

- ◇ Carne de pato.
- ◇ Bovino.
- ◇ Vacuno.
- ◇ Carnero.
- ◇ Codorniz.
- ◇ Venado.
- ◇ Ternera.
- ◇ Tocino.

### Carnes no recomendables:

- ⊗ Embutidos.
- ⊗ Conejo.
- ⊗ Cerdo frito.
- ⊗ Viseras

### Alimentos poco recomendables:

- ✓ Lácteos.
- ✓ Habas.
- ✓ Trigo en exceso.
- ✓ Naranja.
- ✓ Limón.
- ✓ Mandarina.
- ✓ Toronja.

### Cereales recomendados

Amaranto.

Quinoa.

Avena.

fibra de chíá

arroz, frijol, lentejas, maíz.

### Frutas y verduras recomendadas:

- ✓ Acelga, ajo, brócoli, alfalfa, cebolla, cebolla morada, con rizada, lechuga romana, espinacas, perejil, aguacate, zanahoria, aceitunas, apio, berro, pepino, lechuga, hongos, espárragos, rábano, remolacha.
- ✓ Piña, arándanos, cerezas, ciruela, manzana verde/amarilla.



## ¡Alimentos permitidos y no! permitidos

### Carnes procesadas prohibidas:

- Ø Pollo rostizado.
- Ø Pollo procesado.
- Ø Carnitas fritas.
- Ø Chicharrón de puerco frito.
- Ø **Prohibido comer menudo.**

### Alimentos beneficiosos.

- ✓ Kéfir.
- ✓ Crema agria.
- ✓ Yogurt de búlgaros.
- ✓ Queso de soya.
- ✓ Cacahuate.
- ✓ Semillas de calabaza.
- ✓ Crema de maní.
- ✓ Almendras, avellana, nuez.

### Frutas poco recomendables:

- ✓ Durazno, fresa, Granada, limón, sandia, melón, manzana roja, papaya, naranja, coco, mandarina.

### Aceites recomendados:

- ✓ Aceite de chía.
- ✓ Aceite de oliva.
- ✓ Aceite de aguacate.
- ✓ Mantequilla.
- ✓ Mantequilla ghee.

### Aceites no recomendables:

- ⊗ Cártamo.
- ⊗ Girasol.
- ⊗ Canola.
- ⊗ Maíz.

