

Propuesta de dieta para pacientes del programa *Telecuidado*

Dieta mediterránea 2

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno	1 Taza de té 1 Taza de yogurt natural ½ Manzana ½ Plátano 3 Cucharadas de granola	1 Taza con leche baja en grasa 1 Taza de cereal integral ½ taza de fresas 1 Pan integral con 1 cucharadita de mermelada	1 Taza de te 2 Claras de huevo para omelette de ejotes 1 taza 2 Tortillas	2 Quesadillas con 80 gr de queso panela 1 Taza con brócoli 1/3 de aguacate	1 Taza de té Enfrijoladas ½ taza de frijoles molidos y 2 tortillas 2 Cucharadas de crema, Cebolla al gusto 80 gr de queso panela	1 Taza de té 2 Pan francés (ver en YouTube) 1 Taza de champiñon
Colación	1 Taza de melón 5 Almendras	15 Uvas 1 Taza de pepino	1 Barrita de amaranto	1 Taza con fresas con una roseada de yogurt	1 Taza de papaya 2 Nueces en trozos	1 Taza de fruta de temporada
Comida	Pechuga de pollo 90 gr asada o frita con aceite de oliva ½ Taza de espagueti 1 Taza de brócoli cocido al vapor 2 Tortillas Agua natural	Bistec asado 90 gr ½ Taza de arroz 1 Taza de chayote o calabacita 2 Tortillas Agua natural	Sopa de verduras Pollo en fajitas para alambre ½ Pimiento, cebolla al gusto 1/3 de aguacate 2 Tortillas Agua natural	Filete de pescado 90 gr empapelado con zanahorias, chicharos y ½ papa 2/3 de pieza de bolillo 1/3 de aguacate Agua natural	Bistec de pollo o res magro 1 Papa cocida ½ Taza de pepinos 1 Tortilla Agua natural	Tinga de pollo 100 gr 4 Cucharadas de crema deslactosada 1/3 de aguacate 2 Tostadas integrales Agua natural
Colación	1 Taza de jícama 1 Taza de pepino	1 Pera 1 Gelatina	½ Taza de yogurt natural 2 Guayabas	1 Plátano 1 Gelatina	2 ½ Tazas de palomitas naturales	1Taza de fresas 2 Cucharadas de almendras en trozos
Cena	1 Taza de té 2 Claras de huevo para omelette de espinacas 1 Tortilla	1 Taza de té Sandwich de pollo con jitomate, cebolla y aguacate 1/3 de pza	1 Taza de champiñones 40 gr de queso panela 2 Tortillas	½ Lata de atún en agua Trocitos de zanahoria, chicharos 5 Galletas integrales	2 Taza de lechuga 1 Taza dde pepino 60 gr de pollo en tiras 1/3 de aguacate 2 Tostadas horneadas	1 Taza de té 2 Huevos duros 1 Jitomate rebanado 2 Taza de lechuga

Se utilizará aceite de olivo para la cocción de los alimentos que así lo requieran, las totillas pueden ser tostadas horneadas o tortilla de maíz y respetar la cantidad de almendras, nueces y avellanas



Propuesta de dieta para pacientes del programa *Telecuidado*

Dieta mediterránea 3

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno	1 Taza de leche descremada ½ Plátano, 2 cucharadas de granola 2 Rollitos de jamón	1 Taza de leche descremada 1/3 de taza de avena ½ Plátano 1 Pan de caja 30 gr de requesón 1/3 de aguacate	Licuoado de avena 240 ml de leche descremada ½ Taza de fresa 1/3 de taza de avena en hojuela 2 Cucharadas de nueces en trozo	1 Taza de té 90 gr de atún en agua 1 ½ Taza de ensalada mixta 2 Cucharaditas de mayonesa light 2 Tostadas horneadas	1 Taza de té 2 Huevos revueltos 1 Taza de calabacitas ½ Taza de cebolla 2 Tortillas	1 Taza de café descafeinado 2 Quesadillas de queso Oaxaca, cebolla y epazote al gusto 1/3 de aguacate
Colación	½ Taza de yogur, 5 arándanos, 1 manzana picada	1 Taza de melón 3 Cucharadas de nuez en trozos	15 gr de queso crema 1 Pan de caja integral 1 Taza de papaya	2 Guayabas 5 Nueces	½ Taza de yogurt 1 Pera picada 2 Cucharadas de nuez en trocitos	1 Taza de zanahoria en palitos ½ Taza de jícama en palitos
Comida	90 gr de pechuga de pollo 1 Taza de calabacitas, 2 tazas de lechuga ½ Papa cocida 2 Tortillas Agua natural 1 Taza de té	Milanesa de cerdo magra 1 Taza de brócoli ½ Taza de puré de papa con una cucharadita de mantequilla 2 Tortillas Agua natural	Pechuga de pollo asada ½ Taza con arroz 2 Tazas de ensalada mixta 1 Cucharadita de aceite de olivo Agua natural	Bistec de res o pollo 90 gr ½ Taza de champiñones ½ Taza de pimientos cocidos 1 Cucharadita de aceite de olivo 2 Tortillas Agua natural	Pechuga asada 90 gr 1 ½ Taza de espinacas 1/3 de aguacate ½ Taza de arroz 1 Taza de arroz Agua natural	Picadillo de res con trocitos de zanahoria, brócoli, chicharos ½ Taza de espagueti 2 Tortillas Agua natural
Colación	3 Galletas de arroz inflado con quínoa 3 cucharaditas de mermelada	½ Taza de yogurt 1 Pera picada 4 Avellanas en trozos	2 Galletas de arroz inflado con quínoa 1 Cucharada de crema de cacahuete para cada galleta	½ Taza de yogurt 1 Plátano	1 Bolita de nieve de limón 4 Galletas maría	1 Rodaja de piña con 1 Bolita de helado el que guste
Cena	Filete de pescado 90 gr ½ Taza de arroz 1 Taza de apio 2 Cucharaditas de oliva	1 Taza de té 2 Claras de huevo a la mexicana 1/3 de aguacate	1 Manzana en rodajas 1 Taza de té 2 Claras de huevo para omelette 1 Pimiento picado, cebolla	1 Taza de leche descremada ½ Taza de fresas 2 Almendras 2 Cucharadas de amaranto 5 Galletas marías	1 Taza de leche descremada 2 Cucharadas de chocolate sin azúcar en polvo ½ Plátano	60 gr de Atún en agua ½ Taza de zanahoria picada, 3 cucharadas de chicharos, ½ pimiento morrón

Se utilizará aceite de olivo para la cocción de los alimentos que así lo requieran, las totillas pueden ser tostadas horneadas o tortilla de maíz y respetar la cantidad de almendras, nueces y avellanas

