

# Propuesta de dieta para pacientes del programa *Telecuidado*

## Dieta mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 Taza con té 1 Huevo estrellado 1 Jitomate rebanado 1 Pan integral	1 Taza con té 1/2 Taza de yogurt natural 1 Manzana picada 5 Nueces	1 Taza con té 1/2 Taza de queso cottage 1 Taza de melón 2 Cucharadas de amaranto natural	Tiras de pollo asadas (50 gr) 1/2 Taza de pimienta verde o amarillo 2 Tostadas (horneadas)	1 Taza con leche baja en grasa 2 Pan francés adicionado con champiñones	1 Taza con té 1/2 Taza de yogurt Melón y agregar 2 cucharadas de granola	50 gr de queso fresco 1 Taza de fruta 5 Avellanas
1 Taza de Fruta de temporada	5 Nueces	1 Taza de Fruta de temporada	5 almendras	1 Taza de Fruta de temporada	2 Taza de palomitas (caseras)	1 Taza de Fruta de temporada
Ensalada mixta Pollo en tiras fritas con aceite oliva 1/3 de aguacate 2 Tortillas Agua natural	Filete de pescado empapelado con champiñones, epazote, zanahoria) 2 Pan integral o tortilla Agua natural	1/2 Taza de arroz Integral 2 Calabacitas rellenas de requesón 1 Taza de Fruta de temporada Agua natural	Carne de cerdo magra (guisado al gusto) 8 Espárragos (se pueden cocinar con aceite de olivo) 2 Tortillas Agua natural	1/2 Taza de arroz Filete de pescado Calabacitas rebanadas con zanahoria y lechuga 2 Tortillas Agua natural	1/2 Taza de sopa de pasta Pechuga de pollo asada o frita con aceite de oliva 1/2 Aguacate 1 Jitomate rebanado 1/2 pepino	90 g Carne asada magra 1 Papa para puré Ensalada de col con lechuga y trocitos de pepino 2 Pan integral o tortilla Agua natural
Yogurt natural y se agrega nuez molida	Palitos de zanahoria 1 pza / Palitos de jícama 1 pza mediana	1 Pan tostado con queso cotagge	Yogurt natural y se agrega frutos secos 2 cucharaditas	1 Galleta de arroz con quínoa y 2 cucharaditas de mermelada	1 Barrita de avena (una buena opción es granvita si esta a tu alcance, o elige la de tu preferencia)	1 Taza de Fruta de temporada
1/2 Taza con leche y 1/2 sobre de avena instantánea	1 Taza de té 1 Quesadilla con champiñones	1 Taza de té 1 Pan integral gratinado con queso manchego y pico de gallo	1 Taza con leche descremada 2 Galletas de arroz con quínoa	1 Taza con té 1 Sándwich de pollo con jitomate, cebolla, lechuga	1/2 Taza de yogurt natural con almendras molidas	1/2 Taza con leche y 1/2 sobre de avena instantánea

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