

# recomendaciones **GENERALES**

- Los planes de alimentación consisten en **3 tiempos de comida**, si necesitas refrigerios/snacks puedes incluir más verdura o semillas como nueces, almendras, pistaches, pepitas, etc.
- Bebe agua simple (**1.5 o 2 litros al día**), te, café, agua mineral, agua de jamaica o de pepino sin azúcar o jugos de verduras.
- Intercambia tu proteína, por ejemplo si no te gusta el pescado puedes intercambiar por pollo o res.
- Intercambia tus vegetales, SIEMPRE puedes elegir otra u otras verduras en lugar de las sugeridas.
- Prepara tus alimentos como te gusten, con aderezos, sal, pimienta, aceites, vinagre o aderezos de tu elección.
- **Organiza tu semana**, para que no te enfrentes frecuentemente a llegar a casa, cansad@, sin opciones saludables.



# plan de alimentación

## BALANCEADO

### DESAYUNO

2 rebanadas de pan tostado o sin tostar  
Queso cottage o manchego  
Jamón de pavo  
Aguacate

Huevo (2 o 3 piezas) revuelto con nopales (u otra verdura), jamón y queso  
Frijoles

Salchichas con queso manchego y jitomate

1 taza de yogurt (natural o con fruta)

### ALMUERZO

Filete de pescado empanizado  
Ensalada rusa (zanahoria, chícharo, chayote, mayonesa, crema)

Sopa de pasta  
Ensalada de pollo con verduras (mayonesa o aderezo)

Crema de verduras (espinaca, zanahoria, brócoli)

Filete de res a la mexicana  
2 tortillas

### CENA

Puedes repetir lo mismo de la comida

2 taquitos de alambre de pollo  
Pimiento, cebolla, tomate, queso, aguacate, salsa

Licuada de proteína con leche de coco, avena y almendras

Fruta con queso cottage o jocoque

