

CIRROSIS HEPÁTICA GUÍA BÁSICA DE NUTRICIÓN

Recetario de 1600 Kcal

**Marlene López Sánchez
Segundo Morán Villota**

La publicación de esta obra fue parcialmente financiada por el proyecto No. SALUD-2014-1-233823 del CONACyT (Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología) y por la Asociación Mexicana de Hepatología.

Cirrosis hepática guía básica de nutrición
Recetario de 1600 Kcal
Primera edición, mayo de 2024

Editado y publicado por Intecs salud
<https://www.intecs salud.com>

Derechos reservados de esta edición D.R. © 2024, Asociación Mexicana de Hepatología (AMH)
Desierto de los Leones #73 interior 401, colonia San Ángel C.P 01000, San Ángel, Ciudad de México
<https://hepatología.org.mx>

ISBN: 978-607-29-5758-9

Coordinación de diseño y producción editorial: Marlene López Sánchez, Segundo Morán

Revisión y corrección de textos: Valeria Rangel Espinosa

Diseño y programación: Marlene López Sánchez

Arte editorial: ©maindart a través de Canva.com

Imágenes de portada y de las recetas: @nestoreliyashevskiy, @asykar, @pepermpron, @helloceleena, @pixabay, @gettyimages, @gettysignature, @juanjomenta, @fabianmontao, @elvira473004640, @lunamarina, @formatoriginalphotos, @lunovmykola, @oproko, @azza-studios, @googledesignicons, @pikepicture, @iconjam, @vectorvalley, @iconjam, @ccd-studio, @cuputo, @vitaliikrasnoselskiy, @vectoricons, y @anndesign a través de Canva.com

La presente obra se encuentra protegida por la Ley Federal del Derecho de Autor y los tratados internacionales de la materia. Queda expresamente prohibida toda forma de reproducción, publicación o edición por cualquier medio, y en general todo aquello en lo previsto en el artículo 27 de la citada ley, sin la autorización expresa y por escrito de los tenedores de los derechos patrimoniales.
Editado en México

Asociación Mexicana de Hepatología

Dra. Rosalba Moreno Alcántar
Presidenta

Dr. José Luis Pérez Hernández
Vicepresidente

Dr. José Antonio Velarde Ruiz-Velasco
Secretario

Dra. Eira Cerda Reyes
Tesorera

Nut. Marlene López Sánchez
Dr. Segundo Morán Villota
Comité de Nutrición

Colaboradores

Nut. Aline Mina Hawat

Nut. Renata Rivera Flores

Gastrónoma Laura Daniela Rodríguez Morán

Médico pasante Valeria Rangel Espinosa

CONTENIDO

	Página
Introducción	01
¿Cómo usar este recetario?	03
Recomendaciones generales de la alimentación	05
Recomendaciones específicas	06
Sodio	07
Etiquetado de alimentos	08
Sección de recetas	12
Desayunos y comidas	13
Cenas	47
Colaciones	70
Complementos	87
Contenido nutricional por porción	98
Bibliografía	105

Introducción



El hígado

El hígado participa en el metabolismo de todos los nutrientes provenientes de los alimentos, almacena vitaminas y minerales y realiza diferentes funciones esenciales para la vida como: almacenar energía en forma de glucógeno, sintetizar proteínas, participar en el metabolismo de las grasas y en la producción de bilis, así como la excreción de metabolitos.

Cirrosis hepática

En la cirrosis hepática el tejido normal del hígado es sustituido por cicatrices que se denominan nódulos de regeneración y, por consiguiente, las funciones del hígado también se alteran, y condicionan el desarrollo de complicaciones que inicialmente son asintomáticas.

Complicaciones de la cirrosis

Como consecuencia del incremento de la presión en el sistema venoso portal, se forman várices que se observan principalmente en el esófago y el estómago, que en el curso de la enfermedad pueden sangrar. En la medida que evoluciona la enfermedad, se acumula líquido en el abdomen, denominado ascitis. Simultáneamente puede haber deterioro de la capacidad mental o encefalopatía, manifestada por disminución de la atención, desorientación y cambios en la personalidad que puede progresar al estado de coma.

Desnutrición en la cirrosis

La desnutrición se manifiesta a través de cambios en el peso corporal, disminución en la cantidad del tejido muscular y adiposo, así como en la concentración de proteínas.

Algunas de las complicaciones de la cirrosis, como la ascitis y la encefalopatía, pueden controlarse y revertirse mediante la adopción de patrones específicos en la alimentación.

La alimentación y la nutrición

La alimentación y la nutrición, tienen conceptos diferentes.

La **nutrición** corresponde a los procesos que se llevan a cabo en nuestro cuerpo para que los nutrientes de los alimentos se aprovechen de diversas formas; se conviertan en otras sustancias diferentes que son de utilidad para el organismo o se eliminan del cuerpo.

La **alimentación** corresponde al conjunto de procesos y hábitos que condicionan la elección de los alimentos. En los pacientes con cirrosis hepática, la elección de alimentos específicos favorece una nutrición adecuada.

Los factores principales que pueden modificar el estado de nutrición del paciente con cirrosis son la cantidad consumida de energía, expresada generalmente en kilocalorías; la cantidad y proporción de proteína de origen animal o vegetal; la cantidad de fibra y el contenido de sodio de los alimentos.

¿Cómo usar este recetario?

1

Este recetario se elaboró como guía general para la alimentación de pacientes con cirrosis hepática compensada. Sin embargo, los ajustes relacionados con las complicaciones u otras enfermedades requieren la asesoría de personal capacitado en nutrición.

2

Para evitar la desnutrición calórica, es conveniente el consumo adecuado de energía. En este caso, el aporte de energía es equivalente a 1600 kilocalorías, que se obtendrán al consumir los 5 tiempos de comida (desayuno, comida, cena y dos colaciones) incluidos en cada menú. Sin embargo, la elección del platillo es libre para cada tiempo porque cada uno aporta cantidades equivalentes de energía y proteína. Por ejemplo: puede elegir como opción para el desayuno “Hotcakes de avena y plátano” o “Sopa de lentejas”.

3

Con el fin de prevenir desnutrición protéica, las recetas contienen la cantidad de proteína recomendada para el consumo de pacientes con cirrosis hepática. Es recomendable elegir aquellas que aportan cantidades similares de proteína vegetal y proteína animal. Sin embargo, si se dificulta la elección de la receta es importante optar por aquellas que contengan la cantidad adecuada de fibra, equivalente a 25 gramos al día.

¿Cómo usar este recetario?

4

Durante la evolución de la cirrosis hepática el consumo de sodio puede estar limitado por diversas circunstancias, y recomendarse un consumo menor a 2000 mg al día (equivalentes a 5000 mg de sal de mesa o una cucharadita rasa). Además debe considerarse que los alimentos contienen sodio de forma natural o adicionado como parte de su procesamiento).

En cualquier caso se deben elegir las recetas que no excedan esta cantidad diaria.

Si la cantidad de sodio de la receta elegida no excede la cantidad recomendada, se podrá adicionar sal de mesa a las preparaciones.

Cada pizca de sal contiene alrededor de 100 mg de sodio.

Así que, si elige 5 tiempos de comida que contienen en conjunto 1000 mg de sodio, y la recomendación es de 2000 mg al día, entonces a lo largo del día se puede consumir 10 pizcas de sal.

5

Considerando que en cada una de las recetas se indica el número total de porciones de cada preparación, únicamente se debe consumir el equivalente a una sola porción por tiempo de comida.

Recomendaciones generales de la alimentación



Tiempos de comida

La realización de 5 tiempos de comida al día previene el desgaste del tejido muscular y adiposo.

20-35 kcal/kg



Horarios

Los tiempos de comida deberán distribuirse a lo largo del día, con intervalos de 3 a 5 horas, excepto durante el periodo nocturno de aproximadamente 8 horas.



Comorbilidades

Las recomendaciones y ajustes de nutrición para enfermedades asociadas, como diabetes mellitus e hipertensión, requieren de evaluación y asesoría por parte de personal capacitado.



Ayuno para análisis de laboratorios

En las 8 horas previas a los análisis de sangre, no deberá consumirse alimentos.



Alimentación antes de una panendoscopia

No se requiere hacer cambios en la dieta los días previos al estudio, pero se restringe el consumo de alimentos sólidos en las 8 a 12 horas previas a la panendoscopia, y no se deben tomar líquidos en las 5 horas previas al estudio.



Alimentación después de una panendoscopia

Posterior a una panendoscopia, si no hay alguna contraindicación, se debe consumir una dieta normal o modificada en la textura.

Recomendaciones específicas



Energía

La cantidad de energía indicada por el especialista depende del estado y fase de la cirrosis hepática.



Proteína

La cantidad de proteína recomendada es de 1.2-1.5 g/kg al día.



Alimentos de origen animal

No existe restricción respecto a los alimentos de origen animal, sin embargo deben restringirse las preparaciones y/o empaquetados con cantidades excesivas de sodio.



Alimentos de origen vegetal

Los alimentos de origen vegetal en su forma original contienen cantidades diversas de fibra.

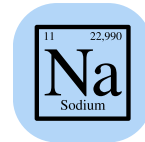
Se recomienda mantener las preparaciones de estos alimentos, conservando su composición natural.



Fibra

La fibra modula la absorción de nutrientes y eliminación de sustancias nitrogenadas en el intestino.

Se recomienda el consumo de 25 g fibra al día.



Sodio

Los alimentos con cantidades excesivas de sodio deben evitarse, el conocimiento del etiquetado de alimentos permite elegir las opciones con menor contenido de sodio.

Sodio

El **sodio** es un mineral necesario para la vida; forma parte de los huesos, de las células y del líquido que compone nuestro cuerpo. Sin embargo se debe limitar el consumo en los pacientes con cirrosis hepática.

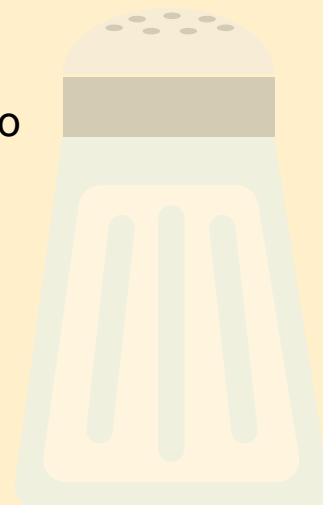
El sodio **se encuentra de forma natural** en algunos alimentos, como la sal de mesa o **se adiciona a algunos productos**, con fines de conservación, para potenciar el sabor, o conseguir texturas específicas en productos como el pan.

El sodio puede estar en forma de **conservadores** como: *benzoato de sodio, sorbato de sodio, acetato de sodio, diacetato de sodio, propionato de sodio, sulfito de sodio, metabisulfito de sodio y nitrato de sodio.*

También se encuentra en productos **potenciadores de sabor** como: *glutamato monosódico, guanilato disódico e inosinato disódico.*

Además el sodio se encuentra en: dulces, postres, tartas, chocolates, bollería y pastelería; en forma de: *bicarbonato de sodio, pirofosfato ácido de sodio y fosfato ácido alumínico-sódico.*

Para contabilizar la cantidad de sodio es necesario revisar la etiqueta de cada uno de los productos.



Etiquetado de alimentos



El etiquetado de alimentos nos permite ver que existe un exceso de estos nutrimentos en los alimentos.

En el caso del sodio, cuando se encuentra esta etiqueta significa que:

“En 100 g de un alimento/producto hay más de 300 mg de sodio”

o que

“Por cada kilocaloría del producto, hay 1 o más mg de sodio”.

Los alimentos empaquetados contienen información respecto a:

Declaración nutrimental: Se refiere a la cantidad en gramos o mililitros de la porción del producto que se informa.

Nutrientes: Se refiere a la cantidad y clase de compuestos que contienen los alimentos (grasas, proteínas, hidratos de carbono, azúcares añadidos y sodio) por porción.

Ingredientes: Las sustancias utilizadas en la preparación o contenidas en el alimento.

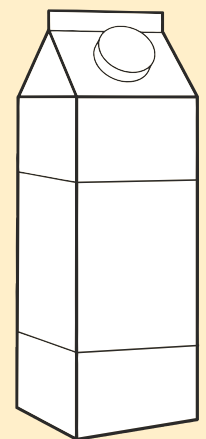
Se presenta el ejemplo de un etiquetado de envase de leche:

Declaración nutrimental:

En estas dos columnas se muestran el volumen de las porciones (100 y 240 ml) para las que se reporta el contenido de nutrientes.

Nutrientes:
En este caso 100 ml de leche contiene 52 mg de sodio, y una porción de 240 ml contiene 125 mg.

DECLARACION NUTRIMENTAL		
CONTENIDO ENERGÉTICO POR ENVASE	506 kcal / (2128 KJ)	
CANTIDADES POR	100 ml:	240 ml:
CONTENIDO ENERGÉTICO	50.5 Kcal/ (212.8 KJ)	121.1 kcal/ (509.3 KJ)
HIDRATOS DE CARBONO DISPONIBLES	5.6 g	13.4 g
AZÚCARES	4.5 g	11 g
AZÚCARES AÑADIDOS	0 g	0 g
GLUCOSA	2 g	5 g
GALACTOSA	2 g	5 g
LACTOSA (MÁXIMO)	0.5 g	1.2 g
FIBRA DIETÉTICA	0 g	0 g
PROTEÍNAS	3 g	2.2 g
GRASAS TOTALES	1.8 g	4.3 g
GRASAS SATURADAS	1.1 g	2.6 g
GRASAS TRANS	0 mg	0 mg
SODIO	52 mg	125 mg
CALCIO	120 mg	287 mg
VITAMINA A*	31 µg	74.4 µg
VITAMINA D3*	0.5 µg	1.2 µg
ADICIONADAS, CONTIENE 5 µG DE VITAMINA D/L Y 310 µG EQUIVALENTES DE RETINOL (VITAMINA A)/L, GRASA DE LECHE DE VACA 18 g/L, PROTEÍNAS DE LECHE DE VACA 30 g/L		



Ingredientes:

Muestra la cantidad de grasa, proteínas y vitaminas adicionadas por litro.

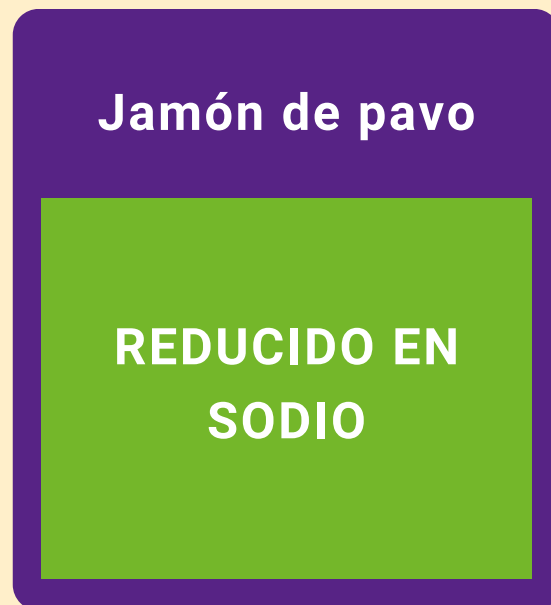
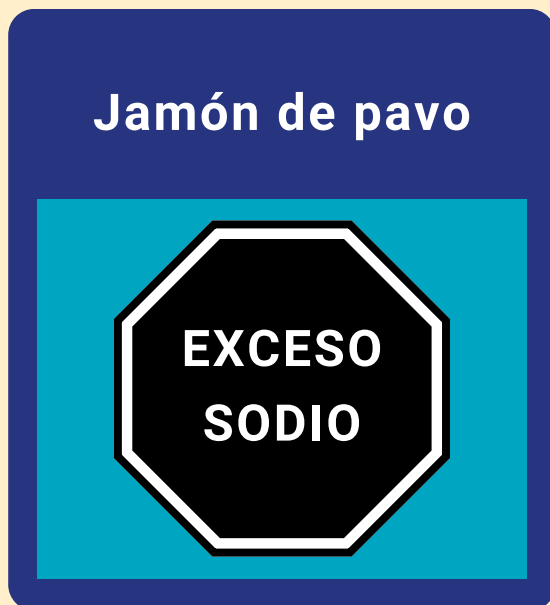
Algunas etiquetas de alimentos podrían indicar lo siguiente:

Libre de sodio o sin sodio: quiere decir que el contenido de sodio del producto es menor a 5 mg/porción.

Bajo en sodio: En este caso el contenido de sodio es menor o igual a 140 mg/porción. Si una porción de producto es menor o igual a 50 g, el contenido de sodio en esos 50 g debe ser menor o igual a 140 mg.

Muy bajo en sodio: el contenido de sodio es menor o igual a 35 mg/porción.

Reducido en sodio: el contenido de sodio es al menos un 25% menor en relación al contenido de sodio del alimento original o de su similar, debe revisarse la etiqueta para conocer el contenido de sodio por porción.



En la siguiente página, se muestran las etiquetas de la versión estándar y la reducida en sodio de jamón de pavo.

Jamón de pavo

Ingredientes:

Muslo de pavo, agua, proteína de soya (2%), almidón modificado, maltodextrina, sal yodada, cloruro de potasio, carragenina, azúcares añadidos (azúcar, dextrosa), saborizantes, fosfato de sodio, eritorbato de sodio, extracto de especias, diacetato de sodio, nitrito de sodio, carmín.

Contiene: soya.

Declaración nutrimental por 100 g:

Contenido energético	91 Kcal (384 KJ)
Proteínas	12 g
Grasas totales	2.3 g
Grasas saturadas	0.7 g
Grasas trans	0 mg
Hidratos de carbono disponibles	5.6 g
Azúcares	0.5 g
Azúcares añadidos	0.5 g
Fibra dietética	0.7 g
Sodio	800 mg

Contenido energético por envase 410 kcal (1 728 kJ)

100 g de jamón de la versión estándar contiene **800 mg** de sodio.

Jamón de pavo

Ingredientes:

Muslo de pavo, agua, proteína de soya (2%), almidón modificado, fécula, maltodextrina, cloruro de potasio, carragenina, saborizantes, azúcares añadidos (azúcar), fosfato de sodio, sal yodada, eritorbato de sodio, bicarbonato de sodio, nitrito de sodio, carmín. **Contiene: soya.**

Declaración nutrimental por 100 g:

Contenido energético	100 Kcal (384 KJ)
Proteínas	12 g
Grasas totales	2.4 g
Grasas saturadas	0.8 g
Grasas trans	0 mg
Hidratos de carbono disponibles	7.5 g
Azúcares	0.4 g
Azúcares añadidos	0.4 g
Fibra dietética	0.9 g
Sodio	345 mg

Contenido energético por envase 290 kcal (1 218 kJ)

100 g de jamón de la versión reducida en sodio contiene **345 mg** de sodio, 57% menos sodio que la versión estándar.

The background features a repeating pattern of light blue line-art icons on a pale yellow background. The icons include various food and drink items: a cup of coffee, a glass of yogurt, a slice of pizza, a bowl of soup, a glass of juice, a slice of watermelon, a carrot, a bunch of mushrooms, a slice of bread, a glass of water, a bowl of cereal, a slice of cake, a glass of milk, a slice of lemon, a glass of beer, a slice of banana, a glass of smoothie, a slice of apple, a glass of tea, a slice of orange, a glass of juice, a slice of watermelon, a carrot, a bunch of mushrooms, a slice of bread, a glass of water, a bowl of cereal, a slice of cake, a glass of milk, a slice of lemon, a glass of beer, a slice of banana, a glass of smoothie, a slice of apple, a glass of tea, a slice of orange.

SECCIÓN DE RECETAS

The background is a solid orange color with a repeating pattern of white line-art icons. These icons include various food and drink items such as a cup of coffee, a glass of juice, a bowl of soup, a carrot, a banana, a glass of milk, a bowl of cereal, a glass of water with a lemon slice, a bowl of fruit, a glass of beer, a bowl of pasta, a bowl of salad, a bowl of rice, a bowl of noodles, a bowl of soup, a bowl of cereal, a bowl of fruit, a glass of water with a lemon slice, a bowl of fruit, a glass of beer, a bowl of pasta, a bowl of salad, a bowl of rice, and a bowl of noodles.

DESAYUNOS

Y

COMIDAS

DESAYUNOS Y COMIDAS

	Página
01. Aguacates rellenos	15
02. Calabazas con carne	16
03. Ceviche de soya	17
04. Chiles rellenos de picadillo	18
05. Cocido de res	19
06. Crema de elote y pollo	20
07. Crema de garbanzo	21
08. Crema de zanahoria	22
09. Ensalada azteca de pollo	23
10. Ensalada caribeña	24
11. Ensalada de elote y pollo	25
12. Espagueti y ensalada de queso	26
13. Fajitas de res	27
14. Hotcakes de avena y plátano	28
15. Huevo a la MX	29
16. Huevos con verduras y queso	30
17. Huevos de canasta	31
18. Huevo ranchero	32
19. Molletes de nopal	33
20. Nopales con pollo	34
21. Nopales con vinagre	35
22. Pastel de atún	36
23. Quesadillas de nopales	37
24. Rollo de papa y espinacas	38
25. Rollos de queso	39
26. Salpicón con nopal	40
27. Sopa azteca de nopales	41
28. Sopa de lentejas	42
29. Sopa de queso y papa	43
30. Tacos de pollo	44
31. Tortilla española	45
32. Tortitas de brócoli y queso	46



Aguacates

rellenos

- Tiempo de preparación: 15 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Baja

Ingredientes

1 1/4 de taza de pepino picado
150 g de atún (en agua)
1 cucharadita de mayonesa
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharada de perejil
1/4 cucharadita de pimienta
2 piezas de aguacate Hass
4 tazas de lechuga

Complementos por porción:

Espagueti (1 taza)
Agua de fruta (400 ml)

Instrucciones

1. Mezclar el pepino finamente picado y atún en un recipiente con la mayonesa, limón, perejil y pimienta.
2. Cortar los aguacates a la mitad y retirar el hueso. Quitar con cuidado la cáscara.
3. En platones individuales servir una cama de lechuga y sobre esta colocar las mitades de aguacate.
4. Rellenar el aguacate con la mezcla de atún.
5. Acompañar con espagueti (Complemento 6) y agua de fruta (Complemento 3).

Contenido por porción:

Fibra: 9.3 g
Proteína: 20.5 g (Proteína animal: 48.1% / Proteína vegetal: 51.9%)
Sodio: 462.6 mg



Calabazas

con carne

- Tiempo de preparación: 25 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Baja

Ingredientes

2 cucharadas de aceite
1 taza de cebolla picada
180 g de carne de res en trozos
1/2 cucharadita de pimienta
2 piezas de jitomate en trozos
3 piezas de chile jalapeño
1 taza de elote desgranado
4 calabazas en cubos

Complementos por porción:

Arroz blanco (1/2 taza)
Tortilla de maíz (2 piezas)

Instrucciones

1. Calentar el aceite en un sartén y acitronar la cebolla.
2. Agregar la carne y condimentar.
3. Cuando la carne esté a medio cocer, agregar el jitomate, el chile y el elote.
4. Finalmente agregar las calabazas hasta la cocción completa.
5. Servir y acompañar con arroz blanco (Complemento 4) y tortillas de maíz.

Contenido por porción:

Fibra: 5.5 g
Proteína: 18.3 g (Proteína animal: 50.8% / Proteína vegetal: 49.2%)
Sodio: 132.2 mg



Ceviche

de soya

- Tiempo de preparación: 50 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Media

Ingredientes

140 g de soya texturizada
1 trozo de cebolla (para cocción)
1 taza de cebolla picada
1 pepino en cubos
4 1/2 piezas de chile jalapeño (picado)
2 piezas de jitomate en cubos
1 1/2 tazas de jugo de limón
1 cucharada de aceite de oliva

Complementos por porción:

Tostadas (3 piezas)
Agua de fruta (400 ml)

Instrucciones

1. Hervir la soya durante 3 minutos con un trozo de cebolla. Enjuagar con agua, escurrir y dejar enfriar.
2. Mezclar la soya con la cebolla picada, el pepino, el chile, el jitomate, el limón y el aceite de oliva.
3. Servir la mezcla en porciones sobre las tostadas.
4. Acompañar con agua de fruta (Complemento 3).

Contenido por porción:

Fibra: 8.8 g
Proteína: 18.2 g (Proteína animal: 0% / Proteína vegetal: 100%)
Sodio: 44.5 mg



Chiles rellenos

de picadillo

- Tiempo de preparación: 70 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Media-alta

Ingredientes

4 piezas de chile poblano
5 cucharaditas de aceite
2 dientes de ajo
1/2 taza de cebolla picada
150 g de carne de res
1/2 cucharadita de pimienta
2 piezas de jitomate en cubos
2 huevos
5 cucharadas de harina

Complementos por porción:

Arroz rojo (1/3 de taza)
Tortilla de maíz (1 pieza)
Agua de fruta (400 ml)

Contenido por porción:

Fibra: 2.5 g
Proteína: 17.3 g (Proteína animal: 60.6% / Proteína vegetal: 39.4%)
Sodio: 142.0 mg

Instrucciones

1. Asar los chiles directo en el fuego y si es en comal a fuego bajo y tapados.
2. Para hacer el picadillo, freír en 1/2 cucharadita de aceite el ajo machacado, la cebolla, la carne y la pimienta.
3. Cuando la carne esté a medio cocer, agregar el jitomate y dejar sazonar.
4. Pelar y desvenar los chiles.
5. Rellenar con el picadillo y cerrar con ayuda de palillos.
6. Mezclar en un recipiente las claras de huevo y batirlas a punto de turrón, agregar poco a poco las yemas conservando la consistencia del turrón.
7. Enharinar y capear los chiles.
8. Freír los chiles en el aceite restante hasta que el huevo tome un color dorado claro.
9. Servir y acompañar con arroz (Complemento 5), tortillas de maíz y agua de fruta (Complemento 3).



Cocido

de res

- Tiempo de preparación: 120 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Media

Ingredientes

300 g de carne de res en trozos de preferencia chambarete
Agua para cocción (la necesaria)
2 dientes de ajo
1/2 cebolla (chica)
2 piezas de elote
2 calabazas picadas
1 taza de zanahoria picada
1 papa picada
1/2 chayote picado
1/2 taza de col picada
1 taza de ejote picado
1/2 cucharadita de pimienta
1 2/3 piezas de aguacate

Complementos por porción:

Tortilla de maíz (2 piezas)
Agua de fruta (400 ml)

Instrucciones

1. Poner a cocer la carne en suficiente agua, con ajo y cebolla.
2. Cortar el elote en trozos y agregar a la cocción.
3. Cuando esté avanzada la cocción, agregar el resto de los ingredientes.
4. Condimentar y dejar sazonar.
5. Servir en porciones y agregar rebanadas de aguacate.
6. Acompañar con tortillas de maíz y agua de fruta (Complemento 3).

Contenido por porción:

Fibra: 6.7 g

Proteína: 19.6 g (Proteína animal: 59.4% / Proteína vegetal: 40.6%)

Sodio: 58.3 mg



Crema de elote y pollo

- Tiempo de preparación: 40 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Baja

Ingredientes

2 tazas de elote desgranado
1/2 taza de cebolla picada
2 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de maicena
2 tazas de caldo desgrasado
3 tazas de leche descremada
1/2 cucharadita de pimienta
125 g de pollo deshebrado

Complementos por porción:

Bolillo (1 pieza)

Instrucciones

1. Licuar el elote desgranado con un poco de agua.
2. Calentar la mantequilla.
3. Acitronar la cebolla con un poco de maicena en la mantequilla.
4. Agregar el elote colado sin dejar de revolver.
5. Al primer hervor, agregar caldo desgrasado y la leche. Sin dejar de revolver.
6. Condimentar con la pimienta y agregar el pollo deshebrado.
7. Servir y acompañar con cubos de pan.

Contenido por porción:

Fibra: 2.5 g

Proteína: 24.5 g (Proteína animal: 66.2% / Proteína vegetal: 33.8%)

Sodio: 833.5 mg



Crema

de garbanzo

- Tiempo de preparación: 30 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Media

Ingredientes

80 g de queso panela
2 1/2 tazas de garbanzo cocido
4 tazas de caldo de pollo
1/2 cucharadita de pimienta
2 cucharadas de perejil

Complementos por porción:

Tortilla de maíz (3 piezas)
Aguacate (1/2 pieza)

Instrucciones

1. Freír en una cacerola, el queso en cubos.
2. Moler los garbanzos con un poco de caldo.
3. Agregar al queso con el resto del caldo.
4. Sazonar con la pimienta y el perejil. Dejar hervir.
5. Servir en porciones y acompañar con tortillas de maíz y rebanadas de aguacate.

Contenido por porción:

Fibra: 9.7 g
Proteína: 20.4 g (Proteína animal: 27.9% / Proteína vegetal: 72.1%)
Sodio: 783.3 mg



Crema

de zanahoria

- Tiempo de preparación: 30 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Media

Ingredientes

2 tazas de zanahoria picada
1 taza de cebolla picada
2 tazas de caldo de pollo
2 dientes de ajo
1 cucharada de mantequilla
3 3/4 tazas de leche
1/2 cucharadita de pimienta
2 cucharadas de crema
80 g de queso fresco

Complementos por porción:

Bolillo rebanado (1 pieza)
Agua de fruta (400 ml)

Instrucciones

1. Cocer la zanahoria y la cebolla en agua. Escurrir.
2. Moler con el caldo de pollo y el ajo.
3. Calentar la mantequilla en una olla y agregar la zanahoria molida.
4. Dejar hervir y agregar la leche y la pimienta. Dejar hervir.
5. Dividir la crema de zanahoria en tazones y decorar con la crema.
6. Colocar encima el queso en cubos o rebanadas.
7. Acompañar con bolillo rebanado y agua de fruta (Complemento 3).

Contenido por porción:

Fibra: 2.5 g

Proteína: 18.6 g (Proteína animal: 63.1% / Proteína vegetal: 36.9%)

Sodio: 841.7 mg

Ensalada

azteca de pollo



- Tiempo de preparación: 45 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Media

Ingredientes

- 240 g de pechuga de pollo
- 1 taza de elote desgranado
- 1/2 taza de chícharos sin vaina
- 1 jitomate en cubos
- 1/2 pimiento verde chico picado
- 1/2 pimiento rojo chico picado
- 1 taza de frijol negro cocido escurrido
- 1 1/2 cucharada de aceite de oliva
- 3/4 de taza de jugo de limón
- 1/4 de cucharadita de comino
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1/4 de cucharadita de orégano
- 1/4 de cucharadita de pimienta

Complementos por porción:

- Tostadas (2 piezas)
- Aguacate (1/3 pieza)
- Agua de fruta (600 ml)

Instrucciones

1. Cocer la pechuga aparte.
2. Cocer el elote y los chícharos en suficiente agua.
3. Escurrir y dejar enfriar.
4. Desmenuzar el pollo y mezclar con el jitomate, los pimientos, el elote, los chícharos y los frijoles.
5. Agregar a la mezcla el aceite de oliva, el jugo de limón y los condimentos.
6. Servir en porciones sobre las tostadas, agregar rebanadas de aguacate.
7. Acompañar con agua de fruta (Complemento 3).

Contenido por porción:

- Fibra: 6.7 g
- Proteína: 19.5 g (Proteína animal: 55.4% / Proteína vegetal: 44.6%)
- Sodio: 61.6 mg



Ensalada

caribeña

- Tiempo de preparación: 45 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Media

Ingredientes

160 g de pechuga de pollo en trozos
1 1/2 jitomate sin semillas
1 calabaza cocida
4 tazas de lechuga
1/4 de taza de cilantro picado
1/2 pieza de aguacate

Complementos por porción:

Vinagreta dulce
(3 1/2 cucharadas)
Puré de papa (1/2 porción)
Agua de fruta (600 ml)

Instrucciones

1. Cocer la pechuga aparte.
2. Picar los jitomates, la calabaza y la lechuga en cuadros.
3. Mezclar en un recipiente los primeros 5 ingredientes.
4. Añadir el aguacate en rebanadas.
5. Servir en porciones y agregar vinagreta (Complemento 15).
6. Acompañar con puré de papa (Complemento 9) y agua de fruta (Complemento 3).

Contenido por porción:

Fibra: 10.7 g
Proteína: 18.5 g (Proteína animal: 46.4% / Proteína vegetal: 53.6%)
Sodio: 338.2 mg



Ensalada

de elote y pollo

- Tiempo de preparación: 45 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Media

Ingredientes

320 g de pechuga de pollo
1/2 cucharadita de pimienta
1 cucharadita de aceite
1 jitomate
4 tazas de lechuga en trozos
1 taza de elote desgranado cocido

Complementos por porción:

Vinagreta dulce
(1 1/2 cucharada)
Arroz blanco (1 taza)

Instrucciones

1. Rebanar la pechuga y condimentar.
2. Sellar la pechuga en un sartén con aceite. Tapar y dejar cocer aproximadamente 10 minutos. Retirar y dejar enfriar.
3. Picar en cuadros pequeños el jitomate.
4. En platos individuales mezclar porciones iguales de lechuga, jitomate, pechuga y elote.
5. Bañar con vinagreta (Complemento 15), y acompañar con arroz (Complemento 4).

Contenido por porción:

Fibra: 2.9 g
Proteína: 21.1 g (Proteína animal: 68.2% / Proteína vegetal: 31.8%)
Sodio: 234.3 mg



Espagueti

y ensalada de queso

- Tiempo de preparación: 15 min
- Porciones: 1
- Dificultad: Baja

Ingredientes

1/2 cucharada de mantequilla
1 taza de espagueti
40 g de queso fresco
1 1/2 tazas de champiñón
rebanado
3 tazas de lechuga en trozos

Aderezo dulce
(2 cucharadas)
Agua de fruta (400 ml)

Instrucciones

1. En un sartén, calentar la mantequilla y agregar el espagueti (Complemento 6).
2. Preparar la ensalada picando el queso en cuadros.
3. Mezclar en un plato con los champiñones y la lechuga.
4. Aderezar (Complemento 2) y acompañar con el espagueti.
5. Acompañar con agua de fruta (Complemento 3).

Contenido por porción:

Fibra: 10.2 g
Proteína: 19.8 g (Proteína animal: 35.8% / Proteína vegetal: 64.2%)
Sodio: 451.5 mg



Fajitas

de res

- Tiempo de preparación: 25 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Baja

Ingredientes

150 g de fajitas de res
1/2 cucharadita de pimienta
2 jitomates
4 tazas de lechuga en trozos
3 tazas de champiñón cocido
rebanado

Complementos por porción:

Aderezo salado (1 cucharada)
Arroz blanco (1 taza)
Tortilla de maíz (1 pieza)

Instrucciones

1. Asar las fajitas en un sartén de teflón condimentando durante la cocción.
2. Picar el jitomate en cubos.
3. En platos individuales, acomodar una cama de lechugas, y sobre esta colocar las fajitas de res, jitomate y champiñones.
4. Aderezar (Complemento 1) y acompañar con arroz (Complemento 4) y tortillas de maíz.

Contenido por porción:

Fibra: 4.6 g
Proteína: 18.7 g (Proteína animal: 41.4% / Proteína vegetal: 58.6%)
Sodio: 310.8 mg



Hotcakes

de avena y
plátano

- Tiempo de preparación: 25 min
- Porciones: 2
- Dificultad: Media

Ingredientes

1 1/4 tazas de leche
1 plátano
1 cucharadita de vainilla
1 cucharadita de azúcar
2 tazas de avena en hojuelas molidas (harina)
1/2 cucharadita de canela
1 1/2 cucharaditas de polvo para hornear
1 huevo
1/2 cucharada de mantequilla
1 1/2 tazas de manzana picada
2 cucharaditas de miel de abeja

Complementos por porción:
Café con leche (1 taza de café, 1/8 de taza de leche, azúcar 1 cucharadita)

Instrucciones

1. Licuar la leche, el plátano, la vainilla y el azúcar.
2. Agregar lentamente la avena, la canela y el polvo para hornear; licuar hasta lograr una mezcla sin hojuelas; en ese punto agregar el huevo y dejar mezclar.
3. Engrasar un sartén de teflón con mantequilla y vaciar porciones de la mezcla para formar los hot-cakes.
4. Dejar cocer hasta que aparezcan burbujas en la totalidad de la superficie y voltear.
5. Servir y acompañar con manzana y miel de abeja.
6. Preparar café con leche.

Contenido por porción:

Fibra: 8.3 g
Proteína: 17.3 g (Proteína animal: 50.1% / Proteína vegetal: 49.9%)
Sodio: 129.8 mg



Huevo

a la MX

- Tiempo de preparación: 20 min
- Porciones: 2
- Dificultad: Baja

Ingredientes

1 cucharada de aceite
1 1/2 chiles jalapeños picados
1/2 jitomate picado
1/2 taza de cebolla picada
2 huevos
1/2 cucharadita de pimienta

Complementos por porción:

Frijoles de la olla (1/2 taza)
Tortilla de maíz (2 piezas)
Agua de fruta (400 ml)

Instrucciones

1. Calentar el aceite en un sartén y freír los vegetales.
2. Batir y condimentar el huevo en un recipiente.
3. Verter el huevo sobre los vegetales y dejar cocer, voltear para evitar que se queme.
4. Servir y acompañar con frijoles de la olla, tortillas de maíz y agua de fruta (Complemento 3).

Contenido por porción:

Fibra: 9.9 g
Proteína: 16.6 g (Proteína animal: 33.1% / Proteína vegetal: 66.9%)
Sodio: 73.5 mg



Huevo

con verduras y queso

- Tiempo de preparación: 20 min
- Porciones: 2
- Dificultad: Baja

Ingredientes

1 1/2 cucharaditas de aceite
1/2 taza de zanahoria rallada
1 taza de calabaza picada
1/2 taza de champiñones
rebanados
3 huevos
1/2 cucharadita de pimienta
40 g de queso fresco

Complementos por porción:

Tortilla de maíz (3 piezas)
Agua de fruta (400 ml)

Instrucciones

1. En un sartén de teflón, calentar la mitad del aceite.
2. Freír las verduras.
3. En un recipiente, batir y condimentar los huevos.
4. Freír la torta en el aceite restante.
5. Colocar sobre el huevo las verduras fritas y el queso en trozos.
6. Servir en un plato y acompañar con tortillas de maíz y agua de fruta (Complemento 3).

Contenido por porción:

Fibra: 3.7 g
Proteína: 18.1 g (Proteína animal: 62.6% / Proteína vegetal: 37.4%)
Sodio: 103.3 mg



Huevos

de canasta

- Tiempo de preparación: 25 min
- Porciones: 2
- Dificultad: Baja

Ingredientes

1/2 taza de leche
3 huevos
1/2 cucharada de mantequilla
4 rebanadas de pan integral
1 1/2 jitomates rebanado
4 tazas de lechuga en trozos

Complementos por porción:

Agua de fruta (600 ml)

Contenido por porción:

Fibra: 5.1 g
Proteína: 16.9 g (Proteína animal: 60.4%
/ Proteína vegetal: 39.6%)
Sodio: 429.8 mg

Instrucciones

1. Mezclar la leche y un huevo en un recipiente.
2. En un sartén de teflón calentar la mantequilla.
3. Perforar 2 rebanadas de pan en la parte central con un vaso, molde o cuchillo.
4. Sumergir las rebanadas perforadas en la mezcla de leche y huevo.
5. Colocar las rebanadas en el sartén, dorar por un lado y voltear.
6. Poner dentro de las perforaciones las claras, dejar cocer y colocar las yemas.
7. Tapar el tiempo suficiente para que el huevo se cueza.
8. Sumergir el resto de las rebanadas de pan en la mezcla de leche y huevo y pasarlas por el sartén.
9. Servir y acompañar con lechuga y jitomate, y agua de fruta (Complemento 3).



Huevo

ranchero

- Tiempo de preparación: 15 min
- Porciones: 1
- Dificultad: Media

Ingredientes

1 cucharadita de aceite
2 tortillas
1 huevo
1/2 taza de frijoles de la olla

Salsa de molcajete
(1/4 de taza)
Agua de fruta (400 ml)

Instrucciones

1. En un sartén de teflón colocar la mitad del aceite.
2. Freír las tortillas y colocarlas en un plato.
3. Colocar la otra mitad del aceite en el sartén y freír el huevo.
4. Servir el huevo sobre las tortillas, acompañar con salsa de molcajete (Complemento 10).
5. Complementar con frijoles de la olla y agua de fruta (Complemento 3).

Contenido por porción:

Fibra: 9.4 g
Proteína: 17.9 g (Proteína animal: 35.2% / Proteína vegetal: 64.8%)
Sodio: 398.1 mg



Molletes de nopal

- Tiempo de preparación: 25 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Media

Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite
- 1/2 taza de cebolla morada picada
- 1 1/2 porciones de salsa verde (1/2 taza)
- 1 1/3 tazas de nopales picados cocidos
- 2 bolillos
- 2 porciones de frijoles refritos (2/3 de taza)
- 1 jitomate picado
- 1/4 de taza de cilantro picado
- 120 g de queso panela
- 2 cucharadas de mantequilla

Complementos por porción:

Agua de fruta (400 ml)

Contenido por porción:

Fibra: 10.1 g
Proteína: 16.7 g (Proteína animal: 27.5% / Proteína vegetal: 72.5%)
Sodio: 435.6 mg

Instrucciones

1. Calentar el aceite en un sartén, acitronar la mitad de la cebolla.
2. Agregar la salsa y los nopales previamente cocidos, dejar hervir.
3. Agregar el jitomate y el cilantro, cocinar por 2 minutos.
4. Partir los bolillos en mitades y quitar el migajón.
5. Untar sobre las rebanadas de pan frijoles refritos y nopales.
6. En un recipiente, mezclar el resto de la cebolla, con el jitomate y el cilantro. Verter esta mezcla sobre los molletes.
7. Agregar sobre estos el queso.
8. Untar mantequilla sobre una charola y colocar sobre esta los molletes.
9. Hornear a 180 °C de 3 a 5 minutos.
10. Acompañar con agua de fruta (Complemento 3).



Nopales

con pollo

- Tiempo de preparación: 25 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Media

Ingredientes

- 1 1/2 cucharada de aceite
- 200 g de pollo
- 15 g de chile guajillo
- 15 g de chile pasilla
- 3 jitomates
- 2 dientes de ajo
- 1/2 pieza de cebolla
- 4 tazas de nopales picados cocidos
- 1/2 cucharadita de pimienta

Complementos por porción:

- Arroz blanco (1/2 taza)
- Aguacate (1/4 de pieza)
- Tortilla de maíz (2 piezas)

Instrucciones

1. Freír en el aceite el pollo.
2. Lavar y cocer los chiles aparte con fuego intenso hasta que hierva y luego bajar el fuego y tapan por 10 minutos.
3. Dejar reposar los chiles, licuar y colar.
4. Cocer el jitomate, el ajo y la cebolla en agua. Moler y colar.
5. Agregar al pollo la mezcla de jitomate y chile.
6. Agregar los nopales al pollo y condimentar.
7. Dejar hervir 5 minutos.
8. Servir y acompañar con arroz (Complemento 4), rebanadas de aguacate y tortillas de maíz.

Contenido por porción:

- Fibra: 5.9 g
- Proteína: 18.5 g (Proteína animal: 48.6% / Proteína vegetal: 51.4%)
- Sodio: 124.2 mg



Nopales

con vinagre

- Tiempo de preparación: 25 min
- Porciones: 2
- Dificultad: Media

Ingredientes

4 tazas de coliflor picada
4 1/2 cucharaditas de aceite
1 taza de cebolla rebanada
3 tazas de nopales picados
1 cucharada de vinagre
1/2 cucharadita de pimienta

Complementos por porción:

Frijoles de la olla
(3/4 de taza)
Tortilla de maíz (1 pieza)
Agua de fruta (400 ml)

Instrucciones

1. Cocer la coliflor en agua. Escurrir.
2. Acitronar la cebolla en un sartén con aceite.
3. Agregar los nopales y la coliflor.
4. Verter el vinagre y condimentar.
5. Dejar sazonar y servir.
6. Acompañar con frijoles de la olla, tortillas de maíz y agua de fruta (Complemento 3).

Contenido por porción:

Fibra: 18.9 g
Proteína: 17.8 g (Proteína animal: 0% / Proteína vegetal: 100%)
Sodio: 12.4 mg



Pastel

de atún

- Tiempo de preparación: 55 min
- Porciones: 3
- Dificultad: Baja

Ingredientes

1/2 pieza de pimiento morrón rojo
100 g de atún fresco
Un trozo de cebolla (para cocción)
10 g de chile chipotle seco
4 1/2 cucharadas de crema
12 rebanadas de pan integral
3 tazas de lechuga en tiras

Complementos por porción:
Agua de fruta (400 ml)

Contenido por porción:

Fibra: 5.5 g
Proteína: 18.7 g (Proteína animal: 41.3% / Proteína vegetal: 58.8%)
Sodio: 613.7 mg

Instrucciones

1. Cocer en agua el pimiento morrón.
2. Aparte, cocer el atún con un trozo de cebolla. Escurrir y desechar la cebolla.
3. Quitar semillas del chile.
4. Lavar y cocer el chile aparte con fuego intenso hasta que hierva y luego bajar el fuego y tapar por 10 minutos.
5. Licuar el chile, el pimiento, el atún y la crema hasta lograr una textura uniforme.
6. Quitar la orilla a las rebanadas de pan y colocar una capa de pan en un recipiente o refractario.
7. Cubrir la capa con una porción de la mezcla de la licuadora y distribuir en toda la superficie.
8. Colocar otra capa de pan y otra de mezcla, hasta agotar ambas.
9. Refrigerar por 30 minutos.
10. Cortar en porciones y servir.
11. Acompañar con lechuga y agua de fruta (Complemento 3).



Quesadillas

de nopales

- Tiempo de preparación: 55 min
- Porciones: 1
- Dificultad: Baja

Ingredientes

1/4 de chile poblano
1/4 de taza de queso chihuahua
rallado
1/2 taza de nopales cocidos
1/2 taza de cebolla rebanada
1/4 de cucharadita de pimienta
2 tortillas de maíz

Frijoles refritos (1/6 de taza)
Aguacate (1/6 de pieza)
Agua de fruta (400 ml)

Instrucciones

1. Asar, pelar y cortar en rajas el chile.
2. En un sartén precalentado, agregar el queso y dejar que suelte grasa.
3. Agregar la cebolla, las rajas, y los nopales; condimentar.
4. Poner la mezcla sobre las tortillas y doblar en forma de quesadilla.
5. Calentar en un comal.
6. Servir con frijoles refritos (Complemento 7), aguacate y agua de fruta (Complemento 3).

Contenido por porción:

Fibra: 10.7 g
Proteína: 18.8 g (Proteína animal: 32.5% / Proteína vegetal: 67.5%)
Sodio: 335.9 mg



Rollo de papa y espinacas

- Tiempo de preparación: 75 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Media

Ingredientes

3 papas sin cáscara
1/2 cucharadita de pimienta
1/2 cucharada de perejil
1 cucharada de mantequilla
1 huevo
140 g de queso fresco
6 tazas de espinaca
2 cucharadas de crema
2 cucharadas de queso crema

Complementos por porción:

Sopa (1/2 taza)
Agua de fruta (600 ml)

Contenido por porción:

Fibra: 5.4 g
Proteína: 16.7 g (Proteína animal: 40.1% / Proteína vegetal: 59.9%)
Sodio: 352.5 mg

Instrucciones

1. Cocer las papas en agua hasta que se ablanden completamente. Formar un puré.
2. Agregar la pimienta, el perejil y la mitad de la mantequilla.
3. Cocer el huevo, quitarle la cáscara y picarlo finamente. Del mismo modo, picar el queso en cubos pequeños.
4. Calentar en un sartén el resto de la mantequilla y cocinar las espinacas hasta que reduzcan su volumen.
5. Agregar al sartén la crema, el huevo, el queso crema y el queso. Mezclar y cocinar aproximadamente 2 minutos. Dejar enfriar y refrigerar.
6. Extender el puré sobre papel antiadherente formando un rectángulo.
7. Colocar la mezcla de espinacas en un extremo del rectángulo y refrigerar al menos una hora.
8. Enrollar el puré empezando por el extremo con espinacas formando un rollo. Cortar en rebanadas y servir.
9. Acompañar de sopa (Complemento 13), y agua de fruta (Complemento 3).



Rollos

de queso

- Tiempo de preparación: 25 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Media

Ingredientes

- 1/2 pieza de chile jalapeño picado
- 2 jitomates picados en cubos
- 1 taza de queso chihuahua rallado
- 12 tortillas de maíz

Complementos por porción:

- Frijoles refritos (1/6 de taza)
- Aguacate (1/8 de pieza)

Instrucciones

1. Mezclar el jitomate, el chile y el queso rallado en un recipiente.
2. Dividir la preparación en las tortillas, enrollar y asegurar con palillos de madera.
3. Colocar los rollos en una charola y hornear de 10 a 15 minutos a 180°.
4. Acompañar con frijoles refritos (Complemento 7) y rebanadas de aguacate.

Contenido por porción:

- Fibra: 10.4 g
- Proteína: 18.9 g (Proteína animal: 32.3% / Proteína vegetal: 67.7%)
- Sodio: 324.3 mg



Salpicón

con nopal

- Tiempo de preparación: 35 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Baja

Ingredientes

210 g de carne de res deshebrada
4 tazas de nopales picados cocidos
1 taza de cebolla morada rebanada
2 jitomates picados en cuadros
Cilantro (al gusto)
Lechuga (al gusto)

Complementos por porción:

Tostadas de maíz horneadas
(2 piezas)
Vinagreta salada (1 cucharadita)
Arroz blanco (1 taza)
Limón (1 pieza)

Instrucciones

1. Cocer la carne y los nopales en recipientes separados. Escurrir.
2. En un tazón, mezclar la carne, y las verduras.
3. Servir en tostadas y agregar vinagreta.
4. Acompañar con arroz, (Complemento 4) y limón.

Contenido por porción:

Fibra: 6.5 g
Proteína: 18.1 g (Proteína animal: 51.3% / Proteína vegetal: 48.7%)
Sodio: 314.5 mg



Sopa azteca

de nopales

- Tiempo de preparación: 35 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Baja

Ingredientes

5 cucharaditas de aceite
3/4 de taza de elote desgranado
1 1/2 piezas de chile poblano
Agua (la necesaria)
4 jitomates
3/4 de cebolla
2 dientes de ajo
1/2 cucharadita de pimienta
4 tazas de nopales cocidos
12 tortillas de maíz

Complementos por porción:

Queso fresco (40 g)
Aguacate (1/4 pieza)

Instrucciones

1. Acitronar en media cucharadita de aceite el elote y el chile poblano, previamente pelado y desvenado.
2. Moler con suficiente agua, los jitomates, la cebolla y el ajo. Agregar a las rajadas.
3. Sazonar con pimienta y agregar los nopales.
4. Dejar cocer y de ser necesario agregar más agua.
5. Mientras tanto, cortar las tortillas en tiras delgadas y freír en el aceite restante.
6. Servir la sopa en tazones y agregar tiras de tortilla, queso fresco en cubos y rebanadas de aguacate.

Contenido por porción:

Fibra: 7.7 g

Proteína: 16.6 g (Proteína animal: 36.7% / Proteína vegetal: 63.3%)

Sodio: 4.7 mg



Sopa

de lentejas

- Tiempo de preparación: 25 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Baja

Ingredientes

1 cucharada de aceite
1/2 taza de cebolla picada
1 jitomate picado
3 chiles jalapeños picados
3 tazas de lentejas cocidas
1/2 cucharadita de pimienta

Complementos por porción:

Aguacate (1/2 pieza)
Tortilla de maíz (2 piezas)
Agua de fruta (300 ml)

Instrucciones

1. Calentar aceite en una cacerola y acitronar la cebolla.
2. Agregar los chiles y el jitomate, además de las lentejas previamente cocidas y el caldo necesario de la cocción de estas.
3. Sazonar y dejar hervir.
4. Servir en porciones y decorar con rebanadas de aguacate.
5. Acompañar con tortillas de maíz y agua de fruta (Complemento 3).

Contenido por porción:

Fibra: 14 g
Proteína: 18.1 g (Proteína animal: 0% / Proteína vegetal: 100%)
Sodio: 16.5 mg



Sopa de queso y papa

- Tiempo de preparación: 40 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Baja

Ingredientes

1 papa sin cáscara
1 chile poblano
3 tazas de caldo de pollo
1/2 taza de cebolla picada
1 cucharada de mantequilla
1/2 cucharadita de pimienta
125 g de queso manchego
1/4 de taza de cilantro picado

Complementos por porción:

Bolillo (1 pieza)
Agua de fruta (400 ml)

Instrucciones

1. Cocer la papa y el chile en suficiente agua. Escurrir.
2. Moler con un poco de caldo.
3. Acitronar la cebolla en mantequilla y agregar las papas molidas.
4. Agregar el resto de caldo, la pimienta y dejar hervir por cinco minutos.
5. Servir en porciones, agregar queso y cilantro.
6. Acompañar con bolillo en rebanadas y agua de fruta (Complemento 3).

Contenido por porción:

Fibra: 1.8 g
Proteína: 17.1 g (Proteína animal: 55.9% / Proteína vegetal: 44.1%)
Sodio: 924.8 mg

Tacos

de pollo



- Tiempo de preparación: 200 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Baja

Ingredientes

1 cucharada de aceite de oliva
1/4 de taza de jugo de limón
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharada de perejil
1/2 cucharadita de comino
1/2 cucharadita de orégano
1/2 cucharadita de pimienta
265 g de pechuga de pollo
12 tortillas de maíz

Complementos por porción:

Lechuga (1 hoja)
Zanahoria rallada (1/4 de taza)
Aguacate (1/2 pieza)
Agua de fruta (400 ml)

Instrucciones

1. En un recipiente mezclar los primeros siete ingredientes. Cubrir la pechuga con la mezcla y refrigerar al menos 3 horas.
2. Escurrir el pollo y descartar la marinada.
3. Asar el pollo a la parrilla uniformemente.
4. Cortar en tiras y servir sobre las tortillas calientes.
5. Servir los tacos sobre una cama de lechuga y acompañar con zanahoria rallada, aguacate y agua de fruta (Complemento 3).

Contenido por porción:

Fibra: 3.3 g
Proteína: 19.9 g (Proteína animal: 68.0% / Proteína vegetal: 32.0%)
Sodio: 51.1 mg



Tortilla

española

- Tiempo de preparación: 35 min
- Porciones: 2
- Dificultad: Media

Ingredientes

1 huevo
1/2 cucharadita de pimienta
3 cucharadas de aceite
1/2 taza de cebolla picada
1/2 papa picada en cubos
80 g de queso fresco

Complementos por porción:
Jugo mixto (450 ml)

Contenido por porción:

Fibra: 3.4 g
Proteína: 19.6 g (Proteína animal: 73.1% / Proteína vegetal: 26.9%)
Sodio: 97.0 mg

Instrucciones

1. Batir y condimentar el huevo en un recipiente.
2. Calentar la mitad del aceite en un sartén de teflón y freír la cebolla y la papa.
3. Cuando la papa esté suave, retirar del sartén y vaciar en el huevo batido.
4. Dejar reposar la mezcla unos minutos y colocar en el sartén con el aceite restante.
5. Dejar cocer y sacar en un plato extendido, ya que es difícil voltear sin romper, y regresar al sartén para una cocción total del otro lado de la tortilla.
6. Servir en porciones y decorar con queso fresco picado.
7. Acompañar con jugo mixto (Complemento 8).



Tortitas

de brócoli
y queso

- Tiempo de preparación: 25 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Media

Ingredientes

4 huevos
1 1/2 taza de brócoli cocido
5 cucharadas de harina de trigo o amaranto
120 g de queso fresco
1 diente de ajo
1/2 cucharadita de pimienta
1/2 cucharada de aceite

Complementos por porción:

Sopa (1/2 taza)
Agua de fruta (500 ml)

Instrucciones

1. Licuar los primeros 6 ingredientes.
2. Calentar aceite en un sartén y freír 8 tortitas del mismo tamaño.
3. Cocer uniformemente y servir .
4. Acompañar con sopa (Complemento 13) y agua de fruta (Complemento 3).

Contenido por porción:

Fibra: 3.0 g
Proteína: 18.3 g (Proteína animal: 55.1% / Proteína vegetal: 44.9%)
Sodio: 377.6 mg

CENAS

	Página
01. Burrito de frijoles	49
02. Caprese de nopal	50
03. Cereal con leche	51
04. Ensalada de arroz y pimiento	52
05. Ensalada de betabel, papa y atún	53
06. Ensalada de hongos	54
07. Ensalada de manzana, zanahoria y brócoli	55
08. Ensalada de queso fresco	56
09. Espagueti con espinacas	57
10. Flautas de pollo	58
11. Fruta con yogurt y chía	59
12. Galletas y queso	60
13. Huevo cocido y arroz	61
14. Nopales con sombrero	62
15. Pan con fruta	63
16. Pasta primavera	64
17. Sándwich de atún	65
18. Sándwich de queso	66
19. Tacos de champiñones	67
20. Tacos de picadillo	68
21. Tortitas de avena	69



Burrito

de frijoles

- Tiempo de preparación: 10 min
- Porciones: 1
- Dificultad: Baja

Ingredientes

1 tortilla de harina
1/6 de taza de frijoles refritos
2 tazas de lechuga
1/2 jitomate
1/3 de aguacate

Instrucciones

1. Calentar la tortilla en un comal.
2. Colocar sobre la tortilla frijoles refritos (Complemento 7) y enrollar.
3. Acompañar con lechuga en trozos, jitomate rebanado y aguacate.

Contenido por porción:

Fibra: 11.1 g
Proteína: 12.0 g (Proteína animal: 0% / Proteína vegetal: 100%)
Sodio: 359.0 mg



Caprese

de nopal

- Tiempo de preparación: 25 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Baja

Ingredientes

4 nopales
2 jitomates en rodajas
80 g de queso fresco en rebanadas
1/2 porción de vinagreta salada (1/2 cucharada)

Complementos por porción:
Sopa (3/4 de taza)

Instrucciones

1. Asar los nopales en un sartén de teflón a modo que no se quemem.
2. Acomodar en platoncitos individuales, los nopales, sobre estos los jitomates, el queso y la vinagreta (Complemento 14).
3. Acompañar con sopa (Complemento 13).

Contenido por porción:

Fibra: 3.4 g
Proteína: 12.1 g (Proteína animal: 25.2% / Proteína vegetal: 74.8%)
Sodio: 489.6 mg



Cereal

con leche

- Tiempo de preparación: 10 min
- Porciones: 1
- Dificultad: Baja

Ingredientes

1 taza de cereal sin azúcar
1/4 de taza de manzana
picada
1 cucharadita de almendra
fileteada
1 taza de leche
2 cucharaditas de miel de
abeja

Instrucciones

Colocar todos los ingredientes en un tazón y consumir.

Contenido por porción:

Fibra: 2.2 g
Proteína: 10.8 g (Proteína animal: 73.0% / Proteína vegetal: 27.0%)
Sodio: 422.6 mg



Ensalada

de arroz y pimiento

- Tiempo de preparación: 15 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Baja

Ingredientes

3 tazas de arroz blanco
1 cucharada de perejil
3 tazas de nopal picado cocido
1 pimiento rojo en cubos
1/2 cucharadita de pimienta
2 cucharaditas de aceite de oliva

Complementos por porción:
Huevo cocido cortado
(1 pieza)

Instrucciones

1. Mezclar en un recipiente, el arroz (Complemento 4), el perejil, el nopal y el pimiento.
2. Agregar la pimienta y el aceite de oliva.
3. Servir en porciones y sobre estas distribuir los trozos del huevo.

Contenido por porción:

Fibra: 2.8 g
Proteína: 10.8 g (Proteína animal: 50.8% / Proteína vegetal: 49.2%)
Sodio: 209.5 mg



Ensalada

de betabel, papa y
atún

- Tiempo de preparación: 25 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Baja

Ingredientes

1 papa cocida
1 1/2 piezas de betabel cocido
1 taza de atún fresco
16 aceitunas sin hueso
1 1/2 cucharada de mayonesa
1/2 cucharadita de pimienta

Complementos por porción:

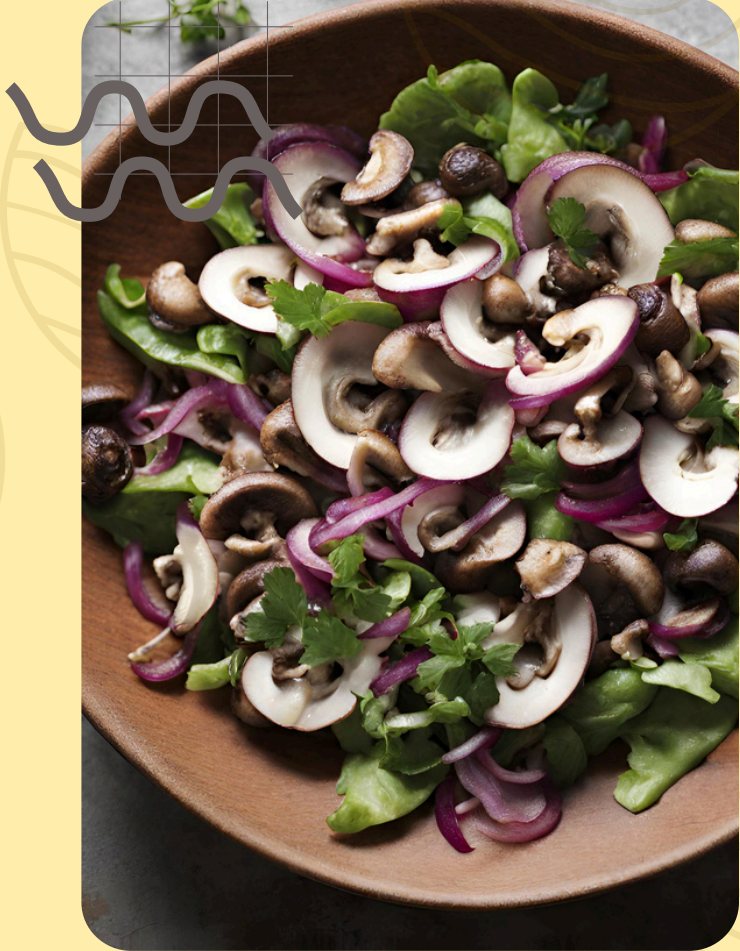
Tostada horneada (1 pieza)
Agua de fruta (400 ml)

Instrucciones

1. Cortar la papa y el betabel en trozos pequeños.
2. Mezclar en un recipiente con el atún escurrido, las aceitunas, la mayonesa y la pimienta.
3. Servir en porciones y acompañar con tostadas horneadas y agua de fruta (Complemento 3).

Contenido por porción:

Fibra: 1.1 g
Proteína: 12.1 g (Proteína animal: 72.5% / Proteína vegetal: 27.5%)
Sodio: 346.9 mg



Ensalada

de hongos

- Tiempo de preparación: 25 min
- Porciones: 1
- Dificultad: Baja

Ingredientes

3 rebanadas de pan integral
3 tazas de lechuga en trozos
1 1/2 tazas de champiñón
rebanado
1/4 de taza de cebolla
morada
1/4 cucharadita de pimienta
1/4 cucharadita de aceite de
oliva
1 cucharada de ajonjolí
tostado

Instrucciones

1. Tostar el pan y cortar en cuadros pequeños; mezclar con el resto de los ingredientes y consumir.

Contenido por porción:

Fibra: 7.6 g
Proteína: 12.8 g (Proteína animal: 0% / Proteína vegetal: 100%)
Sodio: 438.7 mg



Ensalada

de manzana,
zanahoria y brócoli

- Tiempo de preparación: 15 min
- Porciones: 1
- Dificultad: Baja

Ingredientes

1 taza de yogurt natural
1 pieza de manzana picada
1/2 taza de brócoli cocido
1/2 taza de zanahoria rallada
o picada
3 cucharadas de granola

Instrucciones

1. Mezclar todos los ingredientes en un recipiente.

Contenido por porción:

Fibra: 7.9 g
Proteína: 12.9 g (Proteína animal: 61.2% / Proteína vegetal: 38.8%)
Sodio: 149.1 mg



Ensalada de queso fresco

- Tiempo de preparación: 25 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Baja

Ingredientes

1 taza de lechuga en trozos
1 taza de espinaca cruda picada
200 g de queso fresco
4 tazas de melón picado
2 cucharadas de jugo de limón
1/4 de cucharadita de pimienta
1/2 pieza de aguacate

Complementos por porción:

Tostada horneada
(1 pieza)
Agua de fruta (400 ml)

Instrucciones

1. Mezclar la lechuga, las espinacas, el queso picado en cubos, el melón y el jugo de limón.
2. Condimentar, servir en porciones y agregar aguacate en rebanadas.
3. Acompañar con tostada horneada y agua de fruta (Complemento 3).

Contenido por porción:

Fibra: 3.0 g
Proteína: 12.0 g (Proteína animal: 63.4% / Proteína vegetal: 36.6%)
Sodio: 188.1 mg



Espagueti

con espinacas

- Tiempo de preparación: 20 min
- Porciones: 1
- Dificultad: Baja

Ingredientes

- 1 taza de espagueti (Complemento 6)
- 1 taza de espinaca picada cruda
- 15 g de pollo deshebrado cocido
- 1 cucharada de crema
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de hojuelas de chile
- Agua de fruta (250 ml)

Instrucciones

1. Mezclar en un recipiente los primeros 6 ingredientes.
2. Acompañar con agua de fruta (Complemento 3).

Contenido por porción:

- Fibra: 7.6 g
- Proteína: 14.6 g (Proteína animal: 37% / Proteína vegetal: 63%)
- Sodio: 323.0 mg



Flautas

de pollo

- Tiempo de preparación: 45 min
- Porciones: 2
- Dificultad: Baja

Ingredientes

70 g de pollo
4 tortillas de maíz
1 cucharada de aceite
3 tazas de lechuga en trozos

Complementos por porción:
Agua de fruta (400 ml)

Instrucciones

1. Cocer el pollo, deshebrarlo y colocarlo sobre las tortillas para formar las flautas.
2. Freír las flautas en el aceite.
3. Servir y acompañar con lechuga y agua de fruta (Complemento 3).

Contenido por porción:

Fibra: 2.6 g
Proteína: 12.3 g (Proteína animal: 70.3% / Proteína vegetal: 29.7%)
Sodio: 30.2 mg



Fruta

con yogurt y chía

- Tiempo de preparación: 10 min
- Porciones: 1
- Dificultad: Baja

Ingredientes

1 taza de mango picado
1 taza de manzana picada
250 ml de yogurt
1 cucharada de chía

Instrucciones

1. Mezclar los ingredientes en un recipiente, esperar a que se hidrate la chía y consumir.

Contenido por porción:

Fibra: 5.8 g
Proteína: 10.9 g (Proteína animal: 79.9% / Proteína vegetal: 20.1%)
Sodio: 117.2 mg



Galletas

y queso

- Tiempo de preparación: 10 min
- Porciones: 1
- Dificultad: Baja

Ingredientes

4 galletas saladas
40 g de queso fresco
1/6 de aguacate
3 tazas de lechuga en trozos

Jugo mixto (1 taza)

Instrucciones

1. Colocar sobre las galletas queso y aguacate.
2. Acompañar con lechuga y jugo mixto (Complemento 8).

Contenido por porción:

Fibra: 3.8 g
Proteína: 11.8 g (Proteína animal: 51.7% / Proteína vegetal: 48.3%)
Sodio: 177.9 mg



Huevo cocido y arroz

- Tiempo de preparación: 20 min
- Porciones: 1
- Dificultad: Baja

Ingredientes

2 hojas de lechuga
1 huevo cocido
1/6 de aguacate
1/2 taza de arroz blanco
1 tortilla de maíz

Instrucciones

1. Servir una cama de lechuga y sobre esta el huevo y el aguacate en rebanadas.
2. Acompañar con arroz blanco (Complemento 4) y tortilla de maíz.

Contenido por porción:

Fibra: 3.1 g
Proteína: 10.9 g (Proteína animal: 50.3% / Proteína vegetal: 49.7%)
Sodio: 157.1 mg



Nopales

con sombrero

- Tiempo de preparación: 35 min
- Porciones: 3
- Dificultad: Baja

Ingredientes

3 nopales
1 taza de frijoles refritos
1 taza de lechuga picada
2 cucharadas de cebolla morada picada
20 g de queso fresco
1/2 pieza de aguacate

Complementos por porción:

Salsa verde o roja
(1/4 de porción)
Sopa (1 taza)

Instrucciones

1. Asar los nopales y colocar sobre estos frijoles.
2. Poner la lechuga, cebolla, el queso previamente picado y aguacate en rebanadas sobre los nopales con frijoles.
3. Acompañar con salsa (Complemento 11 o 12) y sopa (Complemento 13).

Contenido por porción:

Fibra: 7.8 g
Proteína: 12.8 g (Proteína animal: 7.9% / Proteína vegetal: 92.1%)
Sodio: 426.0 mg



Pan

con fruta

- Tiempo de preparación: 10 min
- Porciones: 1
- Dificultad: Baja

Ingredientes

- 1 rebanada de pan integral
- 1/4 de manzana
- 1/2 plátano
- 1 cucharadita de miel
- 1 taza de leche

Instrucciones

1. Colocar el pan en un plato (puede ser tostado) y sobre este la fruta rebanada y la miel. Acompañar con leche.

Contenido por porción:

- Fibra: 3.2g
- Proteína: 11.0 g (Proteína animal: 72.0% / Proteína vegetal: 28.0%)
- Sodio: 264.1 mg

Pasta

primavera



- Tiempo de preparación: 25 min
- Porciones: 2
- Dificultad: Baja

Ingredientes

2 cucharaditas de aceite de oliva
1 diente de ajo
1/2 jitomate picado
1 taza de espinaca picada
3/4 de taza de champiñón rebanado
1/2 cucharadita de pimienta
1 1/2 tazas de pasta cocida y escurrida
3 1/2 cucharadas de queso parmesano o manchego

Complementos por porción:
Agua de fruta (400 ml)

Instrucciones

1. Freír en el aceite el ajo picado, agregar el jitomate, la espinaca y el champiñón. Sazonar.
2. Agregar la pasta y mezclar levemente.
3. Servir en porciones y agregar queso parmesano o manchego.
4. Acompañar con agua de fruta (Complemento 3).

Contenido por porción:

Fibra: 2.0 g
Proteína: 11.3 g (Proteína animal: 29.6% / Proteína vegetal: 70.4%)
Sodio: 219.2 mg



Sándwich de atún

- Tiempo de preparación: 10 min
- Porciones: 1
- Dificultad: Baja

Ingredientes

1/5 de taza de atún
2 cucharaditas de mayonesa
1 hoja de lechuga
1/4 pieza de jitomate
2 rebanadas de pan integral

Agua de fruta (400 ml)

Instrucciones

1. Mezclar el atún con la mayonesa
2. Hacer un sándwich con la mezcla, la lechuga y el jitomate.
3. Acompañar con agua de fruta (Complemento 3).

Contenido por porción:

Fibra: 2.6 g
Proteína: 13.2 g (Proteína animal: 60.1% / Proteína vegetal: 39.9%)
Sodio: 462.0 mg



Sándwich

de queso

- Tiempo de preparación: 15 min
- Porciones: 1
- Dificultad: Baja

Ingredientes

1 cucharadita de mayonesa
2 rebanadas de pan integral
1 hoja de lechuga
40 g de queso fresco
3/4 de taza de jugo de naranja natural

Instrucciones

1. Untar mayonesa en las rebanadas de pan.
2. Colocar la lechuga y el queso en una rebanada y tapar con la otra rebanada.
3. Exprimir las naranjas necesarias para obtener la cantidad específica de jugo de naranja.

Contenido por porción:

Fibra: 3.4 g
Proteína: 12.8 g (Proteína animal: 47.8% / Proteína vegetal: 52.2%)
Sodio: 319.4 mg



Tacos

de champiñones

- Tiempo de preparación: 20 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Baja

Ingredientes

- 1 1/2 cucharadas de mantequilla
- 1 diente de ajo
- 1/2 taza de cebolla rebanada
- 4 tazas de champiñón rebanado
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 12 hojas de lechuga
- 4 cucharadas de queso parmesano

Complementos por porción:

Arroz blanco (3/4 de taza)

Instrucciones

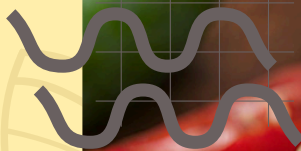
1. Derretir la mantequilla en un sartén, agregar el ajo picado.
2. Acitronar la cebolla y los champiñones. Condimentar.
3. Colocar en un plato hojas de lechuga, sobre estas servir los champiñones, agregar queso parmesano y doblar en forma de tacos.
4. Acompañar con arroz blanco (Complemento 4).

Contenido por porción:

Fibra: 5.8 g

Proteína: 12.1 g (Proteína animal: 15.2% / Proteína vegetal: 84.8%)

Sodio: 225.3 mg



Tacos

de picadillo

- Tiempo de preparación: 25 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Baja

Ingredientes

4 cucharaditas de aceite
175 g de carne molida de res
1/2 taza de cebolla rebanada
1 1/2 papas picadas
1 jitomate picado
1/2 cucharadita de pimienta

Complementos por porción:

Tortillas de maíz (2 piezas)
Agua de fruta (250 ml)

Instrucciones

1. Calentar aceite y agregar la carne, la cebolla, las papas y el jitomate. Sazonar.
2. Servir por porciones en las tortillas formando los tacos.
3. Acompañar con agua de fruta (Complemento 3).

Contenido por porción:

Fibra: 2.6 g
Proteína: 11.8 g (Proteína animal: 65.7% / Proteína vegetal: 34.3%)
Sodio: 33.5 mg



Tortitas

de avena

- Tiempo de preparación: 25 min
- Porciones: 2
- Dificultad: Baja

Ingredientes

1 huevo
2 tazas de hojuelas de avena
1/2 taza de cebolla picada
1/2 cucharadita de pimienta
1 1/2 cucharaditas de aceite
3 tazas de lechuga
1 jitomate rebanado

Complementos por porción:

Jugo de naranja natural
(2 1/4 tazas)

Instrucciones

1. Batir el huevo en un recipiente, agregar las hojuelas de avena, la cebolla y la pimienta.
2. Calentar aceite en un sartén y verter porciones de la mezcla con ayuda de una cuchara aplanando la porción.
3. Cocer uniformemente y servir acompañando de lechuga y jitomate.
4. Exprimir las naranjas necesarias para obtener la cantidad específica de jugo de naranja.

Contenido por porción:

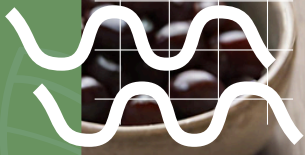
Fibra: 6.6 g
Proteína: 11.8 g (Proteína animal: 23.3% / Proteína vegetal: 76.7%)
Sodio: 33.8 mg



COLACIONES

COLACIONES

	Página
01. Arroz con leche	72
02. Atole de avena y pan tostado	73
03. Atole de guayaba	74
04. Avena y manzana	75
05. Batido de manzana y salvado de trigo	76
06. Brochetas de sandía y queso	77
07. Ensalada de colores	78
08. Espinaca y manzana	79
09. Esquite	80
10. Fresa con yogurt	81
11. Fruta con yogurt	82
12. Garbanzos enchilados	83
13. Gazpacho	84
14. Mezcla enchilada	85
15. Zanahoria y piña	86



Arroz

con leche

- Tiempo de preparación: 35 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Baja

Ingredientes

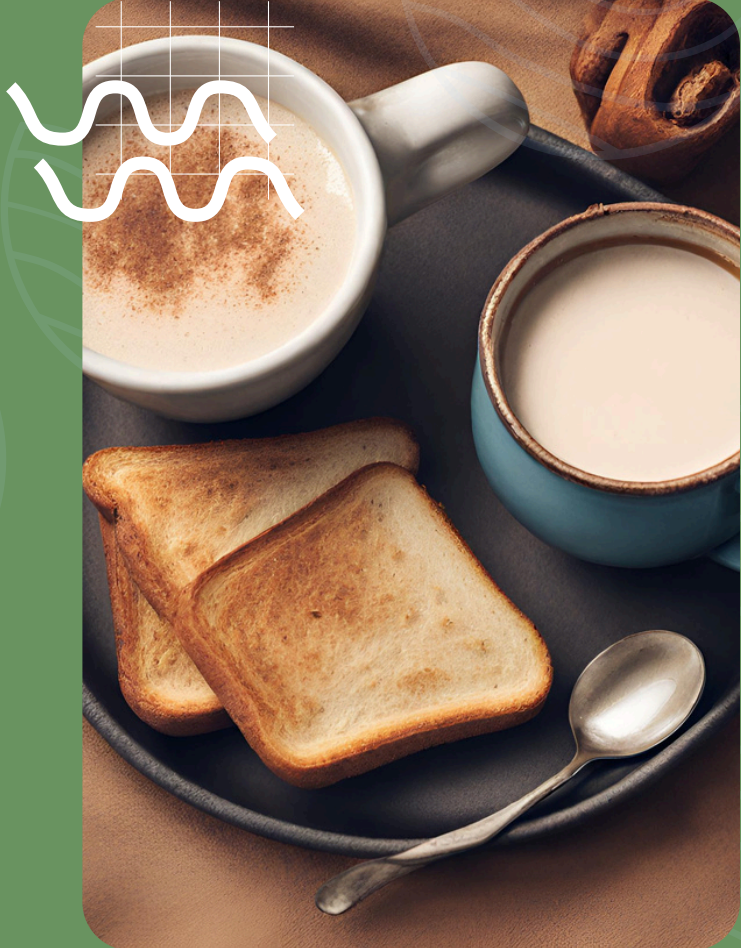
80 g de arroz
2 tazas de agua
Un trozo de canela
2 1/4 tazas de leche
1 cucharadita de vainilla
4 cucharaditas de azúcar

Instrucciones

1. Cocer el arroz en agua con canela.
2. Una vez cocido, agregar la leche, la vainilla y endulzar.

Contenido por porción:

Fibra: 0.1 g
Proteína: 5.6 g (Proteína animal: 79.8% / Proteína vegetal: 20.2%)
Sodio: 70.2 mg



Atole de avena y pan tostado

- Tiempo de preparación: 20 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Baja

Ingredientes

2 1/2 tazas de agua
Un trozo de canela
1/3 de taza de avena en
hojuelas
1 1/2 tazas de leche
2 cucharaditas de azúcar

Complementos por porción:
Pan tostado (1 rebanada)

Instrucciones

1. Hervir en agua canela y avena.
2. Cuando la avena esté cocida, agregar leche y endulzar.
3. Servir y acompañar con pan tostado.

Contenido por porción:

Fibra: 0.6 g
Proteína: 6.1 g (Proteína animal: 48.5% / Proteína vegetal: 51.5%)
Sodio: 49.2 mg



Atole

de guayaba

- Tiempo de preparación: 25 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Baja

Ingredientes

9 guayabas sin semilla
3 tazas de agua
Un trozo de canela
2 tazas de leche
2 cucharadas de maicena
1 cucharadita de vainilla
2 cucharaditas de canela en polvo

Complementos por porción:
Bolillo (1/3 de pieza)

Instrucciones

1. Hervir las guayabas en agua con un trozo de canela.
2. Retirar la canela y moler la guayaba con el agua de cocción y la leche.
3. Verter la mezcla en una olla.
4. Diluir la maicena en un poco de agua caliente y agregar a la cocción.
5. Agregar la vainilla y dejar hervir. Mover constantemente.
6. Servir y acompañar con canela en polvo y pan bolillo.

Contenido por porción:

Fibra: 5.3 g
Proteína: 5.5 g (Proteína animal: 71.7% / Proteína vegetal: 28.3%)
Sodio: 108.1 mg



Avena

y manzana

- Tiempo de preparación: 20 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Baja

Ingredientes

2 tazas de agua
Un trozo de canela
2 manzanas
1 taza de avena en hojuelas
2 tazas de leche
4 cucharaditas de azúcar

Instrucciones

1. Hervir en agua con canela, las manzanas y avena.
2. Cuando estén cocidas, agregar la leche y el azúcar.
3. Dejar hervir unos minutos.

Contenido por porción:

Fibra: 2.3 g
Proteína: 5.7 g (Proteína animal: 69.3% / Proteína vegetal: 30.7%)
Sodio: 63.5 mg



Batido

*de manzana y
salvado de trigo*

- Tiempo de preparación: 10 min
- Porciones: 1
- Dificultad: Baja

Ingredientes

2/3 de taza de yogurt natural
1 manzana
2 cucharadas de salvado de trigo

Instrucciones

1. Licuar los ingredientes y servir sin colar.
2. Se puede agregar un poco de agua para moderar el espesor.

Contenido por porción:

Fibra: 5.9 g
Proteína: 6.2 g (Proteína animal: 76.0% / Proteína vegetal: 24.0%)
Sodio: 63.3 mg



Brochetas

de sandía y queso

- Tiempo de preparación: 15 min
- Porciones: 1
- Dificultad: Baja

Ingredientes

2 tazas de sandía picada
20 g de queso fresco en cubos
4 almendras

Instrucciones

1. Colocar los cubos de sandía y queso en palillos de brochetas.
2. Acompañar con almendras.

Contenido por porción:

Fibra: 1.2 g
Proteína: 6.0 g (Proteína animal: 50.7% / Proteína vegetal: 49.3%)
Sodio: 0.5 mg



Ensalada

de colores

- Tiempo de preparación: 25 min
- Porciones: 1
- Dificultad: Baja

Ingredientes

2 tazas de lechuga en trozos
1 1/4 tazas de zanahoria
rallada cruda
1/2 taza de betabel rallado
1 cucharada de queso cottage
1/6 de aguacate

Instrucciones

1. Mezclar en un recipiente las verduras.
2. Colocar sobre estos el queso y el aguacate.

Contenido por porción:

Fibra: 6.2 g
Proteína: 6.6 g (Proteína animal: 34.2% / Proteína vegetal: 65.8%)
Sodio: 73.8 mg



Espinaca

y manzana

- Tiempo de preparación: 15 min
- Porciones: 1
- Dificultad: Baja

Ingredientes

- 1/2 manzana verde en cubos
- 20 g de queso fresco en cubos
- 1 taza de espinaca picada
- 1/2 cucharada de jugo de limón
- 1 tostada horneada

Instrucciones

1. Mezclar la manzana, el queso, las espinacas y el jugo de limón.
2. Acompañar con tostada horneada.

Contenido por porción:

- Fibra: 3.3 g
- Proteína: 6.4 g (Proteína animal: 47.6% / Proteína vegetal: 52.4%)
- Sodio: 176 mg



Esquite

- Tiempo de preparación: 35 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Baja

Ingredientes

3/4 de taza de elote desgranado
1/2 taza de caldo de pollo
1 ramita de epazote
3/4 de cucharadita de mayonesa
10 g de queso fresco
Chile en polvo al gusto

Instrucciones

1. Cocer el elote en el caldo de pollo con una ramita de epazote.
2. Servir y preparar con mayonesa, queso y chile en polvo.

Contenido por porción:

Fibra: 3.0 g
Proteína: 6.4 g (Proteína animal: 44.5% / Proteína vegetal: 55.5%)
Sodio: 408.8 mg



Fresas

con yogurt

- Tiempo de preparación: 10 min
- Porciones: 1
- Dificultad: Baja

Ingredientes

2/3 de taza de yogurt natural
2 cucharaditas de azúcar
3/4 de taza de fresas
rebanadas

Instrucciones

1. Mezclar todos los ingredientes en un recipiente y consumir.

Contenido por porción:

Fibra: 2.5 g
Proteína: 5.6 g (Proteína animal: 85.2% / Proteína vegetal: 14.8%)
Sodio: 63.0 mg



Fruta

con yogurt

- Tiempo de preparación: 10 min
- Porciones: 1
- Dificultad: Baja

Ingredientes

2/3 de taza de yogurt natural
1/2 taza de papaya picada
1/2 plátano picado

Instrucciones

1. Mezclar todos los ingredientes en un recipiente y consumir.

Contenido por porción:

Fibra: 2.7 g
Proteína: 5.7 g (Proteína animal: 82.6% / Proteína vegetal: 17.4%)
Sodio: 63.0 mg



Garbanzos enchilados

- Tiempo de preparación: 225 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Baja

Ingredientes

1 1/2 taza de garbanzos
2 cucharaditas de aceite
1 taza de jugo de limón
2 cucharaditas de chile en polvo
1/2 cucharadita de comino
1/2 cucharadita de sal

Instrucciones

1. Hidratar los garbanzos en agua por unas horas.
2. Escurrir y secar en una toalla, removiendo toda la humedad posible.
3. Hornear en una charola por 45 minutos.
4. Calentar aceite en un sartén, agregar los garbanzos horneados, el jugo de limón, el chile en polvo, el comino y la sal.
5. Dejar sazonar hasta que la preparación pierda humedad.

Contenido por porción:

Fibra: 5.0 g
Proteína: 6.0 g (Proteína animal: 0% / Proteína vegetal: 100%)
Sodio: 295.3 mg



Gazpacho

- Tiempo de preparación: 30 min
- Porciones: 1
- Dificultad: Baja

Ingredientes

1/4 de taza de jícama picada
1/2 taza de mango picado
1/4 de taza de piña picada
1 cucharada de cebolla picada
2 cucharadas de jugo de naranja
1/2 pieza de limón
1/2 cucharadita de chile en polvo
13 g de queso Cotija

Instrucciones

1. Colocar en un recipiente la jícama, mango, piña y cebolla.
2. Verter sobre estos el jugo de naranja y mezclar.
3. Exprimir sobre la mezcla 1/2 limón y decorar con el chile y queso.

Contenido por porción:

Fibra: 3.4 g
Proteína: 5.8 g (Proteína animal: 65.9% / Proteína vegetal: 34.1%)
Sodio: 0.5 mg



Mezcla

enchilada

- Tiempo de preparación: 20 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Baja

Ingredientes

2 tazas de pepino rebanado
1/2 taza de zanahoria rallada
1/2 taza de jícama picada
1/4 de taza de mango picado
1 limón
1 cucharadita de chile en polvo
9 cacahuates

Instrucciones

1. Mezclar todos los vegetales en un recipiente.
2. Exprimir el limón sobre estos y agregar el chile en polvo y los cacahuates.

Contenido por porción:

Fibra: 6.0 g
Proteína: 5.5 g (Proteína animal: 0% / Proteína vegetal: 100%)
Sodio: 24.4 mg



Zanahoria y piña

- Tiempo de preparación: 20 min
- Porciones: 1
- Dificultad: Baja

Ingredientes

1/4 de taza de piña picada
3/4 de taza de zanahoria
rallada o picada
1 1/2 tazas de apio picado
1/2 taza de yogurt natural

Instrucciones

1. Mezclar en un tazón todos los ingredientes y consumir.

Contenido por porción:

Fibra: 5.6 g
Proteína: 6.0 g (Proteína animal: 66.4% / Proteína vegetal: 33.6%)
Sodio: 53.1 mg

COMPLEMENTOS



COMPLEMENTOS:

	Página
Complemento 1: Aderezo salado	89
Complemento 2: Aderezo dulce	89
Complemento 3: Agua de fruta	90
Complemento 4: Arroz blanco	91
Complemento 5: Arroz rojo	92
Complemento 6: Espagueti	93
Complemento 7: Frijoles refritos	93
Complemento 8: Jugo mixto	94
Complemento 9: Puré de papa	94
Complemento 10: Salsa de molcajete	95
Complemento 11: Salsa roja	95
Complemento 12: Salsa verde	96
Complemento 13: Sopa	96
Complemento 14: Vinagreta salada	97
Complemento 15: Vinagreta dulce	97



Aderezo

salado

Ingredientes

- 3 1/2 cucharadas de aceite de oliva
 - 1 1/2 cucharada de vinagre
 - 1/2 cucharada de mostaza
 - 1 cucharadita de ajo en polvo
 - 1/2 cucharadita de orégano
 - 1/4 de cucharadita de sal
 - 1/4 de cucharadita de pimienta
- Cantidad por porción:** 2 1/2 cucharadas

- Tiempo de preparación: 10 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Baja

Instrucciones

1. En un recipiente, batir todos los ingredientes hasta integrar completamente.



Aderezo

dulce

Ingredientes

- 1 taza de yogurt natural
 - 2 cucharadas de miel
 - 2 cucharadas de mostaza
 - 1/4 de cucharadita de sal
 - 1/4 de cucharadita de pimienta
- Cantidad por porción:** 1/4 de taza

- Tiempo de preparación: 10 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Baja

Instrucciones

1. En un recipiente, batir todos los ingredientes hasta integrar completamente.



Agua

de fruta

Ingredientes

2 porciones de fruta
4 cucharadas de azúcar
1 1/2 litros de agua

Cantidad por porción: 400 ml
(aproximadamente)

- Tiempo de preparación: 10 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Baja

Instrucciones

1. Licuar 2 porciones de fruta, 4 cucharadas de azúcar y aproximadamente 1.5 L de agua.
2. Servir sin colar.
3. Se recomienda retirar las semillas de las frutas antes de licuar.

Una porción de fruta corresponde a:

Durazno 2 piezas chicas / Fresa rebanada 1 taza / Guanábana 1 pieza chica / Guayaba 3 piezas / Jugo de limón 3/4 de taza / Mango picado 1 taza / Manzana 1 pieza / Melón picado 1 taza / Papaya picada 1 taza / Pera 1/2 pieza / Piña picada 1/2 taza / Sandía picada 1 taza / Tamarindo 50 g / Tuna 2 piezas.



Arroz

blanco

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite
- 1/2 taza de cebolla picada
- 480 g de arroz blanco
(2 tazas)
- 4 tazas de agua
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 cucharadita de hierbas de
olor
- 1/2 cucharadita de sal

- Tiempo de preparación: 45 min
- Porciones: 6
- Dificultad: Baja

Instrucciones

1. Calentar el aceite en una cacerola mediana y sofreír un poco de cebolla y el arroz.
2. Moler con agua, el ajo y el resto de la cebolla.
3. Agregar al arroz, junto con las hierbas y sal. Dejar hervir.
4. Tapar y dejar cocinar por 15 minutos.
5. Descubrir, revolver el arroz y cubrir nuevamente. Apagar el fuego.
6. Dejar reposar 15 minutos antes de servir.

Cantidad por porción:

1 taza de arroz cocido



Arroz

rojo

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite
- 1/2 taza de cebolla picada
- 480 g de arroz blanco
(2 tazas)
- 4 tazas de agua
- 2 dientes de ajo machacados
- 3 piezas de jitomate
- 1 cucharadita de hierbas de
olor
- 1/2 cucharadita de sal

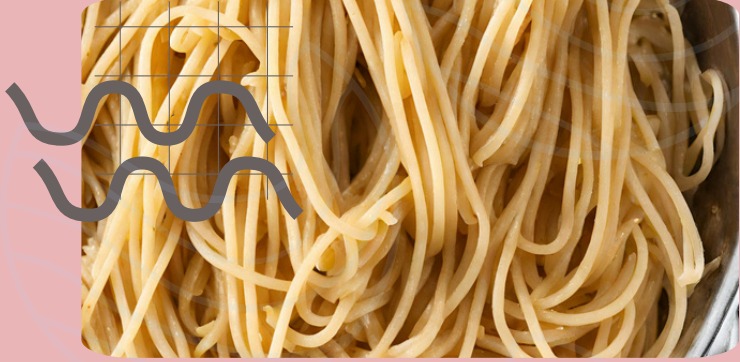
- Tiempo de preparación: 25 min
- Porciones: 6
- Dificultad: Baja

Instrucciones

1. Calentar el aceite en una cacerola mediana y sofreír un poco de cebolla y el arroz.
2. Moler con agua, el ajo, el resto de la cebolla y los jitomates.
3. Agregar al arroz, junto con las hierbas y sal. Dejar hervir.
4. Tapar y dejar cocinar por 15 minutos sin revolver.
5. Descubrir, revolver el arroz y cubrir nuevamente. Apagar el fuego.
6. Dejar reposar 15 minutos antes de servir.

Cantidad por porción:

1 taza de arroz cocido



Espagueti

Ingredientes

Agua (suficiente)
1 trozo de cebolla
1 cucharada de aceite
1/2 cucharadita de sal
240 g de pasta de espagueti
5 hojas de laurel

Cantidad por porción:

1 taza

● Tiempo de preparación: 25 min

● Porciones: 4

● Dificultad: Baja

Instrucciones

1. Hervir en agua cebolla, sal, un poco de aceite y el laurel.
2. Agregar la pasta y dejar cocer.
3. Escurrir y separar la pasta de la cebolla y el laurel.



Frijoles

refritos

Ingredientes

1 cucharada de aceite
1/2 taza de cebolla finamente picada
4 tazas de frijol cocido
1/2 cucharadita de sal

Cantidad por porción:

1/3 de taza

● Tiempo de preparación: 25 min

● Porciones: 4

● Dificultad: Baja

Instrucciones

1. Calentar aceite en un sartén, acitronar la cebolla y agregar los frijoles.
2. Aplastar los frijoles y agregar sal.
3. Dejar hervir.



Jugo mixto

Ingredientes

3/4 de taza de jugo de zanahoria
2 1/2 tazas de jugo de naranja natural

Cantidad por porción: 1 1/2 tazas

- Tiempo de preparación: 25 min
- Porciones: 2
- Dificultad: Baja

Instrucciones

1. Con ayuda de un extractor, extraer el jugo de varias zanahorias.
2. Exprimir las naranjas necesarias y mezclar el jugo con el de zanahoria.



Puré *de papa*

Ingredientes

2 papas
1/2 cucharadita de sal
2 cucharadas de mantequilla
60 ml de leche

Cantidad por porción: 1 papa

- Tiempo de preparación: 25 min
- Porciones: 2
- Dificultad: Baja

Instrucciones

1. Cocer las papas y retirar la cáscara.
2. Colocar las papas en un recipiente y machacar uniformemente.
3. Agregar la sal y la mantequilla y continuar machacando mientras se mezclan los ingredientes.
4. Agregar leche y mezclar hasta conseguir una textura uniforme.



Salsa de molcajete

Ingredientes

1/2 cebolla chica
3 chiles jalapeños
3 jitomates
1 diente de ajo
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta
Cantidad por porción: 1/4 de
taza (aproximadamente)

- Tiempo de preparación: 25 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Baja

Instrucciones

1. Asar en un comal los vegetales y dejarlos reposar en una bolsa de plástico unos minutos.
2. Sacar y retirar la cáscara.
3. Machacar en un molcajete el ajo, la cebolla, los chiles jalapeños y los jitomates. Agregar sal y pimienta.



Salsa roja

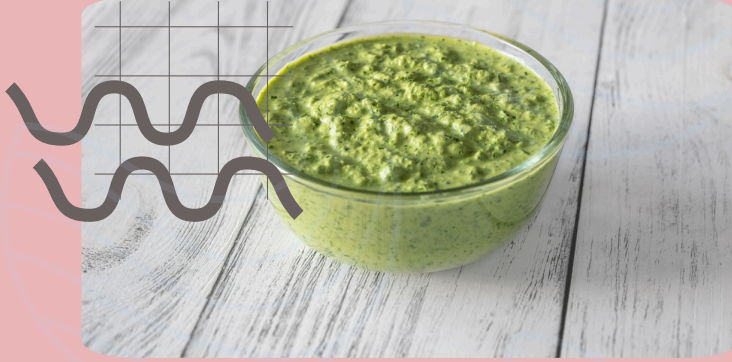
Ingredientes

1/2 cebolla chica
25 g de chiles secos
1 1/2 jitomates
2 dientes de ajo
1/2 cucharadita de sal
Agua (la necesaria)
Cantidad por porción: 1/4 de
taza (aproximadamente)

- Tiempo de preparación: 25 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Baja

Instrucciones

1. Quitar las semillas de los chiles.
2. Hervir los chiles aparte.
3. Hervir agua y cocer los vegetales.
4. Licuar todos los ingredientes; colar.
5. Se sugiere agregar agua al gusto.



Ingredientes

1/2 kg de tomate verde
5 chiles serranos
1/2 cebolla chica
1 diente de ajo
1/2 cucharadita de sal
Agua (la necesaria)

Cantidad por porción: 1/3 de
taza (aproximadamente)

Salsa verde

- Tiempo de preparación: 25 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Baja

Instrucciones

1. Hervir agua y cocer los vegetales.
2. Licuar todos los ingredientes; colar.
3. Se sugiere agregar agua al gusto. .



Ingredientes

1 cucharada de aceite
1/2 taza de cebolla picada
160 g de pasta
6 tazas de agua
1 diente de ajo
1 jitomate
1/2 cucharadita de sal

Cantidad por porción: 1/2
taza

Sopa

- Tiempo de preparación: 25 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Baja

Instrucciones

1. Calentar el aceite en una cacerola mediana y sofreír la mitad de la cebolla y la pasta.
2. Moler el resto de los ingredientes.
3. Agregar a la pasta y dejar cocer. Agregar sal durante la cocción.



Vinagreta salada

Ingredientes

3 1/2 cucharadas de aceite de
oliva
1 1/2 cucharada de vinagre
1/4 de cucharadita de sal
1/4 de cucharadita de
pimienta

Cantidad por porción:

1 cucharada
(aproximadamente)

- Tiempo de preparación: 25 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Baja

Instrucciones

1. Mezclar en un frasco con tapa todos los ingredientes de la vinagreta agitando vigorosamente.



Vinagreta dulce

Ingredientes

2 1/2 cucharadas de aceite de
oliva
1/4 de taza de jugo de limón
1 cucharadita de miel
1/2 cucharadita de chile en
polvo
1/4 de cucharadita de comino

Cantidad por porción: 3 1/2
cucharadas
(aproximadamente)

- Tiempo de preparación: 25 min
- Porciones: 4
- Dificultad: Baja

Instrucciones

1. Mezclar en un frasco con tapa todos los ingredientes de la vinagreta agitando vigorosamente.

CONTENIDO NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

Desayunos y comidas

Receta	Kcal	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Proteína animal (g)	Proteína animal (%)	Proteína vegetal (g)	Proteína vegetal (%)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)	AG saturados (g)	AG mono (g)	AG poli (g)	Sodio (mg)
Aguacates rellenos	458.5	66.9	9.3	20.5	9.9	48.1	10.7	51.9	14.3	14.5	1.7	7.8	2.2	462.6
Calabazas con carne	492.0	72.2	5.5	18.3	9.3	50.8	9.0	49.2	14.1	29.3	0.7	5.1	2.6	132.2
Ceviche de soya	467.3	73.3	8.8	18.2	0.0	0.0	18.2	100.0	12.5	0.0	0.5	2.8	0.3	44.5
Chiles rellenos de picadillo	490.3	73.4	2.5	17.3	10.5	60.6	6.8	39.4	14.0	117.4	0.6	4.2	2.2	142.0
Cocido de res	495.1	74.9	6.7	19.6	11.6	59.4	7.9	40.6	13.0	36.6	1.0	4.3	0.8	58.3
Crema de elote y pollo	472.4	64.9	2.5	24.5	16.2	66.2	8.3	33.8	13.4	62.7	3.3	1.3	0.1	833.5
Crema de garbanzo	493.9	74.8	9.7	20.4	5.7	27.9	14.7	72.1	12.8	0.0	1.2	5.1	0.9	783.3
Crema de zanahoria	527.9	79.1	2.5	18.6	11.8	63.1	6.9	36.9	13.8	42.9	2.7	0.7	0.1	841.7
Ensalada azteca de pollo	476.8	74.4	6.7	19.5	10.8	55.4	8.7	44.6	12.1	29.0	0.8	4.2	0.5	61.6
Ensalada caribeña	456.1	68.7	10.7	18.5	8.6	46.4	9.9	53.6	13.1	37.9	4.0	4.9	0.6	338.2
Ensalada de elote y pollo	471.1	68.4	2.9	21.1	14.4	68.2	6.7	31.8	12.9	38.6	1.2	6.8	1.6	234.3
Espagueti y ensalada de queso	480.9	73.1	10.2	19.8	7.1	35.8	12.7	64.2	14.7	17.8	3.6	3.5	1.2	451.5
Fajitas de res	507.8	76.8	4.6	18.7	7.8	41.4	11.0	58.6	13.9	24.4	1.1	6.3	1.3	310.8
Hotcakes de avena y plátano	491.0	79.1	8.3	17.3	8.7	50.1	8.6	49.9	14.1	124.5	1.7	0.7	0.1	129.8

Receta	Kcal	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Proteína animal (g)	Proteína animal (%)	Proteína vegetal (g)	Proteína vegetal (%)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)	AG saturados (g)	AG mono (g)	AG poli (g)	Sodio (mg)
Huevo a la MX	471.3	71.9	9.9	16.6	5.5	33.1	11.1	66.9	12.6	186.1	0.6	4.4	2.3	73.5
Huevo con verduras y queso	464.3	68.0	3.7	18.1	11.3	62.6	6.8	37.4	12.0	279.2	0.5	2.8	0.3	103.3
Huevos de canasta	442.7	64.8	5.1	16.9	10.2	60.4	6.7	39.6	13.7	294.4	1.7	0.7	0.1	429.8
Huevo ranchero	489.1	74.3	9.4	17.9	6.3	35.2	11.6	64.8	13.0	210.2	0.4	2.9	1.5	398.1
Molletes de nopal	447.6	67.6	10.1	16.7	4.6	27.5	12.1	72.5	12.5	14.2	3.7	3.8	1.4	435.6
Nopales con pollo	472.0	70.9	5.9	18.5	9.0	48.6	9.5	51.4	13.2	24.1	1.2	6.5	2.5	124.2
Nopales con vinagre	483.8	79.3	18.9	17.8	0.0	0.0	17.8	100.0	12.3	0.0	0.9	6.5	3.4	12.4
Pastel de atún	477.5	74.7	5.5	18.7	7.7	41.2	11.0	58.8	12.5	36.3	4.1	2.0	0.2	613.7
Quesadillas de nopales	509.3	78.4	10.7	18.8	6.1	32.5	12.7	67.5	13.8	29.7	0.6	2.8	0.9	335.9
Rollo de papa y espinacas	499.1	75.1	5.4	16.7	6.7	40.1	10.0	59.9	14.6	66.2	4.5	3.5	1.3	352.5
Rollos de queso	464.5	67.0	10.4	18.9	6.1	32.3	12.8	67.7	13.0	29.7	0.5	2.4	0.8	324.3
Salpicón con nopal	476.5	73.3	6.5	18.1	9.3	51.3	8.8	48.7	13.6	29.3	0.9	4.9	1.1	314.5
Sopa azteca de nopales	455.1	69.4	7.7	16.6	6.1	36.7	10.5	63.3	13.9	0.0	1.1	6.2	2.3	4.7
Sopa de lentejas	492.9	79.0	14.0	18.1	0.0	0.0	18.1	100.0	12.5	0.0	1.5	7.3	2.0	16.5
Sopa de queso y papa	499.5	76.7	1.8	17.1	9.6	55.9	7.6	44.1	13.6	7.1	1.7	0.7	0.1	924.8
Tacos de pollo	488.7	69.3	3.3	19.9	13.5	68.0	6.4	32.0	13.8	36.2	1.7	7.9	1.2	51.1
Tortilla española	468.1	68.0	3.4	19.6	14.4	73.1	5.3	26.9	14.1	279.2	0.3	2.2	1.1	97.0
Tortitas de brócoli y queso	469.0	69.2	3.0	18.3	10.1	55.1	8.2	44.9	13.0	186.1	0.5	3.3	1.7	377.6

Cenas

Receta	Kcal	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Proteína animal (g)	Proteína animal (%)	Proteína vegetal (g)	Proteína vegetal (%)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)	AG saturados (g)	AG mono (g)	AG poli (g)	Sodio (mg)
Burrito de frijoles	300.6	43.3	11.1	12.0	0.0	0.0	12.0	100.0	8.1	0.0	1.0	4.5	1.2	359.0
Caprese de nopal	343.7	51.9	3.4	12.1	3.1	25.2	9.1	74.8	9.5	0.0	0.7	4.5	1.8	489.6
Cereal con leche	327.0	52.8	2.2	10.8	7.9	73.0	2.9	27.0	9.4	32.5	0.1	0.7	0.2	422.6
Ensalada de arroz y pimiento	316.4	46.7	2.8	10.8	5.5	50.8	5.3	49.2	9.5	186.6	0.5	2.9	0.8	209.5
Ensalada de betabel, papa y atún	325.6	45.8	1.1	12.1	8.8	72.5	3.3	27.5	10.6	27.7	0.9	4.3	0.9	346.9
Ensalada de hongos	306.3	48.9	7.6	12.8	0.0	0.0	12.8	100.0	8.9	0.0	0.7	3.3	0.9	438.7
Ensalada de manzana, zanahoria y brócoli	313.0	48.4	7.9	12.9	7.9	61.2	5.0	38.8	9.2	29.0	0.0	0.0	0.0	149.1
Ensalada de queso fresco	314.8	51.0	3.0	12.0	7.6	63.4	4.4	36.6	8.1	0.0	0.3	1.3	0.2	188.1
Espagueti con espinacas	338.3	51.6	7.6	14.6	5.4	37.0	9.2	63.0	8.8	25.2	2.4	2.2	1.1	323.0
Flautas de pollo	336.0	49.6	2.6	12.3	8.6	70.3	3.7	29.7	8.9	23.2	0.6	4.4	2.3	30.2
Fruta con yogurt y chía	308.6	49.6	5.8	10.9	8.7	79.9	2.2	20.1	9.6	31.9	0.2	0.1	0.5	117.2
Galletas y queso	307.7	48.9	3.8	11.8	6.1	51.7	5.7	48.3	8.4	0.0	0.4	1.7	0.3	177.9
Huevo cocido y arroz	314.3	46.6	3.1	10.9	5.5	50.3	5.4	49.7	9.1	186.6	0.5	2.4	0.7	157.1
Nopales con sombrero	330.8	50.3	7.8	12.8	1.0	7.9	11.8	92.1	9.1	0.0	0.8	4.6	1.8	426.0
Pan con fruta	298.3	45.6	3.2	11.0	7.9	72.0	3.1	28.0	9.3	32.5	0.0	0.0	0.0	264.1
Pasta primavera	310.5	46.8	2.0	11.3	3.4	29.6	8.0	70.4	9.5	7.7	0.7	3.7	0.4	219.2
Sándwich de atún	325.5	46.8	2.6	13.2	7.9	60.1	5.3	39.9	9.6	33.4	1.2	4.4	1.4	462.0

Receta	Kcal	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Proteína animal (g)	Proteína animal (%)	Proteína vegetal (g)	Proteína vegetal (%)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)	AG saturados (g)	AG mono (g)	AG poli (g)	Sodio (mg)
Sándwich de queso	314.6	47.6	3.4	12.8	6.1	47.8	6.7	52.2	8.8	12.1	0.6	2.2	0.7	319.4
Tacos de champiñones	322.1	52.4	5.8	12.1	1.8	15.2	10.3	84.8	8.4	14.9	2.6	2.1	0.6	225.3
Tacos de picadillo	342.9	51.8	2.6	11.8	7.8	65.7	4.1	34.3	8.9	24.4	0.4	2.9	1.5	33.5
Tortitas de avena	321.0	51.4	6.6	11.8	2.8	23.3	9.1	76.7	9.0	93.1	0.3	2.2	1.1	33.8

Colaciones

Receta	Kcal	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Proteína animal (g)	Proteína animal (%)	Proteína vegetal (g)	Proteína vegetal (%)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)	AG saturados (g)	AG mono (g)	AG poli (g)	Sodio (mg)
Arroz con leche	164.0	24.3	0.1	5.6	4.4	79.8	1.1	20.2	4.6	18.3	0.0	0.0	0.0	70.2
Atole de avena y pan tostado	168.8	25.8	0.6	6.1	3.0	48.5	3.2	51.5	4.5	12.2	0.0	0.0	0.0	49.2
Atole de guayaba	166.2	26.3	5.3	5.5	4.0	71.7	1.6	28.3	4.6	16.3	0.0	0.0	0.0	108.1
Avena y manzana	157.0	24.2	2.3	5.7	4.0	69.3	1.8	30.7	4.7	16.3	0.0	0.0	0.0	63.5
Batido de manzana y salvado de trigo	154.9	26.0	5.9	6.2	4.7	76.0	1.5	24.0	4.6	17.4	0.0	0.0	0.0	63.3
Brochetas de sandía y queso	153.4	26.2	1.2	6.0	3.1	50.7	3.0	49.3	4.3	0.0	0.2	1.6	0.5	0.5
Ensalada de colores	154.2	23.2	6.2	6.6	2.2	34.2	4.3	65.8	4.2	2.5	0.4	1.7	0.3	73.8
Espinaca y manzana	157.6	26.4	3.3	6.4	3.1	47.6	3.4	52.4	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	176.0
Esquite	148.0	25.4	3.0	6.4	2.8	44.5	3.5	55.5	4.4	9.1	0.5	1.7	0.5	408.8
Fresas con yogurt	156.2	24.3	2.5	5.6	4.7	85.2	0.8	14.8	4.8	17.4	0.0	0.0	0.0	63.0
Fruta con yogurt	158.9	25.6	2.7	5.7	4.7	82.6	1.0	17.4	4.7	17.4	0.0	0.0	0.0	63.0
Garbanzos enchilados	144.7	23.2	5.0	6.0	0.0	0.0	6.0	100.0	4.3	0.0	0.2	1.5	0.8	295.3
Gazpacho	141.0	26.6	3.4	5.8	3.8	65.9	2.0	34.1	4.9	11.5	0.0	0.0	0.0	0.5
Mezcla enchilada	158.2	26.5	6.0	5.5	0.0	0.0	5.5	100.0	4.5	0.0	0.7	2.0	1.1	24.4
Zanahoria y piña	157.0	23.6	5.6	6.0	4.0	66.4	2.0	33.6	4.1	14.5	0.0	0.0	0.0	53.1

Complementos

Receta	Kcal	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Proteína animal (g)	Proteína vegetal (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)	AG saturados (g)	AG mono (g)	AG poli (g)	Sodio (mg)	Tamaño de la porción
Aderezo salado	483.3	3.9	0.0	0.9	0.0	0.9	53.1	0.0	7.4	38.9	4.2	679.5	Total (4 porciones)
Aderezo salado	120.8	1.0	0.0	0.2	0.0	0.2	13.3	0.0	1.8	9.7	1.1	169.9	1 de 4 porciones (2 ½ cucharada)
Aderezo dulce	299.3	47.2	0.0	9.8	7.9	1.9	9.2	29.0	0.0	0.0	0.0	1078.3	Total (4 porciones)
Aderezo dulce	74.8	11.8	0.0	2.4	2.0	0.5	2.3	7.3	0.0	0.0	0.0	269.6	1 de 4 porciones (1/4 de taza)
Agua de fruta	330	80.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	42.6	Total (4 porciones)
Agua de fruta	82.5	20.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10.6	1 de 4 porciones (400 ml)
Arroz blanco	1622.0	328.1	3.1	27.8	0.0	27.8	17.7	0.0	1.2	8.7	4.5	1208.1	Total (6 porciones)
Arroz blanco	270.3	54.7	0.5	4.6	0.0	4.6	3.0	0.0	0.2	1.5	0.8	201.4	1 de 6 porciones (1 taza)
Arroz rojo	1682.0	341.3	7.3	30.8	0.0	30.8	18.3	0.0	1.2	8.7	4.5	1208.1	Total (6 porciones)
Arroz rojo	280.3	56.9	1.2	5.1	0.0	5.1	3.1	0.0	0.2	1.5	0.8	201.4	1 de 6 porciones (1 taza)
Espagueti	840	148.8	25.2	30	0	30	18.6	0	1.2	8.7	4.5	1221.9	Total (4 porciones)
Espagueti	210	37.2	6.3	7.5	0	7.5	4.65	0	0.3	2.2	1.1	305.5	1 de 4 porciones (1 taza)
Frijoles refritos	1067.0	168.5	60.7	61.5	0.0	61.5	19.1	0.0	1.2	8.7	4.5	1170.5	Total (4 porciones)
Frijoles refritos	266.8	42.1	15.2	15.4	0.0	15.4	4.8	0.0	0.3	2.2	1.1	292.6	1 de 4 porciones (1/3 de taza)
Jugo mixto	315	72.8	2.4	5.4	0	5.4	1.2	0	0	0	0	0	Total (2 porciones)
Jugo mixto	157.5	36.4	1.2	2.7	0	2.7	0.6	0	0	0	0	0	1 de 2 porciones (1 ½ de taza)
Puré de papa	441	53.2	4.4	6.8	1.9	4.8	23.6	64.9	13.2	5.2	0.4	1206.8	Total (2 porciones)
Puré de papa	220.5	26.6	2.2	3.4	0.9	2.4	11.8	32.5	6.6	2.6	0.2	603.4	1 de 2 porciones (lo equivalente a una papa)
Salsa de molcajete	115.5	24.9	7.1	5.2	0.0	5.2	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	1170.6	Total (4 porciones)
Salsa de molcajete	28.9	6.2	1.8	1.3	0.0	1.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	292.7	1 de 4 porciones (1/4 de taza aproximadamente)

Receta	Kcal	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Proteína animal (g)	Proteína vegetal (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)	AG saturados (g)	AG mono (g)	AG poli (g)	Sodio (mg)	Tamaño de la porción
Salsa roja	122.5	24.9	2.8	4.8	0.0	4.8	2.2	0.0	0.0	0.0	0.0	1170.6	Total (4 porciones)
Salsa roja	30.6	6.2	0.7	1.2	0.0	1.2	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	292.7	1 de 4 porciones (1/4 de taza aproximadamente)
Salsa verde	103.5	20.8	8.2	4.35	0	4.4	1.1	0	0	0	0	1163	Total (4 porciones)
Salsa verde	25.9	5.2	2.0	1.00	0	1.1	0.3	0	0	0	0	290.7	1 de 4 porciones (1/3 de taza aproximadamente)
Sopa	744.0	123.6	2.9	20.4	0.0	20.4	16.9	0.0	1.2	8.7	4.5	1208.8	Total (4 porciones)
Sopa	186.0	30.9	0.7	5.1	0.0	5.1	4.2	0.0	0.3	2.2	1.1	302.2	1 de 4 porciones (1/2 de taza)
Vinagreta salada	469	2	0	0.1	0	0.1	52.5	0	7.3	38.8	4.2	1163	Total (4 porciones)
Vinagreta salada	117.25	0.5	0	0.02	0	0.02	13.1	0	1.8	9.7	1.05	290.7	1 de 4 porciones (1 cucharada aproximadamente)
Vinagreta dulce	386.9	17.1	0.4	0.7	0	0.7	37.7	0	5.25	27.7	3	1.0	Total (4 porciones)
Vinagreta dulce	128.9	5.7	0.1	0.2	0	0.2	12.6	0	1.75	9.2	1	0.3	1 de 4 porciones (3 ½ cucharada aproximadamente)

BIBLIOGRAFÍA

Bernardi M, Laffi G, Salvagnini M, et al. Efficacy and safety of the stepped care medical treatment of ascites in liver cirrhosis: a randomized controlled clinical trial comparing two diets with different sodium content. *Liver*. 1993;13(3):156-162.

Córdoba J, López-Hellín J, Planas M, et al. Normal protein diet for episodic hepatic encephalopathy: Results of a randomized study. *J Hepatol*. 2004;41(1):38-43.

Fajardo Rodríguez Alfonso, Eichner Rabchinsky Bertha, Muñíz Viveros Irma Josefina. *Diccionario de términos de nutrición*. Auroch, 1999. ISBN: 978-9687289502.

Hanai T, Shiraki M, Nishimura K, et al. Sarcopenia impairs prognosis of patients with liver cirrhosis. *Nutrition*. 2015;31(1):193-199.

McCullough AJ. Malnutrition in liver disease. *Liver Transplant*. 2000;6(4 SUPPL. 1).

Merli M, Berzigotti A, Zelber-Sagi S, et al. EASL Clinical Practice Guidelines on nutrition in chronic liver disease. *J Hepatol*. 2019;70(1):172-193.

Mina-Hawat Aline, Morán Villota Segundo. *Nutrición en las enfermedades hepáticas*, p: 797-822. En: *Nutriología Médica*, Editorial Panamericana, 2023. ISBN: 9786078546787.

Moore KP, Wong F, Gines P, et al. The management of ascites in cirrhosis: Report on the consensus conference of The International Ascites Club. *Hepatology*. 2003;38(1):258-266.

Ney M, Abrales JG, Ma M, et al. Insufficient Protein Intake Is Associated With Increased Mortality in 630 Patients With Cirrhosis Awaiting Liver Transplantation. Published online 2015.

Plauth M, Bernal W, Dasarathy S, et al. ESPEN guideline on clinical nutrition in liver disease. *Clin Nutr*. 2019;38(2):485-521.

Rivera Flores Renata Lucrecia, López Sánchez Marlene Guadalupe, Rubio Hernández Deidania Yonail, Morán Villota Segundo. *Cirrosis Hepática*, p:113-130. En: *Nutrición y Enfermedades Gastrointestinales*, Editorial Alfil, 2023. ISBN: 978-607-741-359-2.

Uribe M, Dibildox M, Malpica S, et al. Beneficial Effect of Vegetable Protein Diet Supplemented With Psyllium Plantago in Patients With Hepatic Encephalopathy and Diabetes Mellitus. *Gastroenterology*. 1985;88(4):901-907.

Esta guía básica sobre la alimentación de pacientes con cirrosis hepática compensada ofrece conceptos fundamentales y recomendaciones generales. Además, explica las posibles complicaciones de la cirrosis y proporciona recetas elaboradas principalmente con alimentos naturales de la dieta mexicana.

ISBN: 978-607-29-5758-9



9 786072 957589