

# **CIRROSIS HEPÁTICA GUÍA BÁSICA DE NUTRICIÓN**

**Recetario de 1800 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 1800 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: 978-607-29-5759-6

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, @vitaliikrasnoselskyi, @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

An anatomical illustration of the human torso, showing the liver, stomach, and intestines. The liver is highlighted in a light green color, and the background is a light beige color with a subtle pattern of liver cells.

## 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 1800 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.

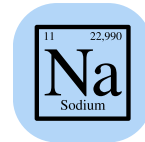
Se recomienda mantener las preparaciones de estos alimentos, conservando su composición natural.



## 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.

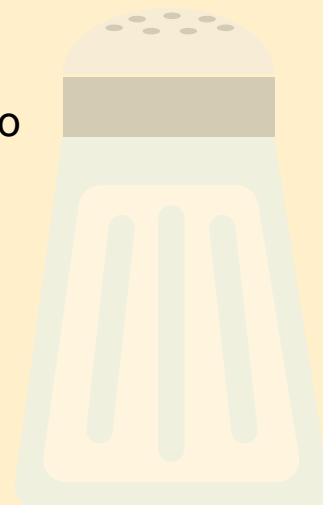
El sodio **se encuentra de forma natural** en algunos alimentos, como la sal de mesa o **se adiciona a algunos productos**, con fines de conservación, para potenciar el sabor, o conseguir texturas específicas en productos como el pan.

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.

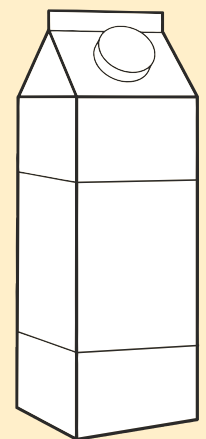
**Se presenta el ejemplo de un etiquetado de envase de leche:**

**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.

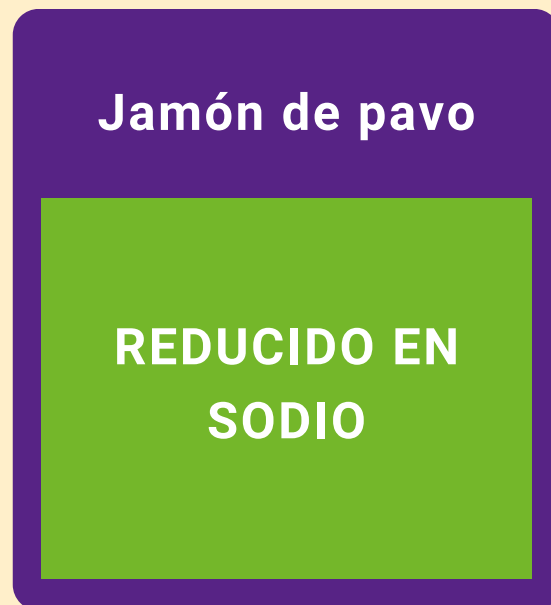
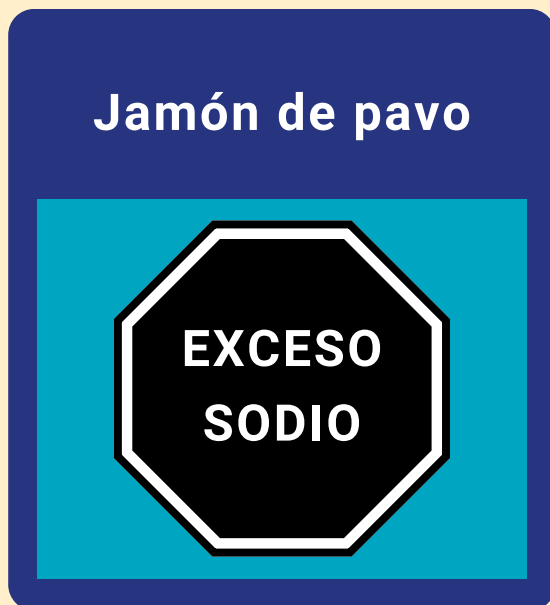
Algunas etiquetas de alimentos podrían indicar lo siguiente:

**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:

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

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:

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

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.



# SECCIÓN DE RECETAS



The background is a solid orange color with a repeating pattern of white line-art illustrations. These include various food and drink items such as a bowl of cereal, a glass of juice with a slice of orange, a mug of coffee, a glass of water, a bowl of soup, a carrot, a bowl of yogurt, a bowl of fruit, a bowl of cereal, a bowl of soup, a bowl of cereal, a bowl of soup, a bowl of cereal, and a bowl of soup.

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

#### Complementos por porción:

Espaguete (1 1/3 tazas)  
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 espaguete (Complemento 6) y agua de fruta (Complemento 3).

### Contenido por porción:

Fibra: 11.3 g  
Proteína: 24.9 g (Proteína animal: 47.5% / Proteína vegetal: 52.5%)  
Sodio: 587.9 mg



# Calabazas

## con carne

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

### Ingredientes

2 cucharadas de aceite  
1 taza de cebolla picada  
210 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 (3/4 de 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: 5.6 g  
Proteína: 21.0 g (Proteína animal: 51.6% / Proteína vegetal: 48.4%)  
Sodio: 187.4 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 (4 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: 9.6 g  
Proteína: 20.8 g (Proteína animal: 0% / Proteína vegetal: 100%)  
Sodio: 54.7 mg



# Chiles rellenos

## de picadillo

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

### Ingredientes

4 piezas de chile poblano  
6 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 (2/3 de taza)  
Tortilla de maíz (1 pieza)  
Agua de fruta (400 ml)

### Contenido por porción:

**Fibra:** 2.8 g  
**Proteína:** 18.6 g (Proteína animal: 56.4% / Proteína vegetal: 43.6%)  
**Sodio:** 192.3 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

320 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  
2 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: 20.5 g (Proteína animal: 60.4% / Proteína vegetal: 39.6%)

Sodio: 61.7 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  
150 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: 3.5 g

Proteína: 28.8 g (Proteína animal: 67.0% / Proteína vegetal: 33.0%)

Sodio: 949.8 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 (4 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: 10.3 g  
Proteína: 21.8 g (Proteína animal: 26.1% / Proteína vegetal: 73.9%)  
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

280 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  
2 cucharadas 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 de 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: 21.3 g (Proteína animal: 59.1% / Proteína vegetal: 40.9%)  
Sodio: 65.7 mg



# Ensalada

## caribeña

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

### Ingredientes

160 g de pechuga de pollo en trozos  
1 1/2 jitomates 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 (3/4 de 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: 11.3 g  
Proteína: 19.3 g (Proteína animal: 45.7% / Proteína vegetal: 54.3%)  
Sodio: 489.1 mg



# Ensalada

## de elote y pollo

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

### Ingredientes

360 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 1/4 tazas)

### 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: 3.0 g  
Proteína: 24.1 g (Proteína animal: 67.2% / Proteína vegetal: 32.8%)  
Sodio: 288.7 mg



# Espagueti

## y ensalada de queso

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

### Ingredientes

1/2 cucharada de mantequilla  
1 1/3 tazas de espagueti  
40 g de queso fresco  
1 1/2 tazas de champiñón  
rebanado  
4 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: 12.1 g  
Proteína: 22.1 g (Proteína animal: 32.1% / Proteína vegetal: 67.9%)  
Sodio: 543.2 mg



# Fajitas

de res

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

## Ingredientes

180 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: 20.3 g (Proteína animal: 45.9% / Proteína vegetal: 54.1%)  
Sodio: 315.7 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, 1/4 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: 18.3 g (Proteína animal: 52.8% / Proteína vegetal: 47.2%)  
Sodio: 144.5 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  
3 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: 19.4 g (Proteína animal: 42.6% / Proteína vegetal: 57.4%)  
Sodio: 104.3 mg



# Huevo

## con verduras y queso

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

### Ingredientes

2 cucharaditas de aceite  
3/4 de taza de zanahoria rallada  
1 1/2 tazas de calabaza picada  
3/4 de taza de champiñones  
rebanados  
3 huevos  
1/2 cucharadita de pimienta  
80 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: 4.7 g  
Proteína: 22.4 g (Proteína animal: 64.2% / Proteína vegetal: 35.8%)  
Sodio: 108.6 mg



# Huevos

## de canasta

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

### Ingredientes

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

#### Complementos por porción:

Agua de fruta (600 ml)

### Contenido por porción:

Fibra: 6.2 g  
Proteína: 20.3 g (Proteína animal: 55.2%  
/ Proteína vegetal: 44.8%)  
Sodio: 590.3 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 1/2 cucharaditas de aceite  
2 tortillas  
1 huevo  
3/4 de 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: 13.2 g  
Proteína: 21.7 g (Proteína animal: 29.0% / Proteína vegetal: 71.0%)  
Sodio: 398.6 mg



# Molletes de nopal

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

## Ingredientes

- 3 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
- 3 porciones de frijoles refritos (1 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 (500 ml)

## Contenido por porción:

Fibra: 13.9 g  
Proteína: 20.6 g (Proteína animal: 22.3% /  
Proteína vegetal: 77.7%)  
Sodio: 511.5 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 picado y el cilantro picado, cocinar por 5 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 cucharadas de aceite  
240 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 (3/4 de taza)  
Aguacate (1/3 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 tapar 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: 6.0 g  
Proteína: 21.7 g (Proteína animal: 49.7% / Proteína vegetal: 50.3%)  
Sodio: 180.0 mg



# Nopales

## con vinagre

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

### Ingredientes

4 tazas de coliflor picada  
5 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 (1 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: 22.6 g  
Proteína: 21.6 g (Proteína animal: 0% / Proteína vegetal: 100%)  
Sodio: 12.9 mg



# Pastel

## de atún

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

### Ingredientes

1/2 pieza de pimiento morrón rojo  
140 g de atún fresco  
Un trozo de cebolla (para cocción)  
10 g de chile chipotle seco  
5 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:** 21.8 g (Proteína animal: 49.3% / Proteína vegetal: 50.7%)  
**Sodio:** 619.5 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 (1/3 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: 19.1 g (Proteína animal: 31.9% / Proteína vegetal: 68.1%)  
Sodio: 337.8 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 (2/3 de taza)  
Agua de fruta (600 ml)

## Contenido por porción:

Fibra: 5.6 g  
Proteína: 18.4 g (Proteína animal: 36.5% / Proteína vegetal: 63.5%)  
Sodio: 450.7 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
- 16 tortillas de maíz

#### Complementos por porción:

- Frijoles refritos (1/6 de taza)
- Aguacate (1/4 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: 11.0 g
- Proteína: 20.6 g (Proteína animal: 29.7% / Proteína vegetal: 70.3%)
- Sodio: 325.7 mg



# Salpicón

## con nopal

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

### Ingredientes

245 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: 6.6 g  
Proteína: 20.2 g (Proteína animal: 53.6% / Proteína vegetal: 46.4%)  
Sodio: 344.5 mg



# Sopa azteca

## de nopales

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

### Ingredientes

6 cucharaditas de aceite  
3/4 de taza de elote desgranado  
1 1/2 piezas de chile poblano  
Agua (la necesaria)  
5 jitomates  
3/4 de cebolla  
2 dientes de ajo  
1/2 cucharadita de pimienta  
4 tazas de nopales cocidos  
16 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: 9.1 g

Proteína: 18.5 g (Proteína animal: 32.9% / Proteína vegetal: 67.1%)

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 (400 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: 18.3 g (Proteína animal: 0% / Proteína vegetal: 100%)  
Sodio: 20.6 mg



# Sopa de queso y papa

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

## Ingredientes

2 papas sin cáscara  
1 chile poblano  
5 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 las papas 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: 2.2 g  
Proteína: 18.8 g (Proteína animal: 57.8% / Proteína vegetal: 42.2%)  
Sodio: 1307.5 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  
15 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: 3.8 g  
Proteína: 20.9 g (Proteína animal: 64.5% / Proteína vegetal: 35.5%)  
Sodio: 51.1 mg





# Tortilla

española

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

## Ingredientes

2 huevos  
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:** 4.1 g  
**Proteína:** 20.3 g (Proteína animal: 70.4% / Proteína vegetal: 29.7%)  
**Sodio:** 99.1 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 tazas 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 (3/4 de 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: 3.4 g  
Proteína: 20.9 g (Proteína animal: 48.3% / Proteína vegetal: 51.7%)  
Sodio: 528.7 mg



**CENAS**

# CENAS

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



# Burrito

## de frijoles

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

### Ingredientes

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

### Instrucciones

1. Calentar las tortillas 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:** 11.6 g  
**Proteína:** 13.4 g (Proteína animal: 0% / Proteína vegetal: 100%)  
**Sodio:** 465.4 mg



# Caprese

## de nopal

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

### Ingredientes

4 nopales  
2 jitomates en rodajas  
100 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:** 12.9 g (Proteína animal: 29.6% / Proteína vegetal: 70.4%)  
**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 1/5 tazas 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:** 12.4 g (Proteína animal: 76.5% / Proteína vegetal: 23.5%)  
**Sodio:** 446.2 mg



# Ensalada

## de arroz y pimiento

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

### Ingredientes

3 3/4 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:** 3.6 g  
**Proteína:** 12.2 g (Proteína animal: 45.1% / Proteína vegetal: 54.9%)  
**Sodio:** 247.2 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:

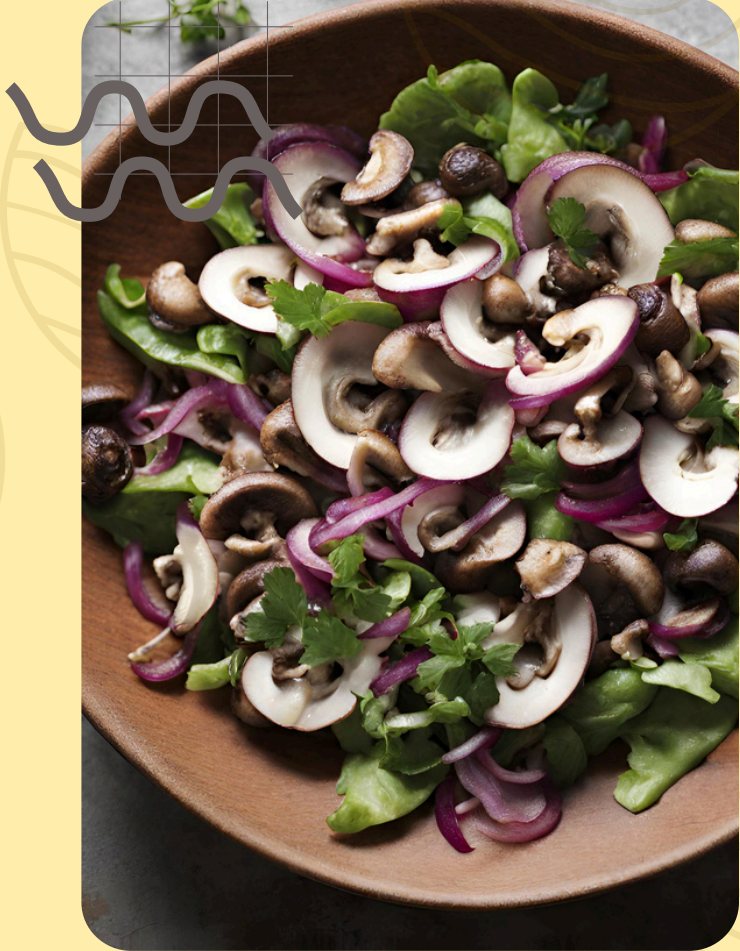
Tostada horneada (1 pieza)  
Agua de fruta (400 ml)

## 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: 1.4 g  
Proteína: 12.3 g (Proteína animal: 70.9% / Proteína vegetal: 29.1%)  
Sodio: 347.7 mg



# Ensalada

## de hongos

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

### Ingredientes

3 rebanadas de pan integral  
4 tazas de lechuga en trozos  
1 1/2 tazas de champiñón  
rebanado  
1/4 de taza de cebolla  
morada  
1/4 de cucharadita de  
pimienta  
1 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:** 8.4 g  
**Proteína:** 13.4 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  
3/4 de 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: 9.3 g  
Proteína: 14.3 g (Proteína animal: 55.4% / Proteína vegetal: 44.6%)  
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: 12.3 g (Proteína animal: 62.0% / Proteína vegetal: 38.0%)  
Sodio: 189.5 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  
25 g de pollo deshebrado  
cocido  
1 1/2 cucharadas 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:** 8.9 g  
**Proteína:** 18.1 g (Proteína animal: 39.8% / Proteína vegetal: 60.2%)  
**Sodio:** 327.1 mg



# Flautas

## de pollo

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

### Ingredientes

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

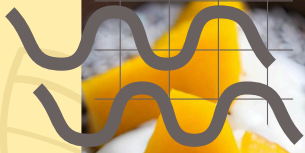
**Complementos por porción:**  
Agua de fruta (400 ml)

### 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: 13.7 g (Proteína animal: 73.4% / Proteína vegetal: 26.6%)  
Sodio: 33.5 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  
300 ml de yogurt  
1 1/2 cucharadas 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:** 12.3 g (Proteína animal: 80.4% / Proteína vegetal: 19.6%)  
**Sodio:** 133.7 mg



# Galletas

## y queso

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

### Ingredientes

5 galletas saladas  
50 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: 13.7 g (Proteína animal: 55.8% / Proteína vegetal: 44.2%)  
Sodio: 221.9 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  
2/3 de 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:** 4.2 g  
**Proteína:** 12.3 g (Proteína animal: 44.6% / Proteína vegetal: 55.4%)  
**Sodio:** 189.3 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  
30 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: 13.4 g (Proteína animal: 11.4% / Proteína vegetal: 88.6%)  
Sodio: 426.0 mg



# Pan

## con fruta

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

### Ingredientes

2 rebanadas 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: 4.3 g  
Proteína: 13.4 g (Proteína animal: 59.1% / Proteína vegetal: 40.9%)  
Sodio: 409.9 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
- 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: 12.9 g (Proteína animal: 25.9% / Proteína vegetal: 74.1%)

Sodio: 244.0 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 de pieza de jitomate  
2 rebanadas de pan integral

Agua de fruta (500 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: 464.6 mg



# Sándwich

## de queso

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

### Ingredientes

1 1/2 cucharaditas de mayonesa  
2 rebanadas de pan integral  
1 hoja de lechuga  
40 g de queso fresco  
1 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: 3.5 g  
Proteína: 13.2 g (Proteína animal: 46.2% / Proteína vegetal: 53.8%)  
Sodio: 333.3 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
- 8 cucharadas de queso parmesano

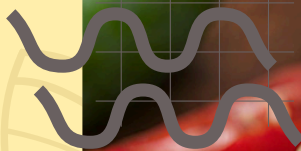
**Complementos por porción:**  
Arroz blanco (3/4 de taza)

### 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:** 14.0 g (Proteína animal: 26.3% / Proteína vegetal: 73.7%)  
**Sodio:** 298.9 mg



# Tacos

## de picadillo

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

### Ingredientes

4 cucharaditas de aceite  
210 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, la papa 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: 13.4 g (Proteína animal: 69.7% / Proteína vegetal: 30.3%)  
Sodio: 38.4 mg





# Tortitas

## de avena

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

### Ingredientes

1 1/2 huevos  
2 1/3 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:

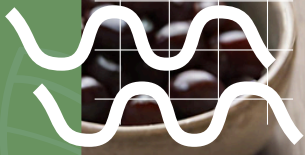
**Fibra:** 7.2 g  
**Proteína:** 14.2 g (Proteína animal: 29.0% / Proteína vegetal: 71.0%)  
**Sodio:** 49.6 mg



# 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

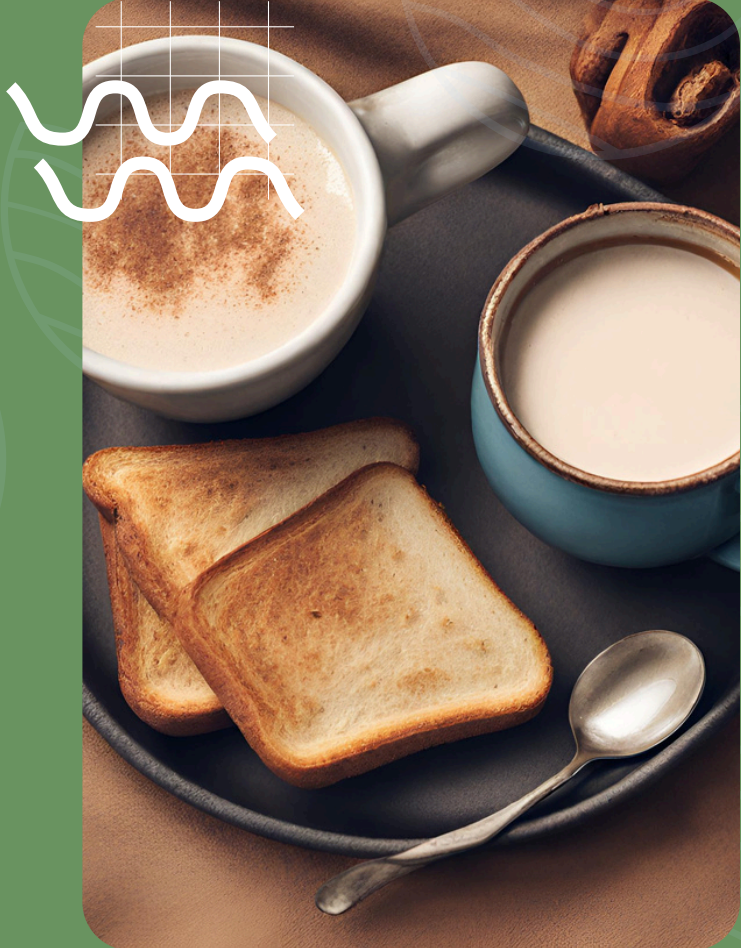
100 g de arroz  
2 tazas de agua  
Un trozo de canela  
2 1/2 tazas de leche  
1 cucharadita de vainilla  
4 cucharaditas de azúcar

### 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: 6.3 g (Proteína animal: 77.9% / Proteína vegetal: 22.1%)  
Sodio: 77.6 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: 6.6 g (Proteína animal: 52.3% / Proteína vegetal: 47.7%)  
Sodio: 56.5 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 1/5 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: 6.1 g (Proteína animal: 74.4% / Proteína vegetal: 25.6%)  
Sodio: 117.0 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: 6.2 g (Proteína animal: 71.7% / Proteína vegetal: 28.3%)  
Sodio: 70.9 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  
25 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: 6.7 g (Proteína animal: 56.1% / Proteína vegetal: 43.9%)  
Sodio: 0.5 mg



# Ensalada

## de colores

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

### Ingredientes

3 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: 7.2 g  
Proteína: 7.2 g (Proteína animal: 31.1% / Proteína vegetal: 68.9%)  
Sodio: 74.1 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: 6.8 g (Proteína animal: 45.1% / Proteína vegetal: 54.9%)
- Sodio: 220.0 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  
1 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: 44.3% / Proteína vegetal: 55.7%)  
Sodio: 415.7 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  
1 taza de fresas rebanadas

### Instrucciones

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

### Contenido por porción:

Fibra: 3.3 g  
Proteína: 6.3 g (Proteína animal: 82.6% / Proteína vegetal: 17.4%)  
Sodio: 69.3 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: 6.5 g (Proteína animal: 84.7% / Proteína vegetal: 15.3%)  
Sodio: 73.5 mg



# Garbanzos enchilados

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

## Ingredientes

1 3/4 tazas 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: 5.7 g  
Proteína: 6.9 g (Proteína animal: 0% / Proteína vegetal: 100%)  
Sodio: 295.9 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  
15 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: 6.2 g (Proteína animal: 68.3% / Proteína vegetal: 31.7%)  
Sodio: 0.5 mg





# Mezcla

## enchilada

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

### Ingredientes

2 1/2 tazas de pepino rebanado  
1/2 taza de zanahoria rallada  
1/2 taza de jícama picada  
1/3 de taza de mango picado  
1 limón  
1 cucharadita de chile en polvo  
10 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: 6.3 g  
Proteína: 6.1 g (Proteína animal: 0% / Proteína vegetal: 100%)  
Sodio: 26.4 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  
2/3 de taza de yogurt natural

## Instrucciones

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

## Contenido por porción:

Fibra: 5.6 g  
Proteína: 6.7 g (Proteína animal: 70.3% / Proteína vegetal: 29.7%)  
Sodio: 63.6 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

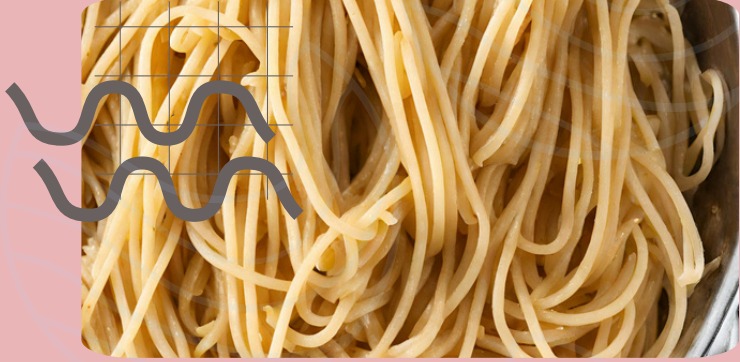
## Instrucciones

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

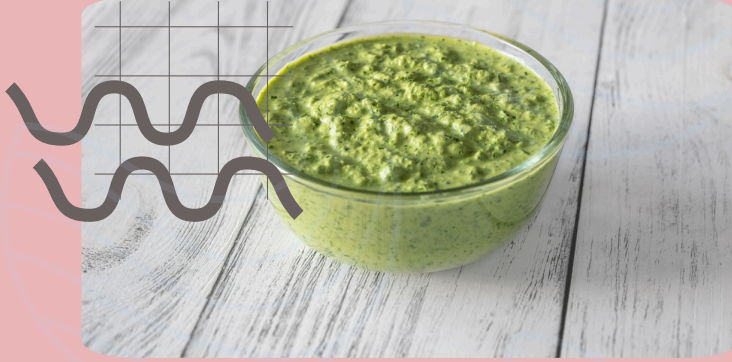
## Ingredientes

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	535.7	79.0	11.3	24.9	11.9	47.5	13.1	52.5	15.9	16.8	1.7	8.5	2.6	587.9
Calabazas con carne	573.1	85.9	5.6	21.0	10.9	51.6	10.2	48.4	15.6	34.1	0.8	5.4	2.8	187.4
Ceviche de soya	542.2	83.4	9.6	20.8	0.0	0.0	20.8	100.0	15.0	0.0	0.5	2.8	0.3	54.7
Chiles rellenos de picadillo	571.3	87.7	2.8	18.6	10.5	56.4	8.1	43.6	16.0	117.4	0.7	5.3	2.7	192.3
Cocido de res	515.4	75.5	6.7	20.5	12.4	60.4	8.1	39.6	14.7	39.0	1.2	5.1	0.9	61.7
Crema de elote y pollo	536.1	74.5	3.5	28.8	19.3	67.0	9.5	33.0	14.9	71.6	3.3	1.3	0.1	949.8
Crema de garbanzo	557.9	88.4	10.3	21.8	5.7	26.1	16.1	73.9	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	503.3	74.4	6.7	21.3	12.6	59.1	8.7	40.9	14.3	33.8	1.1	5.6	0.6	65.7
Ensalada caribeña	511.3	75.3	11.3	19.3	8.8	45.7	10.5	54.3	16.0	46.1	5.7	5.5	0.6	489.1
Ensalada de elote y pollo	549.5	82.0	3.0	24.1	16.2	67.2	7.9	32.8	13.9	43.4	1.2	7.2	1.8	288.7
Espagueti y ensalada de queso	543.9	84.3	12.1	22.1	7.1	32.1	15.0	67.9	16.1	17.8	3.7	4.1	1.6	543.2
Fajitas de res	521.3	76.8	4.6	20.3	9.3	45.9	11.0	54.1	14.7	29.3	1.1	6.3	1.3	315.7
Hotcakes de avena y plátano	509.5	80.5	8.3	18.3	9.7	52.8	8.6	47.2	15.1	128.6	1.7	0.7	0.1	144.5

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	502.8	72.1	9.9	19.4	8.3	42.6	11.1	57.4	14.8	279.2	0.6	4.4	2.3	104.3
Huevo con verduras y queso	561.5	81.7	4.7	22.4	14.4	64.2	8.0	35.8	14.8	279.2	0.7	3.7	0.4	108.6
Huevos de canasta	528.2	78.8	6.2	20.3	11.2	55.2	9.1	44.8	15.7	298.4	1.7	0.7	0.1	590.3
Huevo ranchero	568.1	84.5	13.2	21.7	6.3	29.0	15.4	71.0	15.8	210.2	0.6	4.4	2.3	398.6
Molletes de nopal	545.9	83.3	13.9	20.6	4.6	22.3	16	77.7	15	14.2	3.8	5.1	2.1	511.5
Nopales con pollo	569.9	85.4	6.0	21.7	10.8	49.7	10.9	50.3	16.1	29.0	1.5	8.2	2.9	180.0
Nopales con vinagre	551.8	89.5	22.6	21.6	0.0	0.0	21.6	100.0	13.8	0.0	1.0	7.3	3.8	12.9
Pastel de atún	502.9	74.7	5.5	21.8	10.7	49.3	11.0	50.7	13.9	43.8	4.5	2.2	0.2	619.5
Quesadillas de nopales	536.3	79.4	10.7	19.1	6.1	31.9	13.0	68.1	16.4	29.7	1.0	4.5	1.2	337.8
Rollo de papa y espinacas	559.5	85.1	5.6	18.4	6.7	36.5	11.7	63.5	16.0	66.2	4.5	4.2	1.6	450.7
Rollos de queso	548.8	81.4	11.0	20.6	6.1	29.7	14.5	70.3	15.0	29.7	0.8	3.6	1.0	325.7
Salpicón con nopal	523.8	80.2	6.6	20.2	10.9	53.6	9.4	46.4	14.7	34.1	0.9	5.1	1.1	344.5
Sopa azteca de nopales	535.6	84.2	9.1	18.5	6.1	32.9	12.4	67.1	15.2	0.0	1.2	6.9	2.7	4.7
Sopa de lentejas	533.8	84.8	14.0	18.3	0.0	0.0	18.3	100.0	14.5	0.0	1.8	8.6	2.3	20.6
Sopa de queso y papa	526.7	81.4	2.2	18.8	10.9	57.8	7.9	42.2	14.0	7.1	1.7	0.7	0.1	1307.5
Tacos de pollo	536.7	79.5	3.8	20.9	13.5	64.5	7.4	35.5	13.8	36.2	1.7	7.9	1.2	51.1
Tortilla española	504.6	76.5	4.1	20.3	14.3	70.4	6	29.7	14.1	279.1	0.3	2.1	1.1	99.1
Tortitas de brócoli y queso	562.0	84.6	3.4	20.9	10.1	48.3	10.8	51.7	15.1	186.1	0.6	4.4	2.3	528.7

# 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	371.6	51.9	11.6	13.4	0.0	0.0	13.4	100.0	10.7	0.0	1.4	6.2	1.5	465.4
Caprese de nopal	350.9	52.1	3.4	12.9	3.8	29.6	9.1	70.4	9.9	0.0	0.7	4.5	1.8	489.6
Cereal con leche	356.6	55.0	2.2	12.4	9.5	76.5	2.9	23.5	11.0	39.0	0.1	0.7	0.2	446.2
Ensalada de arroz y pimiento	372.6	58.2	3.6	12.2	5.5	45.1	6.7	54.9	10.1	186.6	0.5	3.2	0.9	247.2
Ensalada de betabel, papa y atún	339.1	49.0	1.4	12.3	8.8	70.9	3.6	29.1	10.6	27.7	0.9	4.3	0.9	347.7
Ensalada de hongos	324.2	50.3	8.4	13.4	0.0	0.0	13.4	100.0	10.3	0.0	0.9	4.2	1.0	438.7
Ensalada de manzana, zanahoria y brócoli	326.0	50.7	9.3	14.3	7.9	55.4	6.4	44.6	9.4	29.0	0.0	0.0	0.0	149.1
Ensalada de queso fresco	335.1	51.7	3.0	12.3	7.6	62.0	4.7	38.0	10.1	0.0	0.6	2.6	0.5	189.5
Espagueti con espinacas	383.8	54.8	8.9	18.1	7.2	39.8	10.9	60.2	10.9	35.4	3.5	2.2	1.1	327.1
Flautas de pollo	344.0	49.6	2.6	13.7	10.1	73.4	3.7	26.6	9.1	27.0	0.6	4.4	2.3	33.5
Fruta con yogurt y chía	333.6	51.3	5.8	12.3	9.9	80.4	2.4	19.6	11.0	36.3	0.2	0.2	0.7	133.7
Galletas y queso	339.5	52.2	3.8	13.7	7.6	55.8	6.0	44.2	9.7	0.0	0.4	1.7	0.3	221.9
Huevo cocido y arroz	367.0	57.2	4.2	12.3	5.5	44.6	6.8	55.4	9.8	186.6	0.5	2.7	0.8	189.3
Nopales con sombrero	335.6	50.4	7.8	13.4	1.5	11.4	11.8	88.6	9.3	0.0	0.8	4.6	1.8	426.0
Pan con fruta	365.3	58.2	4.3	13.4	7.9	59.1	5.5	40.9	10.3	32.5	0.0	0.0	0.0	409.9
Pasta primavera	349.5	53.8	2.0	12.9	3.4	25.9	9.6	74.1	10.1	7.7	0.7	3.7	0.4	244.0
Sándwich de atún	346.1	51.8	2.6	13.2	7.9	60.1	5.3	39.9	9.6	33.4	1.2	4.4	1.4	464.6



<b>Receta</b>	<b>Kcal</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	<b>Fibra (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Proteína animal (g)</b>	<b>Proteína animal (%)</b>	<b>Proteína vegetal (g)</b>	<b>Proteína vegetal (%)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Colesterol (mg)</b>	<b>AG saturados (g)</b>	<b>AG mono (g)</b>	<b>AG poli (g)</b>	<b>Sodio (mg)</b>
<b>Sándwich de queso</b>	358.6	54.0	3.5	13.2	6.1	46.2	7.1	53.8	10.7	18.2	0.9	3.3	1.1	333.3
<b>Tacos de champiñones</b>	342.8	52.6	5.8	14.0	3.7	26.3	10.3	73.7	9.8	19.1	2.6	2.1	0.6	298.9
<b>Tacos de picadillo</b>	356.4	51.8	2.6	13.4	9.3	69.7	4.1	30.3	9.7	29.3	0.4	2.9	1.5	38.4
<b>Tortitas de avena</b>	361.3	55.9	7.2	14.2	4.1	29.0	10.1	71.0	10.5	139.6	0.3	2.2	1.1	49.6

## 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	188.3	28.3	0.1	6.3	4.9	77.9	1.4	22.1	5.2	20.3	0.0	0.0	0.0	77.6
Atole de avena y pan tostado	178.0	26.5	0.6	6.6	3.5	52.3	3.2	47.7	5.0	14.2	0.0	0.0	0.0	56.5
Atole de guayaba	177.3	27.2	5.3	6.1	4.5	74.4	1.6	25.6	5.2	18.7	0.0	0.0	0.0	117.0
Avena y manzana	166.3	24.9	2.3	6.2	4.4	71.7	1.8	28.3	5.2	18.3	0.0	0.0	0.0	70.9
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	160.4	26.4	1.2	6.7	3.8	56.1	3.0	43.9	4.7	0.0	0.2	1.6	0.5	0.5
Ensalada de colores	167.4	24.9	7.2	7.2	2.2	31.1	5.0	68.9	4.9	2.5	0.5	2.0	0.4	74.1
Espinaca y manzana	174.9	29.2	3.3	6.8	3.1	45.1	3.7	54.9	4.5	0.0	0.0	0.0	0.0	220.0
Esquite	156.5	25.4	3.0	6.4	2.8	44.3	3.6	55.7	5.3	12.1	0.6	2.2	0.7	415.7
Fresas con yogurt	177.7	28.1	3.3	6.3	5.2	82.6	1.1	17.4	5.4	19.1	0.0	0.0	0.0	69.3
Fruta con yogurt	172.8	26.7	2.7	6.5	5.5	84.7	1.0	15.3	5.4	20.3	0.0	0.0	0.0	73.5
Garbanzos enchilados	161.6	26.0	5.7	6.9	0.0	0.0	6.9	100.0	4.5	0.0	0.2	1.5	0.8	295.9
Gazpacho	145.4	26.6	3.4	6.2	4.3	68.3	2.0	31.7	5.4	12.8	0.0	0.0	0.0	0.5
Mezcla enchilada	173.4	29.3	6.3	6.1	0.0	0.0	6.1	100.0	4.9	0.0	0.8	2.2	1.2	26.4
Zanahoria y piña	170.9	24.6	5.6	6.7	4.7	70.3	2.0	29.7	4.8	17.4	0.0	0.0	0.0	63.6

# 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
<b>Salsa roja</b>	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)
<b>Salsa roja</b>	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)
<b>Salsa verde</b>	103.5	20.8	8.2	4.35	0	4.4	1.1	0	0	0	0	1163	Total (4 porciones)
<b>Salsa verde</b>	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)
<b>Sopa</b>	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)
<b>Sopa</b>	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)
<b>Vinagreta salada</b>	469	2	0	0.1	0	0.1	52.5	0	7.3	38.8	4.2	1163	Total (4 porciones)
<b>Vinagreta salada</b>	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)
<b>Vinagreta dulce</b>	386.9	17.1	0.4	0.7	0	0.7	37.7	0	5.25	27.7	3	1.0	Total (4 porciones)
<b>Vinagreta dulce</b>	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: 978-607-29-5759-6



9 786072 957596