

Paciente: Población en general

OPCIÓN 1

Desayuno

- ⊕ Sándwich de queso panela
 - 2 rebanadas de pan integral
 - 40 g de queso panela (1 rebanada)
 - 1 pieza de jitomate rebanado
 - 1/3 pieza de aguacate mediano o 1 cdita de mayonesa light

Colación

- ⊕ 1 manzana
- ⊕ 1 ½ taza de pepino
- ⊕ 6 mitades de nuez

Comida

- ⊕ Sopa de elote
- ⊕ Carne asada
- ⊕ 1 tortilla
- ⊕ Ensalada de nopales a la mexicana
- ⊕ Agua natural

Colación

- ⊕ Ensalada de espinaca con jitomate y pepino
- ⊕ 2 duraznos
- ⊕ 10 almendras

Cena

- ⊕ 1 taza de leche descremada deslactosada
- ⊕ 1 taza de cereal integral
- ⊕ 1 taza de fresas
- ⊕ 1 taza de chayote cocido



OPCIÓN 2

Desayuno

- ⊕ Pan tostado con queso panela
 - 2 piezas de pan tostado
 - 40 g de queso panela
 - 1/3 pieza de aguacate mediano o aceite vegetal
- ⊕ 1 nopal asado
- ⊕ 1 taza de papaya

Colación

- ⊕ 2 duraznos
- ⊕ 3 zanahorias baby
- ⊕ 10 almendras

Comida

- ⊕ Consomé de res con verdura
- ⊕ Pechuga a la plancha
- ⊕ 2 tortillas
- ⊕ Ensalada de verdura (cantidad libre y a tolerancia)
- ⊕ Ensalada de fruta
- ⊕ Agua natural

Colación

- ⊕ ½ taza de jícama
- ⊕ 1 taza de melón
- ⊕ 14 cacahuates

Cena

- ⊕ 1 taza de leche descremada deslactosada
- ⊕ Nopal asado con queso panela
 - 1 pieza de nopal asado en cuadros
 - 1 pieza de jitomate
 - Queso panela espolvoreado al gusto
- ⊕ 1 taza de papaya