



# Disfruto mi Salud,

PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES

## Menú saludable

Lo rico de alimentarse sanamente



# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## Desayuno 6- 7:00 a.m

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 unidad de pan de bolita.</li> <li>• 1 rebanada de queso blanco artesanal.</li> <li>• 1 rebanada de piña o 1 banana pequeña.</li> </ul> <p>*1 taza de café suave o té con leche baja en grasa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 pedazos de yuca.</li> <li>• Sancochada o cualquier otra verdura.</li> <li>• Pollo deshilachado preparado con condimentos naturales.</li> <li>• 1 taza de sandía picada.</li> </ul> <p>* 1 taza de café suave o té con leche bajo en grasa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de avena cocida (avena en hojuelas + 1 taza de leche baja en grasa + ½ guineo picado).</li> <li>• 1 huevo revuelto con tomate y cebolla.</li> </ul> <p>* 1 taza de café suave o té con leche baja en grasa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 rebanadas de pan blanco o integral.</li> <li>• 1 rebanada de queso blanco.</li> <li>• 1 unidad pequeña de mango picado en cuadritos</li> </ul> <p>* 1 taza de café suave o té con leche baja en grasa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tortillas para taco pequeñas regulares o integrales (para realizar quesadilla con pollo y queso mozzarella bajo en grasa).</li> <li>• 1 banana pequeña.</li> </ul> <p>* 1 taza de café suave con o té con leche baja en grasa.</p>	<p>Pancake de avena: Licuar avena en</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hojuelas + canela +</li> <li>• vainilla + polvo de</li> <li>• hornear + huevo +</li> <li>• guineo, servir dos unidades pequeñas</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 huevo revuelto con espinaca.</li> <li>• 1 mandarina pequeña.</li> </ul> <p>*1 taza de café suave o té con leche baja en grasa.</p>



### Merienda 10:30 a.m.

- |  |   |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uvas picadas.</li> <li>• Agua.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manzana en trozos con un yogurt pequeño natural.</li> <li>• Agua.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas mixtas: papaya + melón + sandía.</li> <li>• Agua.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas mixtas: papaya + melón + sandía.</li> <li>• Agua.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pera y manzana picadas.</li> <li>• Agua.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mango picado + 1 paquetito de maní pequeño.</li> <li>• Agua.</li> </ul> |
|--|---|--|--|--|--|

### Almuerzo 12 - 1:30 p.m.

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz blanco o integral cocido + lentejas o arvejas.</li> <li>• Pollo a la plancha (muslo o pechuga).</li> <li>• Ensalada de repollo con zanahoria rallada (aderece con limón, aceite de oliva orégano, sal y pimienta).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de papas o de zapallo (papa + leche descremada + sal)</li> <li>• Carne deshilachada con poca grasa (Falda limpia preparada como guisos naturales y tomate)</li> <li>• Ensalada de lechuga, tomate y pepino.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz con frijoles de su preferencia (agregue ajo, cebolla y cilantro picado).</li> <li>• Trocitos de pechuga salteados con pimentones, ajo y cebolla.</li> <li>• Ensalada de tomate con pepino picado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plátano maduro asado o puré de plátano.</li> <li>• Pescado a la plancha o hecho asado en el horno.</li> <li>• Ensalada de habichuelas con zanahoria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz blanco + lentejas guisadas.</li> <li>• Bolitas de carne molida con poca grasa guisadas con tomate.</li> <li>• <b>Vegetales salteados:</b> Zanahoria, cebolla y pimentón.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de pollo: muslo o pechuga o pechuga + mazorca de maíz + zanahoria + chayote + verdura de su preferencia condimentos naturales.</li> </ul> <p>Es recomendable que seleccione entre el arroz y la verdura a la hora de servirse</p>

### Merienda 3:30 p.m.

- |  |  |   |  |   |  |
|--|--|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de papaya</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rebanada de piña</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mandarina mediana</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de sandía</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 naranja chica</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 guineo pequeño</li> </ul> |
|--|--|---|--|---|--|





**Cena: 6 - 7:00 p.m.**

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones o coditos con carne molida baja en grasa o con carne molida de pavo en salsa de tomate natural (tomate + cebolla + pimentón + culantro + ajo + sal y orégano).</li> <li>Ensalada de Chayote con zanahoria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sancocho: Pollo sin piel + guiso natural picadito + ñame</li> <li>*Sirva en otro platito fruta como postre</li> </ul>	<p><b>Pizza casera:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pan pita integral o regular o 2 rebanadas de pan</li> <li>Queso mozzarella bajo en grasa</li> <li>Pollo deshilachado</li> <li>Vegetales como cebolla, pimentón y hongos.</li> </ul> <p>*Sirva en otro platito pepino picado en forma de bastones sin semilla y tomate perita en tiras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Plátanos hechos en la sartén con poco aceite:</b> pique el plátano en rodajas delgadas, agregue aceite de oliva + sal + ajo en polvo y cocine en la sartén dando vueltas ocasionalmente hasta que queden tostados.</li> <li>Pollo asado sin piel</li> <li>Ensalada de brócoli con zanahoria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quesadilla de pollo: 2 tortillas para taco integral + queso blanco rallado + pollo deshilachado</li> <li>Acompañe con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, culantro o cilantro, limón, sal y pimienta al gusto).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con zanahoria</li> <li>Pernil o puerco liso preparado con condimentos naturales</li> <li>cebolla + pimentón + tomate + ajo + culantro</li> <li>Ensalada de pepino y zanahoria rallada.</li> </ul>

