



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"> • 1 unidad de pan de bolita. • 1 rebanada de queso blanco artesanal. • 1 rebanada de piña o 1 banana pequeña. <p>*1 taza de café suave o té con leche baja en grasa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 4 pedazos de yuca. • Sancochada o cualquier otra verdura. • Pollo deshilachado preparado con condimentos naturales. • 1 taza de sandía picada. <p>* 1 taza de café suave o té con leche bajo en grasa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de avena cocida (avena en hojuelas + 1 taza de leche baja en grasa + ½ guineo picado). • 1 huevo revuelto con tomate y cebolla. <p>* 1 taza de café suave o té con leche baja en grasa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 rebanadas de pan blanco o integral. • 1 rebanada de queso blanco. • 1 unidad pequeña de mango picado en cuadritos <p>* 1 taza de café suave o té con leche baja en grasa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 tortillas para taco pequeñas regulares o integrales (para realizar quesadilla con pollo y queso mozzarella bajo en grasa). • 1 banana pequeña. <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"> • hojuelas + canela + • vainilla + polvo de hornear + huevo + • guineo, servir dos unidades pequeñas • 1 huevo revuelto con espinaca. • 1 mandarina pequeña. <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"> • Uvas picadas. • Agua. | <ul style="list-style-type: none"> • Manzana en trozos con un yogurt pequeño natural. • Agua. | <ul style="list-style-type: none"> • Frutas mixtas: papaya + melón + sandía. • Agua. | <ul style="list-style-type: none"> • Frutas mixtas: papaya + melón + sandía. • Agua. | <ul style="list-style-type: none"> • Pera y manzana picadas. • Agua. | <ul style="list-style-type: none"> • Mango picado + 1 paquetito de maní pequeño. • Agua. |
|--|---|--|--|--|--|

Almuerzo 12 - 1:30 p.m.

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





Cena: 6 - 7:00 p.m.

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
<ul style="list-style-type: none"> • 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). • Ensalada de Chayote con zanahoria 	<ul style="list-style-type: none"> • Sancocho: Pollo sin piel + guiso natural picadito + ñame *Sirva en otro platito fruta como postre 	<p>Pizza casera:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pan pita integral o regular o 2 rebanadas de pan • Queso mozzarella bajo en grasa • Pollo deshilachado • Vegetales como cebolla, pimentón y hongos. <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"> • Plátanos hechos en la sartén con poco aceite: 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. • Pollo asado sin piel • Ensalada de brócoli con zanahoria. 	<ul style="list-style-type: none"> • Quesadilla de pollo: 2 tortillas para taco integral + queso blanco rallado + pollo deshilachado • Acompañe con ensalada de pico de gallo (tomate, cebolla, culantro o cilantro, limón, sal y pimienta al gusto). 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con zanahoria • Pernil o puerco liso preparado con condimentos naturales • cebolla + pimentón + tomate + ajo + culantro • Ensalada de pepino y zanahoria rallada.

