



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 taza de gallo pinto. • 1 huevo a la plancha o revuelto. • 1 rebanada de queso blanco artesanal. • 1 naranja o mandarina. <p>*1 taza de café suave o té con leche baja en grasa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 tortillas tipo taco delgada y pequeñas. • 2 tajadas de plátano maduro asadas. • Queso blanco rallado. <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"> • 1 taza de puré de plátano o guineos verdes (majar el plátano con agua de la cocción, aceite de oliva y un toque de sal). • 1 huevo revuelto con cebolla y pimentón. • Queso blanco rallado. <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>	<ul style="list-style-type: none"> • Derretido de queso y pollo: 1 pan francés pequeño + queso mozzarella bajo en grasa + pollo cocido deshilachado • 1 taza de sandía picada. <p>*1 taza de café suave o té con leche baja en grasa.</p>



Merienda 10:30 a.m.

- Uvas picadas.
- Agua.

- Manzana en trozos con un yogurt pequeño natural.
- Agua.

- 1 Mandarina

- 1 Guineo pequeño
- Agua.

- Pera y manzana picadas.
- Agua.

- Mango picado + 1 paquetito de maní pequeño.
- Agua.

Almuerzo 12 - 1:30 p.m.

Día 1

- Caldo de pollo con vegetales: Pollo sin piel + zanahoria + chayote y guisos naturales.
- Sirva con 1 taza de arroz.

*1 cucharadita de aceite de oliva.

Día 2

- Arroz blanco cocido + habichuelas guisadas con condimentos naturales.
- Carne de res con poca grasa a la plancha.
- Ensalada de lechuga, repollo y zanahoria rallada.

*1 cucharadita de aceite de oliva.

Día 3

- Papa asada o sancochada.
- Lomito de cerdo guisado con tomate natural.

- Ensalada de pepino + cebolla + orégano + limón.

*1 cucharadita de aceite de oliva.

Día 4

- Gallo pinto (arroz con frijoles) Pollo al horno, preparado sin piel y con condimentos naturales.

- Ensalada de tomate con cebolla (aderece con unas ramitas de cilantro y jugo de limón).

*1 cucharadita de aceite de oliva

Día 5

- Sopa de pescado: pescado en piezas o filete + zanahoria + tubérculo de su preferencia + condimentos naturales.

Es recomendable que seleccione entre el arroz y la verdura a la hora de servirse.

Día 6

- Arroz + ¼ unidad de plátano maduro asado.
- Pechuga en cuadros guisada con tomate natural.

- Ensalada de brócoli cocido con zanahoria.

*¼ unidad de aguacate.

Merienda 3:30 p.m.

- 1 yogurt descremado sin azúcar añadida.

- ¼ taza de nueces sin sal + Agua.

- 1 taza de sandía.
- Agua.

- 1 taza de papaya.
- Agua.

- 1 naranja chica (comer en gajos)
- Agua.

- 1 manzana pequeña.
- Agua.



Cena: 6 - 7:00 p.m.

Día 1

- Emparedado de huevo y queso: Prepare una torta de huevo con espinaca y coloque la torta sobre 2 rebanadas de pan integral + queso mozzarella bajo en grasa + ¼ de aguacate majado
- *Esta opción de emparedado puede ser también con pollo

Día 2

- Casado tipo Bowl: Arroz + frijoles + ensalada de pico de gallo (tomate + cebolla + cilantro + jugo de limón + sal y pimienta al gusto) ¼ de aguacate picado + pechuga a la plancha picada en cuadritos o tiras.

Día 3

- Puré de papas o de camote: majar la papa o el camote con aceite de oliva + leche baja en grasa y un toque de sal.
 - Pescado a la plancha
 - Ensalada de repollo con zanahoria y tomate.
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Día 4

- Bolitas de pollo: triture la pechuga de pollo con cebolla + ajo + pimiento, agregue un toque de sal, cocine a la plancha y luego agregue tomate triturado para cocinar.
- Acompañe con pasta corta o fideos salteados con vegetales

Día 5

- Arroz verde: licuar un mazo de espinaca + ajo + cebolla y prepare el arroz como hace habitualmente.
- Muslito de pollo a la mostaza.
- Ensalada de berro + cebolla + zanahoria rallada.

Día 6

- Tortitas de lentejas o frijoles: prepare con frijoles y cocidos y drenados + guisos picados + 1 huevo + sal al gusto, prepare las tortitas y cocine a la plancha.
- Acompañe con vegetales salteados de su preferencia.