



PROPUESTA DE MENÚ SALUDABLE

DESAYUNOS

- Huevo con jamón + 1 pan tostado y plato chico de fruta (1 taza)
- Huevo con verdura y tortillas de maíz + plato chico de fruta
- Huevo con tortilla de maíz en cuadros + porción de frijoles
- Chilaquiles (para hacer una versión saludable se podría utilizar totopos horneados y salsa de tomate no procesada o casera)
- Yogurt griego o natural sin azúcar + 1 porción de fruta (1 taza) + granola 1 porción (3 cucharadas) preferir granola casera.
- Hot Cakes de avena y plátano: 1/3 de taza de harina de avena (es solo la avena molida), 1 huevo, ½ pieza de plátano, canela, vainilla; Mezclar todos los ingredientes y pasar a la plancha con un poco de aceite en spray.
- Pan francés salado: pan integral bimbo cero, 1 pieza de huevo batido y condimentado con pimienta y sal, pasar por el huevo el pan y una vez cubierto pasar al sartén o plancha y cocinar por ambos lados, agregar 1 rebanada de pechuga de pavo y salsa bandera.

JUGOS Y LICUADOS

- Jugo verde: Naranja o toronja, piña o manzana verde, nopal y espinaca.
- Jugo de Naranja (No agregar más azúcar de la propia de la fruta).
- Jugos Nutritivos:



- Naranja, zanahoria, apio y piña.
- Betabel, naranja y espinaca.
- Zanahoria, betabel, naranja.
- Los jugos nutritivos son crudas las verduras y frutas y no agregar más azúcar o usar stevia o algún edulcorante artificial.
- Licuados nutritivos:
Leche Lala light+ porción de fruta (Anexo 1: Porciones de frutas).
Un Tip para que quede más rico es tener la fruta congelada y daría una consistencia de smoothie.

SNACKS SALUDABLES

- Pan tostado bimbo cero + crema de cacahuete y ½ porción de Fruta
- Pico de gallo (Preferir incluir más verduras que frutas).
- Vaso de pepino, zanahoria, jícama.
- Pan tostado con aguacate y queso panela o fresco.
- Palomitas naturales 1 porción (2 ½ taza).
- Chips de vegetales horneadas.
- Gelatina sin azúcar.



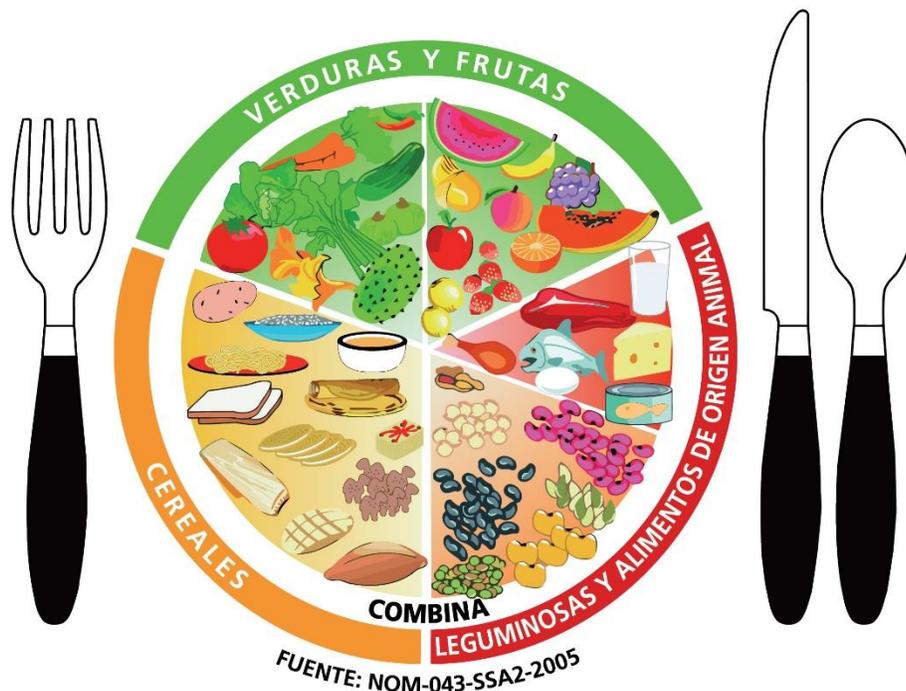
COMIDAS

- Ensalada de pollo a la plancha, acompañar con frituras de maíz horneadas y Jamaica sin azúcar o endulzada con stevia.
- Sándwich de atún (Pan bimbo cero, tomate, espinacas, atún en agua, mayonesa baja en grasa.
- Sándwich de pechuga de pavo: (Pan bimbo cero, tomate, espinacas, rebanadas de pechuga de pavo, 1 rebanada de queso chihuahua, mayonesa baja en grasa)
- Se pueden hacer platillos basándonos en el plato del bien comer y tener 3 opciones básicas:
 - Proteína: pollo, carne de res, pescado o atún a la plancha
 - Carbohidratos: pasta integral o normal, tortilla de maíz, arroz, tostadas de maíz horneadas.
 - Verdura: acompañar todos los platillos con ensalada verde (lechuga, pepino, tomate y zanahoria rallada).
 - Leguminosas: Agregar 1 porción de frijol (1/3 de taza molido o 1/ taza de lentejas).



PLATO DEL BIEN COMER

El Plato del Bien Comer representa y resume los criterios generales que unifican y dan congruencia a la orientación alimentaria dirigida a la población, presenta opciones prácticas con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades.



LNH. Karla Patricia Durazo Valencia