



SECRETARÍA DE SALUD JALISCO

COMITÉ ESTATAL DE SALUD PARA LA ATENCIÓN  
DEL ENVEJECIMIENTO

PROGRAMA DE SALUD DEL ADULTO Y EL ANCIANO

SUBPROGRAMA DE OBESIDAD Y NUTRICIÓN

MANUAL PARA EL MANEJO DIETOTERAPÉUTICO DE  
ENFERMEDADES CRÓNICAS.

**ELABORÓ:**  
**L.N. DIANA MIREYA SOTO TORRES**  
**RESPONSABLE PROGRAMA OBESIDAD Y NUTRICIÓN**

**L.N. SOFIA HERNÁNDEZ CAMPOS**  
**PRESTADOR SERVICIO SOCIAL DE NUTRICIÓN**

## **DIRECTORIO SECRETARÍA DE SALUD JALISCO**

DR. ALFONSO PETERSEN FARAH  
SECRETARIO DE SALUD

DR. GERARDO SALVADOR PAREDES ROMERO  
DIRECTOR GENERAL DE SALUD PÚBLICA

DR. ARTURO MÚZQUIZ PEÑA  
DIRECTOR GENERAL DE PLANEACIÓN

DR. MANUEL BAEZA GONZÁLEZ  
DIRECTOR GENERAL DE REGIONES SANITARIAS Y HOSPITALES

ENFRA. ANA ELIA PAREDES ARCIGA  
DIRECTORA GENERAL DE REGULACIÓN SANITARIA

LAE. MARTHA ELENA BENAVIDES HERNÁNDEZ  
DIRECTORA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN

## **DIRECTORIO EJECUTIVO COESAEN**

LIC. FRANCISCO RAMÍREZ ACUÑA  
PRESIDENTE EJECUTIVO

DR. ALFONSO PETERSEN FARAH  
PRESIDENTE

DR. GERARDO SALVADOR PAREDES ROMERO  
SECRETARIO EJECUTIVO

DR. MARCOS GARCÍA CÁRDENAS  
SECRETARIO TÉCNICO

SUBCOMITÉ MODELOS DE ATENCIÓN  
LIC. MA. GPE. EMILIA MARTÍN AMAYA

SUBCOMITÉ DE INVESTIGACIÓN  
LIC. J. TRINIDAD PADILLA LÓPEZ

SUBCOMITÉ DE ENSEÑANZA Y CAPACITACIÓN  
LIC. MIGUEL GUTIÉRREZ BERUBEN

SUBCOMITÉ DE LEGISLACIÓN Y BIOÉTICA  
C. MA. DE LA PAZ VERDUZCO DE RAMÍREZ

SUBCOMITÉ DE SUPERVISIÓN Y EVALUACIÓN  
ENFRA. ANA ELIA PAREDES ARCIGA

SUBCOMITÉ DE PREVENCIÓN Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
DR. CELEDONIO CÁRDENAS ROMERO

## **DIRECTORIO OPERATIVO COESAEN**

DRA. MÓNICA GONZÁLEZ SANDOVAL  
COORDINADORA INTERINSTITUCIONAL

ENFRA. MA. DOLORES CASTILLO QUEZADA  
PROGRAMA DE VACUNACIÓN DEL ADULTO MAYOR

C.D. LETICIA AGUILERA MADRIGAL  
PROGRAMA DE GERONTOESTOMATOLOGÍA

L.T.S. MARTHA CATALINA LÓPEZ AGUILA  
TRABAJO SOCIAL Y ASILOS

DRA. LIDIA ASCENCIO LÓPEZ  
COORDINADORA DEL PROGRAMA DEL ADULTO Y EL ANCIANO

DRA. IMELDA ROSALES HERNÁNDEZ  
DESARROLLO OPERATIVO ASILOS Y ONG ´S

DR. MIGUEL ALEJANDRO JUÁREZ PÉREZ  
PROGRAMA DE PROSTATA

DR. ASDRÚBAL PARTIDA RUBIO  
COORDINADOR DE PROYECTOS Y EVALUACIÓN

LIC. NUT. DIANA MIREYA SOTO TORRES  
PROGRAMA DE OBESIDAD Y NUTRICIÓN

## ÍNDICE

Introducción	5
Valoración calórica	6
<b>MANEJO DIETOTERAPÉUTICO EN DISLIPIDEMIAS</b>	
Recomendaciones de nutrición en hipercolesterolemia	9
Recomendaciones de nutrición en hipertrigliceridemia	10
Contenido de lípidos en algunos alimentos	11
Planes de alimentación	12
<b>MANEJO DIETOTERAPÉUTICO EN OBESIDAD</b>	
Recomendaciones de nutrición	20
Planes de alimentación	21
<b>MANEJO DIETOTERAPÉUTICO EN DIABETES</b>	
Objetivos del manejo nutricional	27
Recomendaciones	27
Planes de alimentación	28
<b>PLANES DE ALIMENTACIÓN CON ALTO CONTENIDO EN CALCIO PREVENCIÓN DE OSTEOPOROSIS</b>	
Factores de riesgo de osteoporosis	34
Recomendaciones	35
Planes de alimentación con alto contenido en calcio	36
Alimentos con alto contenido en calcio	44
<b>MANEJO DIETOTERAPÉUTICO EN HIPERTENSIÓN</b>	
Recomendaciones en nutrición	45
Contenido de Sodio en algunos alimentos	46
Planes de alimentación	47
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	53

## INTRODUCCIÓN

La nutrición es un aspecto importante en cualquier etapa de la vida, debido a que es parte fundamental en la prevención y/o control de enfermedades crónicas, logrando aplazar la edad promedio de muerte. Actualmente México sufre una transición demográfica y epidemiológica a una mayor esperanza de vida al nacer de su población; Hoy en día es de 74.0 años y se espera que se eleve a 78.8 años para el año 2025. Destacan los datos en el crecimiento acelerado de su población de la tercera edad a quienes los riesgos de padecer y morir por enfermedades crónico degenerativas se incrementa. En el estado de Jalisco, en la proyección de población según CONAPO para este año 2002, 6'694,244 habitantes, de los cuales 506, 717 habitantes pertenecen al grupo de 60 años. La dinámica de crecimiento de este grupo refleja la rapidez del proceso de envejecimiento de la población mexicana, que amerita la implementación de estrategias específicas para su atención, por lo que uno de los objetivos de la elaboración del presente manual, es el adecuado manejo dietoterapéutico en las enfermedades crónicas, tales como: diabetes, hipertensión, obesidad, dislipidemias y osteoporosis; siendo éste, una herramienta más para el manejo integral del paciente.

Datos alarmantes en obesidad afectan a nuestra población, siendo esta un factor contribuyente a la aparición, desarrollo y complicación de otras patologías (diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipidemias, etc...). Constituyendo un problema serio de salud pública.

Hernández y col. Realizaron un estudio multicentrico nacional para estudiar la prevalencia de la obesidad en la República Mexicana. El norte del país fue la zona más afectada con 35.3%, siguiéndole el centro con 24.1%, la ciudad de México con 21.9% y finalmente el sur con 23.7%.

Así mismo el presente documento, contiene información para realizar el cálculo calórico de una persona; tomando en cuenta elementos como: medición de peso y talla; añadiendo otros más, como la edad y actividad física. Ambos, importantes debido a la estrecha relación que tienen con el metabolismo y el adecuado funcionamiento orgánico, siendo estos causantes de modificar el cálculo calórico total de la persona.

El cálculo del gasto calórico total en una persona representa lo indispensable para la persona sin excesos ni deficiencias en calorías y nutrientes. El cual es uno de los objetivos que se planea cumplir; ya que las enfermedades crónicas se vuelven un círculo vicioso sin fin. Una vez calculado el gasto calórico total, es básica la decisión sobre la selección del tipo de dietoterapia que se implementará en el paciente. Posteriormente, se observarán cambios benéficos, logrando un mejor control de la patología, así mismo se presentará una mejor calidad de vida para la persona. Sin embargo, es importante hacer hincapié en el seguimiento y vigilancia al paciente.

Como se menciona, la nutrición *"es una herramienta más para el manejo integral del paciente"*, más es relevante, recordarle al médico que insista al paciente que tomé su medicamento a diario, que realice alguna actividad física y lleve a cabo la dieta sin modificaciones; estos son trascendentes para el control de las enfermedades crónicas. Como su propio nombre lo indica *crónica...* la paciencia es básica por parte del médico y/o del paciente sobre el efecto de la dieta en la patología.

## VALORACIÓN CALÓRICA

La determinación de las necesidades energéticas diarias de una persona nos permite conocer cuáles son sus necesidades nutritivas, para asegurar una ingesta calórica adecuada.

El estudio de las necesidades energéticas diarias se realiza valorando el gasto energético de la persona.

Las necesidades calóricas diarias de una persona se denominan gasto energético total (GET) y es un parámetro que viene condicionado por la suma de otros factores; se expresa de la siguiente forma:

$$\text{GET} = \text{GEB} + \text{GAF} + \text{ADE}$$

El gasto energético es una función del gasto energético basal (GEB), el gasto según actividad física (GAF) y la acción dinámica de específica de los alimentos (ADE)

### **GASTO ENERGÉTICO BASAL.**

El gasto energético basal constituye las necesidades energéticas basales, es decir la energía que requiere un organismo para realizar actividades fundamentales en reposo y ayunas. Depende del tamaño del organismo (peso, talla), de su composición (parte magra y grasa) y de la edad.

#### PROCEDIMIENTOS PARA EL CÁLCULO DEL GASTO ENERGÉTICO BASAL (GEB)

El metabolismo basal se determina a través del consumo de oxígeno y viene expresado para una hora. Nosotros tenemos que calcular las necesidades calóricas durante 24 horas y en unas condiciones vitales más normales.

Método que relaciona el sexo con la edad, la altura y el peso (Harris Benedict)  
Es un método basado en la calorimetría indirecta.

Son las siguientes:

En mujeres:

$$665 + (9.6 \times \text{peso en kg}) + (1.9 \times \text{altura en cm}) - (4.7 \times \text{edad en años})$$

En varones:

$$66 + (13.7 \times \text{peso en kg}) + (5 \times \text{altura en cm}) - (6.8 \times \text{edad en años})$$

## **GASTO ENERGÉTICO SEGÚN ACTIVIDAD**

El gasto energético según actividad es el segundo parámetro del que depende la estimación de las necesidades calóricas de una persona.

En el caso de personas que no precisen una estimación energética según actividad muy específica se pueden aplicar estas aproximaciones:

Estimación del gasto energético adicional en el ejercicio

Tipo de trabajo	Gasto total de energía por factor de actividad
Sedentario: Actividad mínima	1.3
Moderado: algún ejercicio regular	1.5
Pesado: construcción, atletas (MB= metabolismo basal)	1.7

## **ACCIÓN DINÁMICA ESPECÍFICA**

También denominada Efecto Térmico de los Alimentos o termogénesis inducida por la dieta, la acción dinámica específica de los alimentos es la producción energética, en forma de calor, debida a la ingestión y el metabolismo de los alimentos. Constituye una partida pequeña, en una dieta mixta y se considera un aumento global del 10%.



## FORMATO PARA EL CÁLCULO CALÓRICO

### GASTO ENERGÉTICO BASAL (GEB):

En mujeres:

$$665 + (9.6 \times \text{peso}) + (1.9 \times \text{altura}) - (4.7 \times \text{edad}) = \text{kcal}$$

En varones:

$$66 + (13.7 \times \text{peso}) + (5 \times \text{altura}) - (6.8 \times \text{edad}) = \text{kcal}$$

**+**

### GASTO POR ACCIÓN DINÁMICA ESPECÍFICA (ADE): 10%

**X**

### GASTO POR ACTIVIDAD FÍSICA (GAF):

Sedentario 1.3

Moderado: caminar, levantar 1.5

Pesado: construcción, atletas 1.7

**= GET**

EJEMPLO:

Varón de 25 años de edad, 70 kg. de peso, 167 cm. de altura. Actividad: sedentario.

$$\begin{array}{r} 66 + (13.7 \times 70 \text{ kg}) + (5 \times 167 \text{ cm}) - (6.8 \times 25 \text{ años}) = 1690 \text{ kcal GEB} \\ + 169 \text{ kcal (10\%)} \text{ ADE} \\ \times 1.3 \quad \text{GAF} \\ \hline 2416 \text{ KCAL} \end{array}$$

Mujer de 30 años, 63 kg de peso, 159 cm de altura. Actividad: Moderado.

$$\begin{array}{r} 665 + (9.6 \times 63 \text{ kg}) + (1.9 \times 159 \text{ cm}) - (4.7 \times 30 \text{ años}) = 1430 \text{ kcal GEB} \\ + 143 \text{ kcal (10\%)} \text{ ADE} \\ \times 1.5 \quad \text{GAF} \\ \hline 2359 \text{ KCAL} \end{array}$$

## MANEJO DIETOTERAPÉUTICO DE DISLIPIDEMIAS

**Hipercolesterolemia.-** Se define como concentraciones de colesterol en el suero > 200 mg/dl y se le suele dividir en leve (200 a 239 mg/dl), moderada (240 a 299mg/dl) y grave (> 300 mg/dl).

*Tanto la hipercolesterolemia como en la hipertrigliceridemia tiene el mismo manejo dietético.*

Algunas recomendaciones en nutrición para Hipercolesterolemia:

- Disminuir la ingestión de AGS (Ácidos Grasos Saturados) + AGMI trans (Ácidos Grasos Monoinsaturados). Las fuentes de AGS son las grasas de origen animal (mantequilla, crema, manteca y la parte lipídica de la yema de huevo y de carnes grasosas). El aceite de coco, margarinas y grasas vegetales obtenidas por hidrogenación son la principal fuente de AGMI trans.
- Aumentar el consumo de AGPI (Ácidos Grasos Polinsaturados) omega 6 como los aceites vegetales, AGPI (Ácidos Grasos Polinsaturados) omega 3 como pescados, y los aceites de canola y pescado.
- No sobrepasar la ingesta de colesterol > 200 mg/dl. El colesterol está presente en alimentos de origen animal y abunda en vísceras (sesos, hígado, riñón), mantequilla, crema, quesos maduros y yema de huevo).
- Disminuir el consumo de azúcares.
- Aumentar el consumo de avena.
- Garantizar el consumo de fibra. Las fuentes principales de fibra soluble son las frutas y las verduras (no los jugos) y la avena y las de fibra insoluble son los granos integrales como el frijol, garbanzo, lenteja, habas.
- Consumir sin restricción en cuanto a frecuencia: pescados, leche descremada y derivados, requesón, clara de huevo, pollo sin piel.
- Consumir hasta una porción cada tercer día: leche entera, yogurt entero, queso fresco, carnes magras, jamón, ostiones, almejas.
- Consumir hasta dos porciones por semana: quesos maduros, carnes rojas con algo de grasa, salchichas, mortadela, tocino, huevo entero, crema mantequilla, camarones.
- Hasta una porción por mes: carnes grasosas, vísceras, chicharrón, postres y preparaciones ricas en yema de huevo, crema, mantequilla, margarina o grasas vegetales hidrogenadas.
- Preferir pescado y mezclas de cereales (maíz, trigo, arroz) con leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo) a las carnes rojas.
- Limitar el consumo de sodio a no más de 950 mg/1000 kcal.
- Disminuir el consumo de pan blanco, embutidos, sopas listas para usarse y los consomés en polvo o en cubo ya que son altos en sodio.
- Garantizar consumo suficiente de vitaminas.
- Realizar de 3 a 5 tiempos de comida (3 comidas fuertes y 2 intermedios).

**Hipertrigliceridemia.**- Se encuentran elevadas las VLDL (VERY LOW DENSITY LIPOPROTEINS) y los quilomicrones por lo que se producen un notable aumento de los triglicéridos circulantes.

Las concentraciones elevadas de triglicéridos, mayores de 150 mg/dl, indican que hay un exceso de lípidos circulando en la sangre, lo que aumenta el riesgo de enfermedades del corazón.

Si los triglicéridos se encuentran elevados, disminuirlos al:

- Disminuir de peso, si existe sobrepeso u obesidad, alcanzar y mantener un peso saludable.
- Aumentar la actividad física, de preferencia aeróbica.
- Reducir el consumo de azúcar y alimentos que la contengan como dulces, pastelillos y refrescos.
- Evitar mayonesas, aderezos para ensalada ya que son altos en AGS (Ácidos Grasos Saturados) así como el chocolate.
- Moderar el consumo de aceites y grasas para preparar los alimentos. Asar, hornear, hervir o cocer al vapor en lugar de freír, empanizar o capear.
- Moderar el consumo de productos de origen animal.
- No reutilizar el aceite ya que puede ser dañino.
- Eliminar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Eliminación del tabaquismo

## **CONTENIDO DE LÍPIDOS EN ALGUNOS ALIMENTOS**

### **Alimentos con alto contenido de colesterol**

<b>Cantidad</b>	<b>Alimento</b>	<b>mg.</b>
1 pieza	huevo	550 mg.
1 pieza	yema huevo	1602 mg.
8	camarones grandes	161 mg.
100 gr.	carne puerco	123 mg.
100 gr.	carne res con grasa	100 mg.
50 gr.	hígado res, pollo o cerdo	357 mg.
100 gr.	patitas cerdo	106 mg.
100 gr.	menudo o corazón	280 mg.
50 gr.	riñones	142 mg.
10 gr.	sesos	167 mg.
100 gr.	jamón	89 mg.
100 gr.	jaiba, langosta, langostinos	110 mg.
100 gr.	sardinas	112 mg.
100 gr.	quesos maduros	98 mg.
2 cdas.	mayonesa	78 mg.

### Alimentos con alto contenido en ácidos grasos

<b>Cantidad</b>	<b>Alimento</b>	<b>gr.</b>
1 taza	leche entera	5.04 gr.
30 gr.	quesos fuertes	6.32 gr.
100 gr.	pato	9.67 gr.
100 gr.	pollo con pellejo	5.26 gr.
100 gr.	carne de res o de puerco	12.00 gr.
50 gr.	chorizo	7.19 gr.
50 gr.	salami	4.04 gr.
50 gr.	salchichonería de puerco	6.48 gr.
2 cdtas.	manteca	3.92 gr.
2 cdtas.	mantequilla	5.04 gr.
2 cdtas.	crema vaca	2.30 gr.
2 cdas.	mayonesa	3.75 gr.
2 cdas.	chocolate en polvo	4.59 gr.

### Contenido de ácidos grasos monoinsaturados

<b>Cantidad</b>	<b>Alimento</b>	<b>gr.</b>
10 gr.	aceite oliva	7.25 gr.
10 gr.	aceite canola	4.37 gr.
10 gr.	aceite cacahuete	1.69 gr.
30 gr.	ajonjolí	5.91 gr.
30 gr.	almendras o pistache	10.8 gr.
30 gr.	semilla calabaza	5.10 gr.
30 gr.	mantequilla de cacahuete	7.5 gr.

### Contenido de ácidos grasos polinsaturados

<b>Cantidad</b>	<b>Alimento</b>	<b>gr.</b>
100 gr.	germen de trigo	5 gr.
30 gr.	ajonjolí	5.91 gr.
30 gr.	avellanas, cacahuete, nuez, piñón	10.5 gr.
30 gr.	semilla calabaza	6 gr.

**PLAN DE ALIMENTACIÓN DISLIPIDEMIAS 1,000 KCAL.**

<b>DÍA</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
1	<p><u>Licuada:</u> 1 taza leche descremada 1 manzana</p>	<p><u>Pollo con verduras:</u> 120 gr. pollo 1 jitomate, cebolla, ajo 2 cdtas. aceite 2 tortillas <u>Pasta:</u> ½ taza pasta ½ jitomate, cebolla, ajo <u>Ensalada verduras</u> 3 guayabas</p>	<p><u>Yogurt c/ fruta</u> ¾ taza yogurt 1 taza melón 10 almendras</p>
2	<p><u>Yogurt c/ fruta</u> ¾ taza Yogurt ½ pera</p>	<p><u>Crema brócoli:</u> 1 taza brócoli 1 taza leche 1 cda. mantequilla <u>Pescado c/ verduras:</u> 100 gr. pescado ½ taza brócoli, 1/2 taza zanahoria, ½ taza coliflor <u>Ensalada verduras:</u> lechuga, jitomate, pepino 1 tortilla</p>	<p><u>Tacos de requesón y guacamole:</u> 2 tortillas 60 gr requesón 1 cda. guacamole</p>
3	<p><u>Licuada:</u> 1 taza leche descremada 1 fruta 5 almendras</p>	<p><u>Arroz con espinacas</u> 1/2 taza arroz 1 taza espinacas 1 cda. aceite <u>Ensalada atún</u> 90 gr. atún: ½ taza zanahoria, ½ taza chícharo, ½ taza elote 1 cda. mayonesa 5 galletas saladas integrales <u>Agua frutas</u></p>	<p><u>Licuada:</u> 1 taza leche descremada 1 fruta 7 rebanadas nuez.</p>
4	<p><u>Quesadilla c/ aguacate:</u> 1 tortilla 45 gr. queso 1 cda. aguacate <u>Leche</u> 1 taza 3 ciruelas</p>	<p><u>Albóndigas de espinacas:</u> 1 taza espinacas 1 clara huevo 1 cda. margarina 30 gr. queso cebolla, ajo, salsa tomate <u>Ensalada vegetales</u> 1 tortilla</p>	<p><u>Yogurt c/ fruta</u> ¾ taza yogurt 2 tunas 5 almendras</p>

**PLAN DE ALIMENTACIÓN EN DISLIPIDEMIAS 1,200 KCAL.**

<b>DÍA</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
1	<u>Avena c/ leche</u> ¼ taza avena 1 taza leche descremada ½ plátano 10 almendras	<u>Ensalada frijoles y ejotes</u> ½ taza ensalada de frijoles 1 taza ejotes <u>Sardina</u> 90 gr. sardina jitomate, cebolla, ajo 2 cdtas. aceite <u>Agua naranja</u>	<u>Licuada</u> 1 taza leche descremada 1 taza fresas 6 rebanadas nuez <u>5 galletas marías</u>
2	<u>Cereal con leche</u> 1 taza cereal caja 1 taza leche descremada 3 guayabas	<u>Lentejas:</u> ½ taza <u>Pollo con calabacitas</u> 120 gr. pollo 1 taza calabacitas, ½ jitomate 2 cdtas. aceite, cebolla, ajo <u>Ensalada de verduras con aguacate</u> 1 cda. aguacate, lechuga, jitomate, pepino.	<u>Arroz con leche</u> ½ taza arroz 1 taza leche descremada 12 rebanadas nuez
3	<u>Yogurt con fruta</u> ¾ taza yogurt ½ pieza mango 6 rebanadas nuez	<u>Carne con espinaca</u> 100 gr. carne molida ½ taza espinaca ½ taza avena 1 cda. margarina 1 clara huevo cebolla, ajo, sal <u>Verduras al vapor</u> ½ taza brócoli, ½ chayote <u>Agua limón</u>	<u>Torta frijoles</u> 1 bolillo sin migajón ½ taza frijoles <u>Licuada</u> 1 taza leche descremada 1 taza melón
4	<u>Licuada</u> 1 taza leche descremada 1 manzana <u>Fruta con queso panela</u> 60 gr. queso panela 1 taza sandía	<u>Espagueti con soya:</u> 1 taza espagueti ½ taza soya 1 cda. margarina ½ taza puré tomate <u>Ensalada nopales c/ aguacate</u> 1 taza nopales 1 jitomate cebolla, cilantro, chile 2 cdtas. aguacate <u>Agua toronja</u>	<u>Licuada</u> 1 plátano 1 taza leche descremada

**PLAN DE ALIMENTACIÓN EN DISLIPIDEMIAS 1,400 KCAL.**

<b>DÍA</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
1	<u>Avena c/ leche</u> ½ taza avena 1 taza leche 2 duraznos pequeños	<u>Sopa pasta</u> 1 taza pasta, 1 cda. aceite, jitomate, cebolla, ajo <u>Pollo c/ verduras</u> 200 gr. pollo ½ taza brócoli, 1 jitomate, cebolla, ajo 1 cda. aceite <u>Agua lima</u>	<u>Yogurt c/ fruta</u> ¾ taza yogurt natural ½ taza uvas
2	<u>Chayotes guisados</u> 1 taza chayotes, jitomate, cebolla, chile, 1 cda. aceite 45 gr. queso panela <u>Frijoles</u> ½ taza <u>1 Tortilla</u> <u>2 mandarinas</u>	<u>Pescado a la plancha</u> 90 gr. pescado 1/2 taza brócoli, 1/2 taza zanahoria, ¾ taza champiñón 2 cdtas. aceite <u>Arroz</u> ½ taza arroz, 1 cda. aceite jitomate, cebolla, ajo <u>Ensalada</u> Lechuga, jitomate, pepino <u>Agua sandía</u>	<u>Pan con crema cacahuete</u> 2 rebanadas pan 2 cdtas. crema cacahuete <u>Licudo</u> 1 taza leche descremada 3 guayabas
3	<u>Huevo c/ ejotes</u> 4 claras huevo 1 taza ejotes 1 cda. aceite <u>Frijoles</u> ½ taza <u>1 taza leche descremada</u> <u>3 ciruelas</u> 1 Tortilla o 1 reb.pan	<u>Calabacitas mexicana</u> 1 taza calabacitas 1 jitomate, 1 chile poblano ½ taza elote, 1 cda. margarina <u>Habas</u> ½ taza habas, jitomate, cebolla, ajo, cilantro <u>Agua melón</u>	<u>Tacos guacamole</u> 2 tortillas 4 cdas. guacamole <u>Licudo</u> 1 taza fresas 1 taza leche descremada
4	<u>Sandwich panela</u> 2 rebanadas pan 90 gr. queso panela <u>Yogurt c/ fruta</u> ¾ taza yogurt ½ pera	<u>Ensalada atún</u> 90 gr. atún ½ taza zanahoria, ½ taza chícharo, ½ taza elote 1 cda. mayonesa <u>5 Galletas saladas</u> <u>Agua piña</u>	<u>Quesadillas</u> 2 tortillas 90 gr. queso panela <u>½ taza frijoles</u> <u>1 taza leche descremada</u>

**PLAN DE ALIMENTACIÓN EN DISLIPIDEMIAS 1,600 KCAL.**

<b>DÍA</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
1	<p><u>Huevo a la mexicana</u> 2 Claras huevo jit, cebolla, chile 1 cda. aceite <u>Frijoles</u> 1 taza <u>1 tortilla</u> <u>1 taza leche descremada</u> <u>1 plátano</u></p>	<p><u>Ensalada pasta con ejotes y champiñones</u> 1 taza pasta, 1 taza ejotes, ½ taza champiñones, cebolla, 1 1/2 cda. aceite <u>Pollo</u> 90 gr. pollo, ½ taza zanahoria, ½ ejotes, apio, cebolla, 2 cdtas. aceite <u>Lentejas</u> ½ taza <u>Agua melón (2 tazas)</u></p>	<p><u>Jamón mexicana</u> 2 reb. jamón pavo jit., cebolla, chile 1 cda. aceite <u>Licudo</u> 1 plátano 1 taza leche descremada 3 cdas. cacahuete</p>
2	<p><u>Pan con requesón</u> 60 gr. requesón 1 reb. pan integral Salsa mexicana <u>Yogurt con frutas</u> ¾ taza yogurt 3 guayabas, ½ pera</p>	<p><u>Fideo con sardina y frijoles</u> 1 taza fideo 90 gr. sardina ½ taza frijoles, 1 jitomate, 1 chile poblano, cebolla, ajo 2 cdtas. aceite <u>Arroz</u> ½ taza, ¼ salsa tomate <u>Agua piña</u> (1 ½ taza)</p>	<p><u>Hot dog</u> 1 salchicha 1 pan ¼ taza salsa mexicana 1 cda. mayonesa <u>Licudo</u> 1 taza leche descremada 1 mango 10 almendras</p>
3	<p><u>Queso con frutas</u> 90 gr. queso sin grasa ¾ taza piña 1 taza melón 10 almendras</p>	<p><u>Pescado enjimatado</u> 90 gr. filetes pescado 1 tomate, 1 taza champiñones 2 cdtas. aceite <u>Arroz mexicana</u> ½ taza arroz ¼ salsa mexicana <u>Lentejas</u> 1 taza</p>	<p><u>Licudo</u> 1 taza leche descremada 1 taza melón 3 guayabas 3 cdas. nuez <u>Verduras con queso panela</u> 45 gr. panela ½ taza zanahoria, ½ brócoli</p>
4	<p><u>Yogurt con frutas</u> ¾ taza yogurt 4 duraznos <u>Pan con crema cacahuete</u> 1 reb. pan integral 1 cda. crema cacahuete</p>	<p><u>Arroz con verduras y huevo</u> 1 taza arroz ½ taza zanahoria, ½ calabacita, ½ pimiento 6 claras huevo 2 cdtas. aceite <u>1 taza garbanzo c/ jitomate</u> <u>Agua mango</u> (1 pieza)</p>	<p><u>Licudo</u> 1 taza leche descremada 1 plátano <u>Ensalada con jamón y aguacate</u> 3 reb. jamón pavo Lechuga, jitomate, 1 cda. aguacate.</p>



**PLAN DE ALIMENTACIÓN EN DISLIPIDEMIAS 1,800 KCAL.**

<b>DÍA</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
1	<u>Avena con leche</u> ¼ taza avena 1 taza leche descremada 1 taza fresas <u>Queso con fruta</u> 30 gr. queso sin grasa 1 taza melón	<u>Sopa arroz</u> 1 taza arroz, ¼ salsa tomate <u>Pollo con verduras</u> 90 gr. pollo ½ taza brócoli, ½ chícharo, ½ taza ejotes, 2 cdtas. aceite <u>Garbanzos</u> ½ taza garbanzos, ¼ salsa jitomate 1 cdta. aceite Agua sandía (2 tazas)	<u>Verduras con aguacate</u> ½ taza brócoli, ½ espinacas, ½ calabacita. 1 cdta. aguacate 2 reb. jamón pavo <u>1 reb. pan integral</u> <u>Licuada</u> 1 plátano 1 taza leche descremada
2	<u>Cereal con leche</u> ½ taza cereal de caja 1 taza leche descremada 1 plátano	<u>Ensalada calabacitas</u> 1 taza calabacitas, ½ taza pimiento, apio <u>Salpicón</u> 120 gr. carne deshebrar 1 jitomate, cebolla, chile 2 cdtas. aguacate <u>Lentejas</u> ½ taza <u>5 galletas saladas integrales</u> <u>Agua melón</u> (2 tazas)	<u>Licuada</u> 1 taza leche descremada 1 manzana <u>Quesadillas con aguacate</u> 2 tortillas 90 gr. queso panela 2 cdtas. aguacate <u>2 duraznos</u>
3	<u>Yogurt con fruta</u> ¾ taza yogurt 3 guayabas, 3 higos	<u>Pasta con atún</u> 1 taza pasta 90 gr. atún 1 jitomate, ¾ taza champiñón 2 cdtas. aceite <u>Habas</u> ½ taza <u>Ensalada verduras</u> <u>Agua lima</u> (8 piezas)	<u>Licuada</u> 1 taza leche descremada 1 plátano <u>Sandwich queso panela</u> 2 reb. pan integral 60 gr. panela jitomate, lechuga 2 cdtas. mayonesa
4	<u>Licuada</u> 1 taza leche descremada 1 taza fresas, ½ plátano <u>Quesadilla c/ aguacate</u> 1 tortilla 30 gr. queso 1 cdta. aguacate.	<u>Atún soya veracruzana</u> 90 gr. atún ½ taza soya 1 jitomate, cebolla, chile chipotle, ajo 2 cdtas. aceite <u>5 galletas saladas integrales</u> <u>¾ taza piña</u> <u>2 mandarinas</u>	<u>Avena con leche</u> 1 taza avena 1 taza leche 1 plátano 12 rebanadas nuez <u>Verduras con queso y aguacate</u> 60 gr. queso sin grasa ½ taza zanahoria, ½ taza brócoli 1 cdta. aguacate

**PLAN DE ALIMENTACIÓN EN DISLIPIDEMIAS 2,000 KCAL.**

<b>DÍA</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
1	<p><u>Licudo</u> 1 taza leche descremada 1 taza melón 1 ½ cda. nuez <u>Huevo con ejotes</u> 2 claras huevo 1 taza ejotes 1 cda. aceite <u>1 bolillo sin migajón mediano</u> <u>1 manzana</u></p>	<p><u>Arroz poblano</u> 1/2 taza arroz, 1 chile poblano, ½ taza elote 1 cda. crema <u>Pescado enjimatado</u> 120 gr. pollo 1 jitomate, ¾ taza champiñones, 1 cda. aceite <u>Lentejas</u> ½ taza ¼ salsa jitomate 1 cda. aceite <u>Ensalada</u> lechuga, jitomate, pepino 2 cdas. aguacate <u>Agua piña</u> (3/4 taza) <u>2 pitahayas</u></p>	<p><u>Licudo</u> 1 taza leche descremada 1 plátano <u>Chayote con queso panela</u> 1 taza chayote 45 gr. panela <u>5 galletas integrales</u> <u>2 ½ cdas. guacamole</u></p>
2	<p><u>Yogurt con fruta</u> ¾ taza yogurt 1 taza melón, 1 manzana <u>Quesadillas</u> 2 tortillas 60 gr. queso fresco 2 cdas. aguacate</p>	<p><u>Calabacitas y ejotes</u> 1 taza calabacitas 1 taza ejotes, 1 chile poblano 1 cda. aceite, cebolla, ajo, chile <u>Pollo con nopales</u> 90 gr., pollo 1 taza nopales jitomate, cebolla, ajo 1 cda. aceite 2 tortillas <u>Frijoles</u> ½ taza <u>Agua limón</u> <u>3 ciruelas</u></p>	<p><u>Espinacas con jamón</u> 1 taza espinacas 2 rebanadas jamón apio, cebolla <u>Ensalada</u> 1 taza col, ¼ taza apio, ½ taza zanahoria, ½ taza pepino, cebolla, 2 cdtas. aceite. <u>2 rebanadas pan</u> <u>3 mandarinas</u> <u>1 taza leche</u></p>
3	<p><u>Avena con leche</u> 1 taza leche descremada 1 taza avena 1 plátano 6 nueces</p>	<p><u>Pimientos y ejotes</u> 1 taza pimiento 1 taza ejotes ½ taza frijoles 1 cda. aceite <u>Carne con brócoli</u> 120 gr. carne 1 taza brócoli, cebolla, 3 cdtas. aceite <u>Ensalada jícama</u> 1 taza jícama 2 naranjas 2 limones sal y chile piquín al gusto</p>	<p><u>Yogurt con fruta</u> ¾ taza yogurt 1 taza papaya 4 nueces <u>Jitomates poblanos</u> 90 gr. queso panela 2 jitomates 1 chile poblano 2 cdtas, aceite cebolla, ajo, libre</p>

**PLAN DE ALIMENTACIÓN EN DISLIPIDEMIAS 2,200 KCAL.**

<b>DÍA</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
1	<p><u>Licudo</u> 1 taza leche descremada 3 guayabas 5 nueces <u>Huevo con ejotes</u> 4 claras huevo, 1 taza ejotes 2 cdtas. aceite <u>Frijoles</u> ½ taza <u>2 tortillas</u></p>	<p><u>Papas con alubias</u> 1 papa, ½ taza alubias, 1 jitomate, 30 gr. queso, 1 cdta. aceite, ½ taza pimienta <u>Pollo enjitomatado</u> 120 gr. pollo 2 jitomates, ½ taza pimienta, 2 rebanadas jamón, 1 papa, cebolla, ajo, 3 cdtas. aceite <u>1 tortilla</u> <u>Agua melón (1 taza)</u> <u>1 manzana</u></p>	<p><u>Sándwich panela</u> 2 rebanadas pan 45 gr. panela 2 cdtas. mayonesa, 1 cdta. aguacate, jitomate, lechuga <u>Licudo fruta</u> 1 taza leche descremada 1 manzana <u>7 higos</u></p>
2	<p><u>Arroz con leche</u> 1 taza arroz 1 taza leche descremada 5 cdtas. pasitas <u>Pan con requesón</u> 1 rebanada pan 60 gr. requesón</p>	<p><u>Arroz con nopales</u> 1 taza arroz, 1 taza nopales, cebolla, ajo, 1 cdta. aceite <u>Pescado entomatado</u> 180 gr. pescado 1 taza tomate verde ajo, cebolla, 5 cdtas. aceite <u>Guarnición calabaza y elote</u> 1 taza calabacita, 1 taza elote, cebolla, ajo, cilantro, chile, 1 cdta. aceite, 1 cdta. crema, 20 gr. queso <u>Lentejas</u> ½ taza <u>Agua sandía</u></p>	<p><u>Yogurt con fruta</u> ¾ taza yogurt 1 pera, 2 chabacanos <u>Torta frijoles con queso</u> 1 bolillo sin migajón ½ taza frijoles 90 gr. queso panela 2 cdtas. mayonesa</p>
3	<p><u>Yogurt con fruta</u> ¾ taza yogurt 1 mango</p>	<p><u>Pasta con atún</u> 1 taza pasta 90 gr. atún 1 jitomate, ¾ taza champiñón 2 cdtas. aceite <u>Habas</u> ½ taza <u>Ensalada verduras</u> <u>Agua naranja</u></p>	<p><u>Licudo</u> 1 taza leche descremada 1 taza fresas, ½ plátano <u>Sandwich queso panela</u> 2 reb. pan integral 60 gr. panela jitomate, lechuga 2 cdtas. mayonesa</p>
4	<p><u>Cereal con leche</u> 1 taza leche descremada 1 taza cereal caja 1 plátano <u>Quesadilla c/ aguacate</u> 1 tortilla 30 gr. queso 1 cdta. aguacate.</p>	<p><u>Vegetales con su salsa</u> 1 taza calabacitas, 1 taza pimienta, 1 taza ejotes, ½ taza elotes, 1 cdta. aceite 1 cdta. aceite <u>Atún soya veracruzana</u> 180 gr. atún 1 taza soya 2 jitomates, cebolla, chile chipotle, ajo 4 cdtas. aceite 1 tostada</p>	<p><u>Licudo</u> 1 taza leche 1 taza melón 3 cdtas. nuez <u>Salchichas mexicana</u> 2 salchichas jitomate, cebolla, chile 1 cdta. aceite</p>

**PLAN DE ALIMENTACIÓN EN DISLIPIDEMIAS 2,400 KCAL.**

<b>DÍA</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
1	<u>Avena con leche</u> 1 taza avena 1 taza leche descremada 3 guayabas <u>Sándwich requesón</u> 120 gr. requesón 2 rebanadas pan 2 cdtas. margarina 1 jitomate	<u>Sopa coliflor y calabacitas</u> 1/2 taza coliflor, 1/2 taza calabacitas, 1 cdtas. margarina, ajo, cebolla <u>Filete de pescado con crema y espinacas</u> 90 gr. de filete de pescado 2 cdtas. crema untar al pescado 1/2 taza espinacas (hornear) <u>Verdura cocida</u> 1/2 taza brócoli, 1/2 taza coliflor 1 taza lentejas 1 tortilla Agua melón (1 taza) 2 manzanas	<u>Yogurt c/ fruta</u> 3/4 taza yogurt 1 pera <u>Hamburguesa</u> 1 pan para hamburguesa 40 gr. carne 2 cdtas. mayonesa 1 cdtas. aguacate, lechuga, jitomate
2	<u>Quesadillas</u> 2 tortillas 90 gr. queso panela 2 cdtas. aguacate <u>Licudo</u> 1 taza leche descremada 1 taza papaya	<u>Carne con col</u> 200 gr. falda res, 1 taza col, 1 jitomate, cebolla, chile chipotle, 2 cdtas. aceite <u>Sopa campesina</u> 1 papa, 1/2 taza zanahoria, 1/2 taza chícharos, 1 taza ejotes, 1/2 taza elotes <u>Frijoles</u> 1/2 taza <u>2 tortillas</u> <u>Agua piña</u> (1 1/2 taza piña) <u>2 mandarinas</u>	<u>Licudo</u> 1 taza leche descremada 1 taza fresas 3 cdtas. nuez <u>Pan con crema cacahuete</u> 2 rebanadas pan 2 cdtas. crema cacahuete <u>Salchichas mexicana</u> 2 salchichas jitomate, cebolla, chile 1 1/2 cdtas. aceite
3	<u>Yogurt con fruta</u> 3/4 taza yogurt 3 guayabas, 2 chabacanos	<u>Pasta con atún</u> 1 taza pasta 90 gr. atún 1 jitomate, 3/4 taza champiñón 2 cdtas. aceite <u>Habas 1/2 taza</u> <u>Ensalada verduras</u> <u>Agua lima</u>	<u>Licudo</u> 1 taza leche descremada 2 frutas <u>Sándwich queso panela</u> 2 reb. pan integral 60 gr. panela jitomate, lechuga 2 cdtas. mayonesa
4	<u>Yogurt con fruta</u> 3/4 taza yogurt 1 pera <u>Huevo mexicana</u> 4 claras huevo jitomate, cebolla, chile 2 cdtas. aceite 1 tortilla	<u>Arroz con atún mexicana</u> 150 gr. atún 1 taza arroz 1 jitomate, cebolla, perejil, ajo 2 cdtas. aceite <u>Pimientos y ejotes</u> 1 taza pimiento, 1 taza ejotes, 1 taza frijoles, 2 cdtas. aceite	<u>Licudo</u> 1 taza leche 1 taza melón <u>Sándwich jamón</u> 2 rebanadas pan 2 rebanadas jamón, 45 gr. queso panela, 2 cdtas. mayonesa, jitomate, lechuga, 1 cdtas. aguacate

**MANEJO DIETOTERAPÉUTICO EN OBESIDAD**

La obesidad tiene componentes biológicos, psicológicos, sociales y económicos combinados, que en conjunto construyen al individuo con obesidad. Los hábitos alimentarios, aprendidos desde el momento mismo del nacimiento, hacen más o menos probable la aparición de la obesidad. Por eso es tan difícil su tratamiento, el arma principal en su contra es el cambio de hábitos alimentarios, entendidos como una modificación de todas aquellas conductas que están directamente o indirectamente relacionadas con el comer y con los alimentos.

Habitualmente la cantidad de alimentos que se consume está determinada por los hábitos de alimentación, los cuales se van modulando a lo largo de la vida. Muy pocas personas se percatan de que son los hábitos alimentarios formados en la infancia y la adolescencia los que propician el aumento gradual de peso.

Las personas con obesidad tienen una conducta alimentaria que si bien no es causa única de su padecimiento, sí ayuda a su permanencia, lo que refiere que es importante modificar aquellos patrones de alimentación que contribuyen a su exceso de peso. Estas estrategias procuran que el individuo con obesidad conozca y comprenda el significado que para él tienen los alimentos y aprenda a identificar las conductas perjudiciales, con el fin de tratar de modificarlas.

La técnica de modificación del comportamiento es un auxiliar en el manejo de la obesidad, la cual se dirige a la modificación de los hábitos alimentarios, en la que se abarca el conjunto de conductas adquiridas que el individuo presenta en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos.

#### Recomendaciones Nutricionales.

- 1.- Consumir de 5 a 8 vasos de agua al día.
- 2.- Consumir fruta en cada tiempo de comida.
- 3.- Consumir verdura en cada tiempo de comida.
- 4.- Combinar cereales con leguminosas.
- 5.- Consumir alimentos ricos en fibra.
- 6.- Incluye los grupos básicos de alimentos.
- 7.- Consumir sal con moderación.
- 8.- Consumir azúcar con moderación.
- 9.- Disminuir el consumo de grasa saturada.
- 10.- Preferir alimentos naturales a productos industrializados.
- 11.- Preferir alimentos cocidos, al vapor, al horno, asados, a la parrilla que empanizados, fritos, capeados, etc.

**PLAN DE ALIMENTACIÓN EN REDUCCIÓN DE PESO. 1,200 KCAL.**

<b>DÍA</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
1	<p><u>Yogurt con fruta</u>                      ¾ taza yogurt                      1 manzana mediana  <u>Huevo con espinacas</u>                      2 claras de huevo                      ½ taza espinacas  <u>Pan integral</u> 1 rebanada</p>	<p><u>Pollo con verduras</u>                      60 gr. pollo sin piel                      ½ taza chayote, brócoli                      1 cda. aceite  <u>Arroz</u> ½ taza                      2 tortillas  <u>Manzana al horno</u> 1 pieza                      1 cda. margarina                      canela en polvo</p>	<p><u>Yogurt</u> ¾ taza  <u>Quesadilla:</u> 1 tortilla                      30 gr. queso fresco                      1 cda. aguacate  <u>Salsa mexicana</u>  <u>Gelatina de dieta</u></p>
2	<p><u>Licuada</u>                      1 taza leche descremada                      1 taza fresas  <u>Sándwich</u>                      2 rebanadas pan integral                      1 rebanada. jamón pavo                      jitomate, lechuga                      1 cda. aguacate</p>	<p><u>Sopa calabaza</u> ½ taza                      1 cda. margarina                      1 rebanada. pan tostado en cuadros  <u>Pescado empanizado</u>                      60 gr. pescado                      3 cdas. pan para empanizar                      1 cda. aceite  <u>Ensalada</u>                      5 galletas saladas</p>	<p><u>Verduras al vapor con queso:</u>                      ½ taza espinaca                      ½ taza chayote                      30 gr. queso panela  <u>Pan con crema cacahuete</u>                      1 rebanada pan integral                      1 cda. mantequilla de cacahuete</p>
3	<p><u>Leche descremada</u> 1 taza  <u>Sincronizadas:</u>                      2 tortillas harina                      2 rebanadas jamón pavo                      30 gr. queso  <u>Piña</u> ¾ taza</p>	<p><u>Espaguetti</u>                      ½ taza espaguetti                      1 cda. margarina  <u>Pollo a la plancha</u>                      60 gr. pollo sin piel  <u>Ensalada</u></p>	<p><u>Enchiladas soya</u>                      2 tortillas maíz                      30 gr. soya                      1 cda. aceite  <u>Ensalada de verduras</u></p>
4	<p><u>Yoghurt con fruta</u>                      ½ taza yogurt                      ½ pera  <u>Hot cakes</u>                      2 hot cakes                      1 cda. margarina</p>	<p><u>Sopa verduras</u>                      ½ taza chayote, ½ taza brócoli                      2 tortillas  <u>Picadillo</u>                      60 gr. carne res magra (1/2 taza zanahoria, ½ taza chícharos)                      1 cda. aguacate                      1 manzana</p>	<p><u>Yogurt con fruta</u>                      ½ taza yogurt                      3 cdas. amaranto                      3 cdas. germen trigo  <u>Ensalada atún</u>                      30 gr. ensalada atún                      1 cda. aguacate  <u>Gelatina dieta</u></p>
5	<p><u>Cereal con leche</u>                      1 taza leche descremada                      ½ taza cereal caja                      ½ plátano  <u>Quesadilla c/ aguacate</u>                      1 tortilla, 30 gr. queso, 1 cda. aguacate</p>	<p><u>Tostada</u> 1                      30 gr. pollo, 30 gr. queso                      lechuga, jitomate                      ½ taza arroz vapor                      1 naranja</p>	<p><u>Huevo con champiñones</u>                      2 claras de huevo                      ½ taza champiñones                      2 cdas. aceite                      2 tortillas maíz                      2 cdas. aguacate                      2 guayabas</p>
6	<p><u>Licuada</u>                      1 taza leche descremada                      1 taza melón  <u>Huevo con chayotes</u>                      ½ taza chayotes                      2 claras huevo                      1 cda. margarina                      1 rebanada. pan integral</p>	<p><u>Sopa pasta</u>                      ½ taza sopa pasta                      2 tortillas  <u>Picadillo</u>                      60 gr. carne molida (1/2 taza zanahoria, ½ taza chícharos)                      1 cda. aceite  <u>Ensalada verduras</u></p>	<p><u>Pan con queso cottage</u>                      1 rebanada pan tostado                      1 cda. margarina                      30 gr. queso cottage                      3 ciruelas</p>
7	<p><u>Atole</u>                      1 taza leche descremada                      2 cdas. harina para atole  <u>Puré de papa</u>                      2 rebanadas jamón pavo                      ½ taza puré de papa                      1 cda. margarina</p>	<p><u>Enchiladas verdes</u>                      2 tortillas                      60 gr. carne res                      30 gr. queso fresco                      salsa verde libre                      ½ Toronja</p>	<p><u>Champiñones al ajo</u>                      1 taza champiñones, ajo libre                      1 cda. aceite                      1 tortilla  <u>Jícama</u> ½ taza  <u>Piña</u> ¾ taza</p>

**PLAN DE ALIMENTACIÓN EN REDUCCIÓN DE PESO 1,500 KCAL.**

<b>DÍA</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
1	<u>Yogurt con fruta</u> ¾ taza yogurt natural 1 taza melón <u>Quesadilla</u> 1 tortilla 30 gr. queso	<u>Sopa papa</u> 1 taza <u>Carne con jitomate</u> 90 gr. carne deshebrada con jitomate, cebolla, ejotes ½ taza ensalada nopales <u>Tortillas</u> 2 piezas <u>Aqua jamaica</u> ¾ taza piña	<u>Leche descremada</u> 1 taza <u>Pan integral mediano</u> 1 pieza <u>Ciruelas</u> 3 piezas
2	<u>Licuada</u> 1 taza leche descremada 1 pera <u>Sándwich</u> 2 rebanadas pan integral 3 rebanadas jamón pavo 1 cdt. mayonesa light	<u>Sopa cebolla</u> 1 taza 90 gr. carne asada <u>Ensalada mixta</u> 2 tortillas <u>1 taza sandía</u> <u>Aqua limón</u>	Leche descremada 1 taza Pan integral mediano 1 pieza Manzana 1 pieza
3	<u>Licuada</u> 1 taza leche descremada 3 guayabas <u>Huevo</u> 1 huevo estrellado Pan integral 2 rebanadas	<u>Sopa macarrón</u> 1 taza <u>Crepas</u> 4 crepas 1 taza champiñones, 60 gr. queso panela <u>Ensalada mixta</u> <u>Aqua frutas</u>	<u>Licuada</u> 1 durazno mediano 1 taza leche descremada <u>Pan con mermelada</u> 2 rebanadas pan integral 2 cdtas. mermelada
4	<u>Licuada</u> 1 taza leche descremada ½ plátano <u>Quesadilla</u> 1 tortilla 30 gr. panela	<u>Arroz con verdura</u> 1 taza <u>Picadillo</u> 90 gr. carne molida 1 taza zanahoria, chícharo <u>Tortillas</u> 2 piezas <u>Sandía</u> 1 taza	<u>Leche descremada</u> 1 taza <u>Bisquet con mermelada</u> 1 bisquet con 1 cdt. mermelada <u>Chabacanos</u> 4 piezas
5	<u>Licuada</u> 1 taza leche descremada 1 taza fresas <u>Sándwich</u> 2 rebanadas pan integral 30 gr. queso panela 1 cdt. mayonesa light	<u>Sopa verduras</u> ½ taza zanahoria, ½ taza chícharos, ½ brócoli <u>Pollo con verduras</u> 120 gr. pollo ½ taza zanahoria, ejote, chayote <u>Tortillas</u> 2 piezas <u>Durazno</u> 2 piezas	<u>Leche descremada</u> 1 taza <u>Pan integral mediano</u> 1 pieza <u>Mandarinas pequeñas</u> 2 piezas
6	<u>Licuada</u> 1 taza leche descremada 1 manzana mediana <u>Sándwich</u> 2 rebanadas pan integral 2 rebanadas jamón pavo 1 cdt. mayonesa light	<u>Sopa pasta</u> 1 taza <u>Atún con verduras</u> 1 taza atún guisado con jitomate, papa, perejil <u>Ensalada mixta</u> <u>Pan integral</u> 1 pieza <u>Ciruelas rojas</u> 3 piezas	<u>Leche descremada</u> 1 taza <u>Bisquet</u> 1 pieza <u>Guayabas</u> 3 piezas
7	<u>Cereal con leche</u> 1 taza leche descremada ½ taza cereal caja ½ taza fresas <u>Pan con queso panela</u> 1 rebanada pan tostado 30 gr. queso panela	<u>Arroz con chícharos</u> 1 taza <u>Pechuga marinada</u> 120 gr. pollo <u>Ensalada mixta</u> <u>Tortillas</u> 2 piezas <u>Manzana</u> 1 pieza <u>Aqua frutas</u>	<u>Leche descremada</u> 1 taza <u>Pan integral mediano</u> 1 pieza <u>Durazno</u> 2 piezas

**PLAN DE ALIMENTACIÓN EN REDUCCIÓN DE PESO 1,700 KCAL.**

DÍA	DESAYUNO	COMIDA	CENA
1	<u>Yogurt con fruta</u> ¾ taza yogurt natural 1 taza melón <u>Quesadilla</u> 1 tortilla, 30 gr. queso	<u>Espaguete</u> 1 taza <u>Albóndigas</u> 90 gr. carne molida, ¼ salsa tomate 1 cda. aceite <u>Frijoles</u> ½ taza <u>Tortilla</u> 1 pieza <u>Agua piña</u> <u>1 pera en cuadritos</u>	<u>Licudo de manzana</u> 1 taza leche descremada 1 manzana mediana <u>Pan integral mediano</u> 1 taza
2	<u>Licudo de pera</u> 1 taza leche descremada 1 pera <u>Sándwich</u> 2 rebanadas pan integral 1 rebanada jamón pavo 1 cda. mayonesa light	<u>Sopa papa</u> 1 taza <u>Pechuga a la plancha</u> 120 gr. pechuga <u>Ensalada mixta</u> <u>Tortillas</u> 2 piezas <u>Frijoles</u> ½ taza <u>Sandía</u> 1 taza <u>Aqua limón</u>	<u>Leche descremada</u> 1 taza <u>Pan integral mediano</u> 1 pieza <u>Naranja mediana</u> 1
3	<u>Leche descremada</u> 1 taza <u>Quesadillas</u> 2 tortillas 60 gr. queso panela <u>Piña</u> ¾ taza	<u>Lentejas</u> ½ taza <u>Carne asada</u> 90 gr. <u>Calabacita rellena</u> 1 calabacita 30 gr. queso panela <u>Tortillas</u> 3 piezas <u>3 ciruelas</u> <u>Aqua naranja</u>	<u>Leche descremada</u> 1 taza <u>Sándwich mermelada</u> 2 rebanas pan integral 1 cda. mermelada 1 cda. margarina <u>Durazno mediano</u> 1 pieza
4	<u>Yogurt con fruta</u> ¾ taza yogurt natural 1 taza fresas <u>Huevo estrellado</u> 1 pieza <u>Tortilla</u> 1 pieza	<u>Arroz con verduras</u> 1 taza <u>Filete al mojo de ajo</u> 120 gr. filete pescado ajo, sal, 1 cda. aceite <u>Frijoles</u> ½ taza <u>Tortillas</u> 2 piezas <u>Sandía</u> 1 taza <u>Aqua lima</u>	<u>Leche descremada</u> 1 taza <u>Pan integral mediano</u> 1 pieza <u>Naranja</u> 2 pequeñas
5	<u>Leche descremada</u> 1 taza <u>Sándwich atún</u> 2 rebanadas pan integral 30 gr. atún 1 cda. mayonesa light	<u>Sopa pasta</u> 1 taza <u>Pollo con verduras</u> 120 gr. pollo 1 taza zanahoria, brócoli, ejotes <u>Frijoles</u> ½ taza <u>Tortillas</u> 2 piezas <u>Durazno</u> 2 piezas	<u>Leche descremada</u> 1 taza <u>Pan integral mediano</u> 1 pieza <u>Mandarinas pequeñas</u> 2 piezas
6	<u>Licudo melón</u> 1 taza leche descremada 1 taza melón <u>Bisquet con jamón</u> 1 rebanada jamón pavo 1 bisquet mediano	<u>Sopa verduras</u> 1 taza <u>Bistec encebollado</u> 90 gr. bistec encebollado cebolla, 1 cda. aceite. <u>Ensalada mixta</u> <u>Frijoles</u> ½ taza <u>Tortillas</u> 3 piezas <u>Aqua jamaica</u>	<u>Licudo</u> 1 taza leche descremada 1 manzana <u>Pan integral mediano</u> 1 pieza
7	<u>Cereal con leche</u> 1 taza leche descremada ½ taza cereal caja ½ taza fresas <u>Quesadilla</u> 1 tortilla, 30 gr. queso panela	<u>Arroz con chícharos</u> 1 taza <u>Ensalada atún</u> 1 taza <u>Frijoles</u> ½ taza <u>Ensalada mixta</u> 2 rebanadas pan integral 1 manzana, Agua frutas	<u>Leche descremada</u> 1 taza <u>Sándwich mermelada</u> 2 rebanadas pan integral 2 cdtas. mermelada <u>Durazno</u> 2 piezas

**PLAN DE ALIMENTACIÓN EN REDUCCIÓN DE PESO 1,900 KCAL.**



<b>DÍA</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
1	<u>Cereal con leche</u> ¾ taza cereal caja 1 taza leche descremada 1/2 taza fresas <u>Pan con mermelada</u> 1 rebanada pan integral 1 cdta. mermelada	<u>Arroz con verduras</u> 1 taza arroz, ½ taza zanahoria <u>Pechuga asada</u> 120 gr. pechuga asada 1 tortilla <u>Ensalada mixta</u> (jitomate, lechuga) <u>Agua frutas</u> 1/2 taza piña	<u>Licuada</u> 1 taza leche descremada 3 ciruelas medianas <u>Sándwich</u> 2 rebanadas pan integral 30 gr. queso 2 rebanadas jamón pavo
2	<u>Yogurt con fruta</u> 1/2 taza yogurt 1 pera <u>Sándwich</u> 2 rebanadas pan integral 1 rebanada jamón pavo 30 gr. queso 1 cdta. mayonesa light	1 taza <u>sopa verduras</u> 100 gr. <u>milanesa pollo</u> <u>Ensalada mixta</u> 2 tortillas 1 taza <u>sandía</u> <u>Agua limón</u>	<u>Leche descremada</u> 1 taza <u>Pan integral</u> 1 reb. <u>Jamón</u> 1 reb.
3	<u>Licuada</u> 1 taza leche descremada 1 taza melón <u>Huevo estrellado</u> 1 pieza <u>Pan integral</u> 2 rebs.	<u>Sopa macarrón</u> 1 taza <u>Crepas</u> 4 crepas champiñones con 60 gr. queso panela <u>Ensalada mixta</u> <u>Agua frutas</u>	<u>Leche descremada</u> 1 taza <u>Sándwich de mermelada</u> 2 rebanas pan integral 1 cdta. mermelada <u>Duraznos</u> 2 piezas
4	<u>Licuada</u> 1 taza leche descremada 1 plátano 1 pan integral mediano <u>Quesadilla</u> 30 gr. queso, 1 tortilla	<u>Crema papa</u> 1 taza <u>Fajitas pollo</u> 120 gr. <u>Ensalada brócoli y coliflor</u> 1 taza <u>Arroz</u> ½ taza <u>Sandía</u> 1 taza	Leche descremada 1 taza <u>Sandwich</u> 2 rebanadas pan integral 30 gr. queso 1 rebanada jamón pavo <u>Mandarinas</u> 2 piezas
5	<u>Cereal con leche</u> 1 taza leche descremada ¾ taza cereal caja <u>Pan con mermelada</u> 1 rebanada pan integral 1 cdta. mantequilla 1 cdta. mermelada	<u>Sopa champiñones</u> 1 taza <u>Filete res asado</u> 90 gr. <u>Ensalada mixta jitomate, lechuga</u> <u>Tortilla</u> 1 pieza <u>Agua lima</u>	<u>Licuada</u> 1 taza leche descremada 1 taza melón <u>Quesadillas</u> 2 tortillas 60 gr. queso
6	<u>Licuada</u> 1 taza leche descremada 1 taza melón <u>Pan integral mediano</u> 1 pieza <u>Gelatina</u> 1 taza	<u>Arroz con verduras</u> 1 taza, ½ taza chícharos, ½ taza ejotes <u>Carne con verduras</u> 90 gr. carne, ½ taza brócoli, ½ taza coliflor, 1 cdta. aceite. <u>Agua naranja</u> <u>Pan integral</u> 1 rebanada	<u>Licuada</u> 1 taza leche descremada ½ plátano <u>Sándwich de atún</u> 2 rebanadas pan integral 30 gr. ensalada atún 1 cdta. mayonesa
7	<u>Licuada</u> 1 taza leche descremada 1 taza fresas <u>Quesadilla</u> 30 gr. queso, 1 tortilla <u>Pan integral mediano</u> 1 pieza	<u>Sopa fideo</u> 1 taza <u>Filete pescado horno</u> 120gr. filete pescado 1 taza zanahoria, chícharos, papa 1 cda. mayonesa <u>Cocktail frutas</u> 1 taza <u>Agua mango</u>	<u>Yogurt con fruta</u> ½ taza yogurt de frutas 1 manzana <u>Pan integral con leche</u> 1 taza leche descremada 1 pan integral mediano

**PLAN DE ALIMENTACIÓN EN REDUCCIÓN DE PESO 2,200 KCALS.**

<b>DÍA</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
1	<p><u>Licudo de plátano</u> 1 1/2 taza leche descremada 1 pieza plátano 5 almendras canela al gusto <u>Pan francés</u> 2 piezas de pan de caja 2 huevos 1/2 cda. mantequilla 2 cdas. miel <u>Queso cottage</u> 30 gr. queso cottage</p>	<p><u>Macarrones con crema y queso</u> 1 taza macarrón cocido 60 gr. queso fresco 2 cdas. crema pimienta y sal al gusto <u>Ensalada con pollo</u> 1 taza lechuga 60 gr. pollo deshebrado 1/2 taza jitomate 1/4 taza champiñones <u>Ate</u> 45 gr. ate <u>Agua fresca de jamaica</u> jamaica, agua, 2 cdas. azúcar</p>	<p><u>Sincronizadas</u> 2 tortillas de maíz 90 gr. queso panela 45 gr. jamón <u>Fresas con crema</u> 1 taza de fresas frescas 2 cdas. crema 4 cdas. de azúcar</p>
2	<p><u>Avena con leche</u> 1 1/2 taza leche descremada 2/4 taza hojuelas de avena canela al gusto 1 1/2 cda. mantequilla 1 cda. azúcar morena <u>Sándwich de jamón y queso cottage</u> 1 pieza pan de caja 60 gr. queso cottage 30 gr. jamón 1 cda. mayonesa <u>Papaya picada</u> 1 1/4 taza papaya picada</p>	<p><u>Crema de jitomate</u> 1 jitomate mediano cocido y licuado 1 taza leche descremada 1/2 cda. crema <u>Filete de pescado con crema y espinacas</u> 90 gr. de filete de pescado 2 cdas. crema untar al pescado paprika 1/2 taza espinacas (hornear) <u>Verdura cocida</u> 1/2 taza brócoli 1/2 taza coliflor <u>Agua fresca de lima</u> 8 limas agua 4 cdas. azúcar</p>	<p><u>Tacos de carne asada</u> 90 gr. carne de res para asar 2 tortillas de maíz 75 gr. queso fresco salsa de tomate 2 cdas. aceite <u>Licudo mixto de frutas</u> 1 taza de jugo de naranja 1/2 taza fresas 1/2 taza piña agua y hielo al gusto 1 1/2 cda. azúcar</p>
3	<p><u>Omelete con champiñones</u> 2 huevos 30 gr. queso fresco 3/4 taza champiñones 2 tortillas de maíz 2 cdas. aceite <u>Chocomilk</u> 1 taza leche descremada 1 cda. cocoa en polvo 3 cdas. azúcar <u>"Fruta picada"</u> 1 taza de piña 1 taza de melón</p>	<p><u>Nopalitos con queso</u> 1 taza nopales 1 cda. cebolla picada 60 gr. queso fresco 1 cda. crema <u>Pollo asado</u> 90 gr. pollo asado 1 cda. aceite <u>Gelatina con frutas</u> gelatina light en polvo 1/4 taza zanahoria rallada 1/2 taza piña picada</p>	<p><u>Lonche de jamón</u> 1/2 bolillo 60 gr. jamón 60 gr. queso fresco 2 rebanadas de jitomate 31 gr. aguacate 1 cda. crema mostaza al gusto <u>Manzana en trozos</u> 1 manzana mediana en cuadritos</p>

**PLAN DE ALIMENTACIÓN EN REDUCCIÓN DE PESO 2,400 KCALS.**

<b>DÍA</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
1	<p><u>Omelete con queso</u> 2 huevos 1 cda. aceite vegetal 60 gr. queso panela ½ taza de champiñones <u>Frijoles refritos</u> ½ taza frijoles 1 cda. aceite <u>Tortilla de maíz</u> 1 tortilla de maíz <u>Jugo de naranja</u> 1 1/2 taza jugo de naranja</p>	<p><u>Pure de papa</u> ½ taza papa 1 cda. de mantequilla sal y pimienta al gusto <u>Ensalada verde con tiras de pollo asado"</u> 1 taza de lechuga ½ taza de brócoli ¼ taza de jitomate 90 gr. de filete de pollo en tiras largas (asadas) 60 gr. queso oaxaca <u>Bolillo</u> ½ bolillo(sin migajón) <u>Agua fresca mixta</u> 1 taza de piña, ½ taza de fresas 1 cda. de azúcar, agua</p>	<p><u>Yogurt con fruta y amaranto tostado</u> 1 1/2 taza yogurt natural ¼ taza fresas ¼ taza piña picada ¼ taza papaya 2 cdas. miel 10 almendras 2 cdas. amaranto tostado <u>Queso cottage con galletas saladas</u> ¾ taza queso cottage 10 galletas saladas</p>
2	<p><u>Chilaquiles</u> 3 tortillas de maíz 1 cda. aceite 90 gr. pollo deshebrado 60 gr. queso fresco 1 1/2 cda. crema <u>Licuada de fruta</u> 1 1/2 taza jugo de naranja ½ taza de fresas</p>	<p><u>Crema de zanahoria</u> 1 taza de zanahorias molidas(cocidas) 1 1/2 leche descremada 1 cda. queso crema <u>Charales al horno</u> 60 gr. charales frescos 30 gr. de queso fresco 1 cda. mantequilla pimienta y sal <u>Taco de aguacate</u> 1 tortilla de maíz 2 cdas. aguacate <u>Gelatina con trozos de fruta</u> gelatina light en polvo ¼ taza zanahoria rallada ½ taza de piña en cuadritos</p>	<p><u>Molletes</u> ½ bolillo sin migajón 90 gr. queso oaxaca (1 taza frijoles, 1 cda. aceite para freírlos) salsa mexicana <u>Licuada plátano</u> 1 taza de leche descremada 1 pieza plátano 5 almendras 2 cdas. miel</p>
3	<p><u>Sándwich de jamón con queso</u> 2 piezas de pan de caja 1 cda. crema 60 gr. jamón 2 cdas. aguacate 60 gr. queso panela 2 rebanadas jitomate <u>Licuada de fresas</u> 1 taza leche descremada ½ taza fresas 2 cdas. miel <u>Papaya y naranja</u> 1 taza papaya picada ½ naranja en gajos.</p>	<p><u>Carne asada</u> 70 gr. carne de res 1 cda. aceite <u>Frijoles de la olla</u> ½ taza de frijoles de la olla caldo de los frijoles ¼ taza de jitomate picado 1/8 taza de cebolla picada <u>Quesadilla</u> 1 tortilla de maíz 50 gr. queso panela 1 cda. crema <u>Agua fresca de chaya</u> 75 gr. de hoja de chaya 3 cdas. de azúcar 3 limones exprimidos, agua</p>	<p><u>Tacos de queso con rajas</u> 2 tortillas de maíz 90 gr. queso oaxaca ¼ taza de grano de elote rajas al gusto <u>Tacos de frijoles</u> 2 tortillas de maíz ½ taza frijoles de la olla 2 cdas. aceite para freír</p>

## **MANEJO DIETOTERAPÉUTICO EN DIABETES**

### **OBJETIVOS DEL MANEJO NUTRICIO**

- 1.- Alcanzar y mantener el control metabólico mediante un peso razonable y concentraciones de glucosa, lípidos sanguíneos y hemoglobina glucosilada lo más cerca de lo normal para evitar o retrasar complicaciones.
- 2.- Equilibrar la relación entre la alimentación, insulina, medicamentos y el nivel de actividad física.
- 3.- Mejorar y /o mantener un estado nutricional óptimo acorde a la edad, género, actividad física, estado de salud y estilo de vida a través de una nutrición óptima.
- 4.- Ajustar los métodos de planificación de comidas a las características de la dieta regional.
- 5.- Establecer la orientación alimentaria para el paciente y su familia tomando en consideración los aspectos socioeconómicos y culturales que garanticen la adquisición de hábitos alimentarios positivos.

### **RECOMENDACIONES.**

- ◆ Consumir alimentos de origen animal con bajo contenido de grasa como: pescado, pollo (sin piel), quesos frescos o blandos, reducir el consumo de carne de res y cerdo así como el consumo de embutidos.
- ◆ Consumir variedad en relación a frutas y verduras, sobre todo aquellas que tienen alto contenido en fibra: chícharo, nopal, ejotes, guayaba, naranja, tuna, etc.
- ◆ Moderar el consumo de alcohol y refrescos. Se recomiendan no más de dos copas al día para hombres y una copa para mujeres.
- ◆ El consumo de fibra debe ser de 20 a 35 g. El consumo elevado de fibra soluble tiene un efecto benéfico en las concentraciones de lípidos en la sangre.
- ◆ Se recomienda 5 tiempos de comida 3 comidas y 2 colaciones (media mañana y media tarde), incluso una colación adicional después de la cena, dependiendo el patrón de glucemia presentado por el paciente.

**PLAN DE ALIMENTACIÓN EN DIABETES 1,200 KCALS**

DÍA	DESAYUNO	COMIDA	CENA
1	<p><u>Leche descremada</u> 1 taza  <u>Quesadilla</u>                      1 tortilla                      30 gr. queso  <u>Ensalada de lechuga</u>  <u>Mandarinas</u> 2 pzas</p>	<p><u>Sopa de verduras</u>                      ½ taza zanahoria, ½ taza papa,                      ½ taza chícharos  <u>Pollo a la plancha</u> 60 gr.  <u>Ensalada verduras</u>                      Lentejas 1 taza                      1 ½ cda. aceite                      Tortillas 2 piezas</p>	<p><u>Licuada</u>                      1 taza leche descremada                      3 guayabas  <u>Espinacas con requesón</u>                      1 taza espinacas vapor                      ¼ taza requesón                      Pan integral 1 pieza</p>
2	<p><u>Licuada</u>                      1 taza leche                      1 taza melón  <u>Bistec con nopales</u>                      30 gr. bistec asado                      ¾ ensalada nopales  <u>Tortilla</u> 1 pieza</p>	<p><u>Calabacitas con elote</u>                      1 taza calabacitas, ½ taza elote y                      ½ taza rajas                      60 gr. queso panela                      1 cda. crema  <u>Garbanzos</u> ½ taza                      ½ cda. aceite  <u>Manzana</u> 1 pieza  <u>Tortilla</u> 1 pieza</p>	<p><u>Cereal con leche</u>                      ¾ taza cereal caja                      ½ taza leche descremada                      ½ plátano  <u>Ensalada verduras con queso cottage</u>                      60 gr. queso cottage                      ½ taza brócoli, ½ zanahoria, ½ taza chayote</p>
3	<p><u>Avena con leche</u>                      ¼ taza avena                      1 taza leche descremada  <u>Huevo mexicana</u>                      2 claras                      jitomate, cebolla, chile                      Chabacanos 4 piezas</p>	<p><u>Ensalada col y manzana</u>                      1 taza col y apio                      60 gr. jamón cuadrillos                      ½ pieza manzana                      ½ rebanada piña                      1 cda. mayonesa                      Frijoles ½ taza  <u>Galletas saladas</u> 10 piezas.</p>	<p><u>Yogurt con frutas</u>                      ¾ taza yogurt                      ½ taza fresas                      ½ manzana                      2 cdtas. germen trigo                      Salchicha 1 pieza</p>
4	<p><u>Licuada</u>                      1 taza leche descremada                      ¼ taza mamey  <u>Galletas marías</u> 5 piezas  <u>Jamón</u> 1 reb.</p>	<p><u>Verduras al vapor</u>                      ½ taza brócoli, ½ taza                      calabacitas  <u>Pollo al chipotle</u> 60 gr. pollo  <u>Lentejas</u> ½ taza  <u>Tortillas</u> 2 piezas  <u>Sandía</u> 1 taza</p>	<p><u>Leche</u> 1 taza  <u>Taco pollo</u>                      1 tortilla                      30 gr. pollo                      salsa al gusto                      Kiwi 1 ½ pieza</p>
5	<p><u>Licuada</u>                      1 taza leche descremada                      ½ plátano  <u>Quesadilla</u>                      1 tortilla                      30 gr. queso                      ¾ taza ensalada</p>	<p><u>Sopa verduras</u> 1 taza  <u>Pollo a la mostaza</u>                      60 gr. pollo a la mostaza  <u>Ensalada verde</u>  <u>Lentejas</u> ½ taza                      1 ½ cda. aceite  <u>Tortillas maíz</u> 2 piezas  <u>Mandarinas</u> 2 piezas</p>	<p><u>Licuada</u>                      ½ taza leche descremada                      3 guayabas  <u>Espinacas con requesón</u>                      1 taza espinacas vapor                      ½ taza requesón                      Pan integral 1 rebanada</p>
6	<p><u>Licuada</u>                      1 taza leche descremada                      1 taza melón  <u>Bistec con nopales</u>                      30 gr. bistec res                      ¾ taza ensalada nopales  <u>Tortilla</u> 1 pieza</p>	<p><u>Calabacitas con elote y rajas</u>                      1 taza calabacitas, ½ taza elote,                      ½ taza rajas                      60 gr. panela                      1 cda. crema  <u>Garbanzos</u> ½ taza                      ½ cda. aceite  <u>1 manzana, 1 tortilla</u></p>	<p><u>Cereal con leche</u>                      ¾ taza cereal caja                      1 taza leche                      ½ plátano  <u>Ensalada lechuga con queso</u>                      ½ taza queso cottage                      lechuga, jitomate, pepino</p>
7	<p><u>Avena</u>                      1 taza leche descremada                      1/2 taza avena  <u>Huevo mexicana</u>                      ½ cda. aceite                      2 claras huevo, jitomate, cebolla</p>	<p><u>Ensalada col</u> 1 taza col, apio                      60 gr. jamón cuadrillos                      ½ pieza manzana                      ½ rebanada piña                      1 cda. mayonesa, ½ taza frijoles                      2 tortillas</p>	<p><u>Yogurt con fruta</u>                      ¾ taza yogurt                      ½ taza fresas                      ½ manzana                      2 cdtas. germen trigo  <u>Salchicha</u> 1 pieza</p>

**PLAN DE ALIMENTACIÓN EN DIABETES 1,500 KCALS.**

DIA	DESAYUNO	COMIDA	CENA
1	<p><u>Leche</u> 1 taza</p> <p><u>Huevo mexicana</u></p> <p>2 claras, jitomate, cebolla</p> <p>½ cda. aceite</p> <p><u>Tortilla</u> 1 pieza</p> <p><u>Limas</u> 2 piezas</p>	<p><u>Ensalada atún</u> 60 gr. atún</p> <p>1 taza brócoli y calabacita vapor</p> <p><u>Frijol</u> ½ taza</p> <p>1 cda. aceite</p> <p><u>Tostadas</u> 2 piezas</p> <p><u>Manzana</u> 1 pieza</p>	<p><u>Avena con leche</u></p> <p>1 taza leche</p> <p>½ taza avena</p> <p><u>Ensalada mixta</u></p> <p><u>Salchicha</u> 1 pieza</p> <p>1 cda. mayonesa</p> <p><u>1 reb. pan integral,</u></p> <p><u>1 mandarina</u></p>
2	<p><u>Licuada</u></p> <p>1 taza leche</p> <p>3 guayabas</p> <p><u>Lonche de frijoles</u></p> <p>½ bolillo</p> <p>½ taza frijoles</p> <p>30 gr. queso</p> <p>1 cda. margarina</p> <p><u>1 naranja</u></p>	<p><u>Crema de espinacas</u></p> <p>1 taza espinacas, ½ taza leche,</p> <p>1 cda. margarina</p> <p><u>Pescado a la plancha</u></p> <p>60 gr. pescado</p> <p><u>Ensalada mixta</u></p> <p><u>Lentejas</u> ½ taza</p> <p><u>2 tortillas</u></p> <p><u>¾ taza piña</u></p>	<p><u>Yogurt con fruta</u></p> <p>¾ taza yogurt natural</p> <p>1 taza melón</p> <p><u>Sándwich</u></p> <p>2 rebanadas pan integral</p> <p>2 rebanadas jamón</p> <p>1 cda. mayonesa</p>
3	<p><u>Leche</u></p> <p>1 taza leche</p> <p><u>Quesadilla</u></p> <p>1 tortilla</p> <p>30 gr. queso</p> <p><u>1 toronja</u></p>	<p><u>Sopa verduras</u> 1 taza</p> <p><u>Pollo</u> 60 gr.</p> <p><u>Frijoles</u> ½ taza</p> <p><u>1 tortilla</u></p> <p><u>2 cdtas. aceite</u></p> <p><u>10 uvas, 1 durazno</u></p>	<p><u>Cereal con leche</u> ¾ taza cereal</p> <p>1 taza leche</p> <p>½ plátano</p> <p><u>30 gr. bistec en tomate</u></p> <p><u>1 cda. aceite</u></p> <p><u>1 tortilla</u></p>
4	<p><u>Yogurt con fruta</u> ¾ taza yogurt</p> <p>1 taza melón</p> <p><u>Huevo con nopales</u></p> <p>2 claras huevo</p> <p>½ taza nopales, jitomate,</p> <p>cebolla, chile</p> <p>½ cda. aceite</p> <p><u>1 tortilla</u></p>	<p><u>Espinacas con garbanzos</u></p> <p>1 taza</p> <p><u>Milanesa res</u> 90 gr.</p> <p>1 reb. aguacate</p> <p>2 cdtas. aceite</p> <p><u>Arroz</u> ½ taza</p> <p><u>1 reb. pan</u></p> <p><u>2 1/2 tunas</u></p>	<p><u>Licuada</u></p> <p>1 taza leche</p> <p>3 guayabas</p> <p><u>Lonche de pierna</u></p> <p>1 bolillo sin migajón</p> <p>30 gr. Pierna</p> <p>1 cda. crema</p>
5	<p><u>Licuada de manzana</u></p> <p>1 taza leche</p> <p>1 manzana</p> <p><u>Ensalada de pollo</u></p> <p>Pollo 30 gr.</p> <p>1 taza verduras, 1 cda. crema</p>	<p><u>Garbanzos c/ espinacas</u> 1 taza</p> <p><u>Carne asada</u> 90 gr.</p> <p>1 reb. aguacate</p> <p><u>Sopa pasta</u> ½ taza</p> <p><u>2 tortillas</u></p> <p><u>2 mandarinas</u></p>	<p><u>Tacos de carne</u></p> <p>3 tortillas</p> <p>90 gr. carne</p> <p><u>2 limas</u></p>
6	<p><u>Licuada de plátano</u></p> <p>1 taza leche</p> <p>1 plátano</p> <p><u>Huevo con champiñones</u></p> <p><u>1 rebanada pan</u></p>	<p><u>Sopa pasta</u> ½ taza</p> <p><u>Calabacitas con crema</u></p> <p>1 cda. crema</p> <p>30 gr. queso</p> <p>1 taza calabacitas al vapor</p> <p><u>Salpicón</u></p> <p>90 gr. carne deshebrada, 2</p> <p>cdas. aguacate, jit, cebolla,</p> <p><u>Bolillo</u> ½ pieza</p> <p><u>15 uvas, 1 guayaba</u></p>	<p><u>Licuada</u></p> <p>1 taza leche</p> <p>1 taza melón</p> <p><u>Hamburguesa</u></p> <p>1 pan p/ hamburguesa</p> <p>60 gr. carne</p> <p>1 cda. mayonesa</p>
7	<p><u>Licuada fresas</u></p> <p>1 taza leche</p> <p>1 taza fresas</p> <p><u>Hot cake</u> 1 hot cake sin miel</p> <p>1 rebanada jamón, ½ cda.</p> <p>margarina</p>	<p><u>Verduras salteadas</u> 1 taza</p> <p><u>Tinga</u> 90 gr.</p> <p><u>Garbanzo</u> ½ taza</p> <p><u>2 tostadas</u></p> <p><u>1 1/2 taza coctel frutas</u></p>	<p><u>Yoghurt con fruta</u></p> <p>¾ taza yogurt, 1 pera</p> <p><u>Hot dog</u></p> <p>1 hot dog</p> <p>1 salchicha</p> <p>1 cda. mayonesa</p>

**PLAN DE ALIMENTACIÓN EN DIABETES 1,800 KCALS.**

<b>DÍA</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
1	<u>Licuada</u> 1 taza leche, 1 manzana Huevo con jamón 1 Huevo con 1 reb. jamón ½ cda. aceite 1 tortilla maíz	<u>Arroz</u> ½ taza <u>Sopa de verduras</u> 1 taza <u>Filete pescado a la plancha</u> 120gr <u>Frijoles</u> ½ taza 2 cdtas. aceite 2 tortillas, 2 duraznos	<u>Avena con leche</u> 1 taza leche ¼ taza avena <u>Bistec entomatado</u> 45 gr. ½ cda. aceite 1 tortilla 1 pera
2	<u>Omelete de queso</u> 1 huevo 15 gr. Queso ½ cda. Aceite 1 reb. Pan integral 1 1/2 taza sandía 1 quayaba, 1 taza leche	<u>Ensalada nopales</u> 1 reb. Aguacate <u>Filete de pescado</u> 120 gr. <u>Brócoli y coliflor vapor</u> 1 taza <u>Frijoles</u> ½ taza 3 tortillas 1 toronja, Uvas	¾ taza hojuelas maíz 1 taza leche 1 plátano Ensalada lechuga Rollito de jamón con queso ½ cda. aceite de oliva ½ bolillo sin migajón
3	<u>Yogurt con frutas</u> 1 taza Yogurt natural 1 taza fresas 1 manzana chica <u>Bistec mexicana</u> 45 gr. ½ cda. Aceite 1 tortilla maíz	<u>Calabacitas con elote y rajas</u> 1 reb. aguacate <u>Picadillo</u> 2 cdtas. Aceite <u>Garbanzos</u> ½ taza 2 tortillas 1 naranja, Agua frutas	<u>Licuada</u> 1 taza leche, 1 manzana <u>Lonche pierna</u> 45 gr. pierna 1 cda. mayonesa 1 bolillo sin migajón
4	<u>Yogurt con frutas</u> ¾ taza, 1 manzana <u>Sándwich de pollo</u> 45 gr. pollo jardinera 1 cda. mayonesa 2 reb. pan integral	<u>Verduras salteadas</u> Zanahoria, brócoli, coliflor <u>Picadillo</u> 120 gr. <u>Lentejas</u> ½ taza 1 cda. aceite 3 quayabas, 2 tortillas	<u>Camote con leche</u> 1 taza leche ½ taza camote cocido <u>Ejotes gratinados</u> 1 taza ejotes, 30 gr. queso 1 tortilla, 2 kiwis
5	<u>Avena con leche</u> 1 taza leche ½ taza avena <u>Huevo con nopales</u> 1/2 taza nopales 1 huevo 2 limas	<u>Arroz con espinacas</u> ½ taza arroz, ¾ taza espinacas <u>Lomo</u> 60 gr. <u>Crema zanahoria</u> 1 taza zanahoria <u>Frijoles</u> ½ taza 2 cdtas. aceite 1 tortilla, 1½ taza coctel frutas	<u>Yogurt con fruta</u> ¾ taza yogurt 1 pera <u>Quesadillas</u> 2 tortillas 60 gr. queso
6	<u>Licuada</u> 1 taza leche ½ taza fresas <u>Huevo con champiñones</u> 1 huevo champiñones ½ cda. aceite 1 tortilla, 1 toronja	<u>Carne en su jugo</u> 120 gr. carne en su jugo ½ taza frijoles <u>Ensalada mixta</u> 1 reb. aguacate 3 tortillas 1 mandarina, 1 plátano	<u>Tacos de bistec</u> 45 gr. bistec 2 tortillas <u>Leche</u> 1 taza 2 mandarinas
7	<u>Avena con leche</u> 1 taza leche ¼ taza avena <u>Verduras con requesón</u> 45 gr. Requesón 1 taza de verduras 5 galletas saladas 1 ½ taza papaya, 1 taza melón	<u>Ensalada de col y zanahoria</u> 1 taza ensalada col y zanahoria 1 cda. crema, 1 cda. mayonesa 1 taza piña <u>Pollo asado</u> 90 gr. <u>Garbanzos</u> ½ taza 3 tortillas, 20 uvas	<u>Licuada</u> 1 taza leche 1 manzana <u>Hot cakes</u> 2 hot cakes sin miel 1 rebanada jamón

**PLAN DE ALIMENTACIÓN EN DIABETES 2,000 KCALS.**

<b>DIA</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
------------	-----------------	---------------	-------------

1	<u>Licudo</u> 1 taza leche, 1 manzana <u>Huevo con jamón</u> 1 Huevo con 1 reb. jamón ½ cda. aceite <u>2 rebanadas pan integral</u> <u>1 manzana</u>	<u>Ensalada ejotes</u> 1 taza ensalada ejotes 1 reb. aguacate <u>Lomo</u> 90 gr. <u>Lentejas</u> ½ taza <u>Arroz</u> 1 taza 2 ½ cda. aceite, <u>2 tortillas</u> , <u>2 mandarinas</u>	<u>Cereal con leche</u> ¾ taza cereal caja 1 taza leche 1 taza fresas <u>Bistec entomataado</u> 60 gr. ½ cda. Aceite <u>1 tortilla</u>
2	<u>Yogurt con fruta</u> ¾ taza yogurt natural 1 pera <u>Sándwich</u> 2 rebanadas pan integral 2 rebanadas jamón pavo 30 gr. queso 1 cda. mayonesa	<u>Ensalada mixta</u> 1 reb. Aguacate <u>Filete de pescado</u> 120 gr. Frijoles ½ taza <u>Arroz</u> 1 taza 2 ½ cda. aceite <u>2 tortillas</u> <u>1 ½ taza piña cuadrillos</u>	<u>Licudo</u> 1 taza leche 1 manzana <u>Tacos de cochinita</u> 60 gr. cochinita pibil ½ cda. aceite 2 tortillas
3	<u>Yogurt con fruta</u> ¾ taza yogurt, 1 ½ taza coctel frutas ¼ taza Amaranto tostado <u>Ensalada atún</u> ¾ taza atún 1 cda. mayonesa light 5 galletas saladas	<u>Verduras al vapor</u> 1 taza zanahoria, brócoli, ejotes <u>Chamorro adobado</u> 90 gr. 2 cda. Aceite <u>Garbanzos</u> ½ taza <u>2 tortillas</u> <u>1 mango mediano</u>	<u>Licudo</u> 1 taza leche 3 guayabas <u>Lonche pierna</u> 60 gr. pierna 1 cda. mayonesa 1 bolillo 50 gr.
4	<u>Yogurt con fruta</u> ¾ taza yogurt, 1 taza melón ½ manzana <u>Huevos mexicana</u> 2 huevos, jitomate, cebolla, chile 1 cda. aceite <u>2 tortillas</u>	<u>Ensalada nopales</u> 1 taza <u>Filete con champiñones</u> 120 gr. filete, 1 taza champiñones <u>Frijoles</u> ½ taza 1 cda. aceite <u>4 ciruelas, 2 mandarinas</u> <u>4 tortillas</u>	<u>Licudo</u> 1 taza leche, 1/2 taza papaya <u>Burritos de pollo</u> 2 tortillas harina 60 gr. pollo cocido 2 cda. crema Salsa jitomate al gusto
5	<u>Licudo</u> 1 taza leche, 1 manzana <u>Sopes</u> 2 sopitos masa 60 gr. carne deshebrada jitomate, lechuga, 1 cda. crema	<u>Verduras gratinadas</u> 1 taza brócoli y calabacitas 30 gr. queso <u>Pastel atún</u> 90 gr. <u>Lentejas</u> ½ taza 2 cda. aceite <u>3 rebanadas pan integral</u> <u>3 tazas sandía</u>	<u>Avena con leche</u> 1 taza leche ½ taza avena <u>Ensalada mixta con jamón</u> 60 gr. jamón, lechuga, jitomate 1 cda. mayonesa light <u>1 tostada, 1 taza melón</u>
6	<u>Licudo</u> 1 taza leche, 1 manzana <u>Burritos</u> 2 tortillas harina 60 gr. pollo deshebrado Ensalada mixta	<u>Sopa verduras</u> 1 taza Pimiento con elote y 30 gr. queso <u>Tinga</u> 90 gr. <u>Habas</u> ½ taza 2 cda. aceite <u>3 tortillas</u> <u>4 limas, 2 mandarinas</u>	<u>Pozole pollo</u> 1 ½ taza maíz cocido 60 gr. pollo 1 taza verduras <u>2 naranjas</u>
7	<u>Yogurt con fruta</u> ¾ taza yogurth 4 chabacanos, 3 higos <u>Chilaquiles pollo</u> 2 tortillas, 30 gr. pollo, 30 gr. queso 2 cda. aceite	<u>Ensalada lechuga y pepino</u> 1 taza lechuga y pepino 1 reb. aguacate <u>Sopa pasta</u> 1 taza 30 gr. queso 1 cda. crema <u>Pechugas a la plancha</u> 90 gr. <u>Garbanzos</u> ½ taza <u>2 rebanadas pan integral</u> <u>3 tunas</u>	<u>Licudo</u> 1 taza leche 1 taza melón <u>Hamburguesa</u> 1 bollo hamburguesa 60 gr. carne molida 1 cda. mayonesa light <u>1 mandarina</u>



**PLAN DE ALIMENTACIÓN EN DIABETES 2,200 KCALS.**

<b>DÍA</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
1	<u>Avena con leche</u> 1 taza leche 1 taza avena 3 cdas. nuez 2 duraznos pequeños <u>Sincronizada</u> 1 tortilla 45 gr. queso 2 rebanadas jamón 1 cda. aguacate	<u>Tacos carne salsa frijol</u> 3 tortillas harina 160 gr. carne falda 1 taza frijoles 3 cdtas. aceite cebolla, cilantro, chile serrano <u>Calabacitas con nopales</u> 1 taza nopales, ½ taza calabacitas, 1 jitomate, cebolla, ajo, chile, 1 cda. aceite Agua naranja	<u>Yogurt con fruta</u> ¾ taza yogurt 1 tuna, 1 taza melón <u>Ensalada atún</u> 60 gr. atún 2 cdtas. aceite 1 cda. aguacate jitomate, cebolla, chile 5 galletas saladas
2	<u>Huevo con calabacitas</u> 4 claras huevo 1 taza calabacitas 2 cdtas. aceite <u>2 tortillas</u> <u>1 manzana</u>	<u>Filetes al jalapeño</u> 120 gr. filete pescado, chile, cebolla, 2 cdtas. aceite. <u>Ensalada</u> 1 taza ejotes, 1 taza elotes, 1 jitomate, cebolla <u>Lentejas</u> ½ taza <u>1 fruta</u> 1 tortilla	<u>Sándwich panela</u> 2 rebanadas pan, 2 reb. jamón 45 gr. queso, 2 cdtas. mayonesa, 1 cda. aguacate <u>Leche</u> 1 taza <u>3 mandarinas</u> <u>Frijoles</u> ½ taza
3	<u>Yogurt con fruta</u> ¾ taza yogurt 1 taza melón 3 cdas. nuez <u>1 barrita de avena</u>	<u>Ensalada nutritiva</u> 2 rebanadas jamón ½ taza coliflor, 1 taza chayote, 1 papa, ½ taza chícharos, 45 gr. de queso, 1 cda. aceite <u>Pollo al perejil</u> 160 gr. pollo, 3 cdtas. aceite, ajo, cebolla, perejil 2 tortillas, 2 frutas	<u>Licudo</u> 1 taza leche, 1 taza fresas, 3 cdas. nuez <u>Pan con requesón</u> 2 rebanadas pan, 120 gr. requesón, 3 cdtas. mantequilla, <u>6 limas</u>

**PLAN DE ALIMENTACIÓN EN DIABETES 2,400 KCALS.**

<b>DÍA</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
1	<p><u>Licudo</u> 1 taza leche 1 manzana, 3 cdas. nuez <u>Huevo con ejotes</u> 4 claras huevo, 1 taza ejotes 1 cdta. Aceite <u>2 tortillas</u></p>	<p><u>Arroz con calabacitas</u> 1 taza arroz, 1 taza calabacitas, 2 claras huevo, 45 gr. queso, 2 rebanadas jamón, 1 cdta. aceite, cebolla, perejil <u>Sardina con jitomate</u> 90 gr. sardina, jitomate, cebolla, 2 cdts. aceite <u>Ensalada verduras</u> jitomate, lechuga, pepino, 1 cdta. aguacate <u>1 taza de Lentejas</u> 4 tunas, 2 tostadas</p>	<p><u>Avena con leche</u> 1 taza leche, 1 taza avena, 6 guayabas, 2 cdas. nuez <u>Salchichas mexicana</u> 2 salchichas, jitomate, cebolla, chile, 1 ½ cdta. aceite.</p>
2	<p><u>Yogurt con fruta</u> ¾ taza yogurt natural 1 taza uvas 1 ½ cdta. nuez <u>Sándwich panela</u> 2 rebanadas pan integral 90 gr. queso panela 1 cdta. mayonesa</p>	<p><u>Pollo con brócoli</u> 160 gr. pollo, 1 taza brócoli, 2 cdts. aceite, cebolla, ajo <u>Sopa pasta</u> 1 taza pasta, ½ taza salsa jitomate, 1 cdta. aceite 45 gr. de queso <u>Chayotes con calabacitas</u> 1 taza chayotes, 1 taza calabacitas, 1 pera <u>1 taza de frijoles</u> 5 galletas saladas, 2 tortillas</p>	<p><u>1 taza de leche</u> 1 taza <u>Ensalada pollo con uvas</u> 60 gr. pollo ½ taza uvas, 1 taza melón,</p>
3	<p><u>Licudo</u> 1 taza leche 1 taza melón <u>Pan con requesón</u> 120 gr. requesón 2 rebanadas pan 2 cdts. aguacate 1 jitomate</p>	<p><u>Rajas con elote</u> 1 chile poblano, 1 taza elotes, 2 cdts. crema, cebolla <u>Nopales con soya</u> 1 taza soya, 1 jitomate, 1 taza nopales, 1 cdta. aceite, chile, ajo, cebolla <u>Pescado al mojo de ajo</u> 180 gr. pescado 3 cdts. aceite, ajo, sal 2 frutas</p>	<p><u>Yogurt con fruta</u> ¾ taza yogurt 1 manzana 3 cdas. nuez <u>Fruta con queso</u> 45 gr. queso panela ½ taza uvas, 1 taza melón</p>

## **DIETAS CON ALTO CONTENIDO DE CALCIO = PREVENCIÓN PARA OSTEOPOROSIS**

El cuerpo humano adulto contiene casi 11 kilogramos de calcio y el 95% de éste, se encuentra en el esqueleto. Los huesos, además de estar conformados por este mineral contienen a su vez, fósforo, magnesio, cristales de hidroxapatita asociadas a fibras de colágeno tipo I y proteínas no-colágenas. De igual manera, el calcio también interviene en funciones tales como la coagulación, contracción muscular, cardíaca y función nerviosa.

La absorción del calcio que se ingiere en la dieta, se estima entre el 30 y 80%, esto ocurre fuera del lumen intestinal sucediendo en la parte alta del intestino delgado. Es por esto que para prevenir la osteoporosis se recomienda llevar una dieta con alto contenido de calcio.

La osteoporosis es un trastorno esquelético generalizado caracterizado por una masa ósea disminuida y deterioro de la calidad del tejido óseo, con un aumento subsecuente en la fragilidad del hueso y mayor riesgo de fractura<sup>(1)</sup>. Esta patología es multifactorial. Envejecimiento, menopausia, estilos de vida, factores genéticos, además de varios otros, son contribuyentes para la pérdida ósea.

---

Factores de riesgo asociados a densidad ósea disminuida:

- Edad avanzada (mayor de 65 años)
- Bajo peso y estatura (fenotipo pequeño) o índice de masa corporal menor de 19.
- Antecedentes de fractura de cadera en familiar de 1er grado.+
- Antecedentes personales de fractura por fragilidad (no provocada por trauma severo) después de los 48 años de edad.++
- Tabaquismo activo.
- Administración de corticoides a dosis mayores a 7.5 mg/día (prednisona o su equivalente) por más de tres meses.
- Sexo femenino.
- Deficiencia estrogénica
- Raza blanca caucásica ó asiática.
- Alto remodelamiento óseo (evidencias por laboratorios de marcadores bioquímicos de formación y/o resorción ósea aumentada).
- Alcoholismo.

---

+ estos antecedentes duplican el riesgo de fracturas subsecuentes

++una fractura de muñeca o de cadera duplica el riesgo de fractura subsecuente y puede aumentar el riesgo hasta 12 veces más en presencia de varias fracturas o colapsos vertebrales.

### *¿Cómo sé si tengo osteoporosis?*

Hoy en día, gracias a los avances científicos se utiliza la DENSITOMETRÍA para medir la densidad mineral ósea, la cual es determinada principalmente por el contenido mineral del hueso en un área conocida. Éste es un examen que no duele y ha

demostrado ser muy eficiente para el diagnóstico de la osteoporosis. La densitometría puede evaluar la densidad mineral ósea en múltiples sitios del esqueleto tales como el antebrazo, talón, tibia, rótula, falanges de dedos (densitometría periférica) además de la medición de la cadera y la columna (densitometría central).

*¿A que edad es conveniente hacerme una densitometría?*

En la mujer mexicana es conveniente realizarse una densitometría a partir de los 48 años, ya que la edad promedio de la mujer mexicana para alcanzar la menopausia es entre 48 a 52 años de edad.

*¿Que sitio del esqueleto tiene mayor precisión y confiabilidad al ser evaluado a través de una densitometría?*

Las regiones que han demostrado tener mayor confiabilidad son: la columna lumbar en personas menores de 65 años de edad y el tercio proximal del fémur (cadera). Sin embargo, de acuerdo a los resultados de los estudios epidemiológicos efectuados hasta el momento, se ha observado que el estudio de cadera es particularmente útil tanto en la predicción del riesgo de fractura en este sitio como sobre las fracturas en otras áreas del esqueleto<sup>(2,3)</sup>.

*¿Cómo puedo tratarme la osteoporosis además de llevar a cabo la dieta alta en calcio?* Acudiendo con un especialista. Teniendo constancia y perseverancia en la toma del medicamento recetado.

*¿Me podría dar otras recomendaciones?*

- Evitar el exceso en el consumo de cafeína, así como thes y refrescos.
- Disminuir ó eliminar el tabaco.
- Evitar el exceso de alcohol.
- Realizar ejercicio, es la mejor recomendación ya que repercute en una mejor calidad de vida, comenzando por lo huesos. Los pulmones, el corazón y el colon trabajan mejor, además de disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos, aumenta la fuerza y la masa muscular. No obstante el ejercicio debe realizarse con moderación.
- Exponerse al sol durante 10 a 15 minutos.
- Evitar el uso de tacones altos, para evitar las posibles caídas.
- Revisar la visión con el oftalmólogo.
- La iluminación debe ser siempre buena para que pueda observar por donde camina.
- Cuando se utilicen escaleras, usar siempre los barandales o pasamanos.
- Colocar material antiderrapante en la regadera ó en cada escalón,

Referencias Bibliográficas:

1. Anónimo. Consensus Development Conference: Diagnosis, prophylaxis and Treatment of osteoporosis. Am J Med 1993;94:646-50.
2. Genant HK, Powell MR, Cann CE, et al. Comparison of methods for in vivo Spinal bone measurement. In: Christiansen C, Arnaud CD, Nordin BEC, eds. Osteoporosis. Aalborg Dinamarca; Aalborg Stiftsborgtrykkeri:1984.p.97-102.
3. J.J. Kanis, Glüer C-C. An update of the use of Densitometry in Osteoporosis.

Osteoporosis Int 2000  
**PLAN DE ALIMENTACIÓN ALTO EN CALCIO 1000 KILOCALORÍAS**

<b>DÍA</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
1	<u>Yogurt con cereal</u> 1 taza de yogurt* 2/3 taza de cereal de fibra 10 piezas de almendras*	<u>Pollo con queso al horno</u> 60 gr. de pollo 15 gr. de queso fresco* <u>Verduras sancochadas</u> 1 taza verduras (brócoli*, ejotes) 1 cda. mantequilla* <u>Agua fresca de horchata</u> (arroz) 1 vaso de agua fresca	<u>Queso cottage con galletas saladas</u> 60 gr. queso cottage* 5 piezas de galletas saladas 1 manzana
2	<u>Avena con leche</u> ½ taza avena cocida 1 taza de leche descremada* 3 piezas trozos de nuez <u>Papaya picada</u> 1 taza de papaya	<u>Charales con queso al horno</u> 45 gr. de charales* 15 gr. de queso fresco* <u>Agua fresca de chaya con limón</u> 75 gr. de hojas de chaya* 4 limones agua suficiente endulcorante	<u>Taco de frijol</u> 1 pieza tortilla de maíz* 3 cdas. de frijol de la olla 1 cda de crema*
3	<u>Licuada de plátano</u> 1 taza de leche descremada* ½ pieza de plátano ½ cda. de miel 5 piezas almendras*	<u>Sopa de carpa ó trucha con trozos de verdura</u> 60 gr. de carpa ó trucha 1 taza de verdura picada (zanahoria, brócoli, coliflor) <u>Tortilla de maíz</u> 1 pieza de tortilla de maíz* <u>Fruta en cuadritos</u> ½ pera en cuadritos.	<u>Bolillo con queso</u> ½ pieza de bolillo 60 gr. queso panela* salsita mexicana <u>Fruta picada</u> 1 taza de papaya ó piña

\* alimentos con mayor contenido de calcio  
 tortilla hecha a base de nixtamal

## PLAN DE ALIMENTACIÓN ALTO EN CALCIO 1200 KILOCALORÍAS

DÍA	DESAYUNO	COMIDA	CENA
1	<u>Pan tostado con queso cottage</u> 60 gr. queso cottage* 1 pieza pan de caja <u>Jugo de naranja</u> 1 1/2 taza de jugo de naranja	<u>Pollo con espinacas y queso</u> 60 gr. pollo 1/2 taza espinacas cocidas* 15 gr. queso fresco* <u>Tortilla de maíz</u> 1 pieza tortilla de maíz* <u>Agua fresca de limón</u> agua limones edulcorante	<u>Sopa de frijoles de la olla</u> 1/2 taza de frijoles de la olla caldo de frijol 1/4 taza de jitomate picado 1/4 taza de cebolla picada <u>Quesadilla</u> 1 pieza tortilla de maíz* 45 gr. de queso oaxaca* <u>Papaya picada</u> 1 taza de papaya picada
2	<u>Tamal de elote con queso</u> 1 pieza de tamal* 60 gr. de queso panela* 2 cdas. de crema* <u>Licuada de papaya y naranja</u> 1 taza de naranja 1/2 taza de papaya picada	<u>Pollo deshebrado con verduras</u> 60 gr. de pollo 1 1/2 taza de verduras picadas(zanahoria brócoli*, coliflor) <u>Agua fresca de fresa</u> 1 taza de fresas agua edulcorante	<u>Tacos de requesón</u> 2 piezas de tortilla de maíz* 60 gr. de requesón* <u>Pico de gallo</u> 1/2 taza de jícama 1/2 taza de pepino 1/2 taza de piña sal y limón al gusto
3	<u>Yogurt con cereal</u> 1 taza de yogurt* 1/2 taza de cereal de fibra 6 piezas de nuez 1/2 cda. de miel 1/2 taza de papaya picada	<u>Atún con verduras</u> 60 gr. de atún 1/4 taza de zanahoria en cuadritos 1/4 taza de chícharos 1/4 taza de cebolla 1 cda. de crema* 1 cda. de mayonesa* 1 tostada <u>Agua fresca de chaya</u> 75 gr. de hoja de chaya* 5 limones agua suficiente edulcorante	<u>Panela con jitomate</u> 60 gr. de queso panela* 4 rebanadas de jitomate 5 piezas de galletas saladas

\* alimentos con mayor contenido de calcio  
 tortilla hecha a base de nixtamal

## PLAN DE ALIMENTACIÓN ALTO EN CALCIO 1400 KILOCALORÍAS

DÍA	DESAYUNO	COMIDA	CENA
1	<u>Huevo con queso</u> 1 huevo 60 gr. de queso fresco* 1 cda. de aceite 1 tortilla de maíz* <u>Jugo de naranja</u> 1 taza de jugo de naranja	<u>Crema de espinacas</u> ¾ taza de espinacas cocidas* 1 taza de leche* <u>Carne asada</u> 60 gr. de bola, falda ó filete 1 cda. de aceite <u>Gelatina con trozos de fruta</u> gelatina en polvo ¼ taza de piña picada ¼ taza de zanahoria rallada	<u>Sincronizadas</u> 1 pieza de tortilla de maíz* 30 gr. jamón 30 gr. queso panela* 1 cda. de crema* <u>Café con leche</u> ½ taza de leche descremada* agua 2 cdas. de azúcar
2	<u>Sándwich de pollo</u> 2 piezas de pan de caja 40 gr. de pollo deshebrado 40 gr. de panela* 1 rebanada de jitomate 1 cda. de crema* 2 cdas. de aguacate <u>Jugo de manzana</u> 1 taza de jugo de manzana	<u>Papa al horno</u> 1 pieza de papa, abrir una vez cocida y agregar los siguientes ingredientes dentro de ella: 2 cdas. de crema* 60 gr. de jamón en cuadritos 15 gr. de queso fresco* sal y pimienta al gusto <u>Verduras al vapor</u> ¼ taza de zanahoria ½ taza de brócoli* ½ taza de chayote	<u>Charales al gusto</u> 60 gr. de charales al gusto* <u>Quesadilla</u> 1 tortilla de maíz* 30 gr. de panela* <u>Puré de manzana</u> 2/3 taza de puré de manzana.
3	<u>Pan tostado con mermelada y mantequilla</u> 1 pieza de pan de caja 1 1/2 cda. de queso crema* 1 cda. de mermelada <u>Yogurt con fresas</u> 1 taza de yogurt* ½ taza de fresas	<u>Ensalada de pollo con acelgas</u> 110 gr. de pollo deshebrado ½ taza de acelgas cocida 1/3 de cebolla 1 cda. de crema* pimienta y sal al gusto <u>Agua de jamaica</u> jamaica agua 3 cdas. de azúcar	<u>Atole de avena</u> 1 taza de leche descremada* ¼ taza de hojuelas de avena 1 cda. de maicena 1 cda. de azúcar <u>Pan con queso cottage</u> 1 pieza de pan de caja 30 gr. de queso cottage*

\* alimentos con mayor contenido de calcio  
 tortilla hecha a base de nixtamal

## PLAN DE ALIMENTACIÓN ALTO EN CALCIO 1600 KILOCALORÍAS

DÍA	DESAYUNO	COMIDA	CENA
1	<p>Licudo de plátano 1 taza de leche* ½ pieza de plátano 5 piezas almendras* canela al gusto <u>Pan tostado con queso crema y jamón</u> 1 pieza de pan de caja 1 cda. de queso crema* 60 gr. de jamón <u>Papaya en cuadritos</u> ½ taza de papaya picada</p>	<p><u>Quesadilla con granos de elote</u> 1 tortilla de maíz* 30 gr. de queso panela* ¼ taza de granos de elote <u>Pollo asado con verduras</u> 60 gr. de pollo asado(pechuga) 1 cda. de aceite 1 taza verduras (brócoli*, zanahoria, coliflor) <u>Agua fresca de chaya y limón</u> 75 gr. de hoja de chaya* 5 limones, agua 2 cdas. de azúcar</p>	<p><u>Sándwich de lomo</u> 2 piezas de pan de caja 90 gr. de lomo 1 cda. de crema* mostaza al gusto 2 rebanadas de jitomate <u>Licudo de fruta</u> ½ taza de jugo de naranja ½ taza de fresas ½ taza de papaya agua y hielo 2 cdas. de miel</p>
2	<p><u>Huevo revuelto con jamón"</u> 1 huevo 60 gr. de jamón 1 cda. de aceite <u>Pan con mermelada</u> 1 pieza de pan de caja 2 cdas. de mermelada <u>Piña picada</u> 1 taza de piña picada</p>	<p><u>Pescado con crema al horno</u> 60 gr. de merluza ó mojarra 2 cdas. de crema sobre el pescado* pimienta al gusto <u>Pasta de macarrón con queso</u> ¾ taza de macarrón cocido 30 gr. queso fresco* ½ taza de brócoli picado "agua de limón" 4 limones, agua, edulcorante</p>	<p><u>Tacos de queso y papa</u> 2 tortilla de maíz* 60 gr. queso oaxaca* ½ taza papa cocida en cuadritos; al servir: 30 gr. queso cotija rallado* 2 cdas. de crema* <u>Gelatina light</u> 1 taza de gelatina</p>
3	<p><u>Chilaquiles</u> 2 tortillas de maíz* 60 gr. de pollo deshebrado 2 cdas. de crema* salsa de jitomate ó tomate <u>Jugo de naranja</u> 1 taza de jugo de naranja</p>	<p><u>Crema de espinacas</u> ½ taza espinacas cocidas* 1 cda. de crema* ½ taza de leche descremada* <u>Lomo con salsa de jitomate</u> 60 gr. de lomo 1 jitomate + 1/4 cebolla licuado perejil <u>Tortillas</u> 2 tortillas de maíz* <u>Verduras al vapor</u> 1 taza de verduras(brócoli*, coliflor) <u>Agua fresca de naranja</u> ½ taza de jugo de naranja agua, edulcorante</p>	<p><u>Galletas saladas con atún</u> 90 gr. de atún en agua 2 cdas. de crema* mostaza 8 galletas saladas tipo habaneras <u>Fruta picada</u> 1 taza de piña picada ½ taza de fresas ó papaya</p>

\* alimentos con mayor contenido de calcio  
tortilla hecha a base de nixtamal



## PLAN DE ALIMENTACIÓN ALTO EN CALCIO 1800 KILOCALORÍAS

DÍA	DESAYUNO	COMIDA	CENA
1	<u>Avena con leche</u> 1 taza leche descremada* 2/4 taza de hojuelas de avena 2 cdas. de miel <u>Huevo con jitomate</u> 1 huevo ¼ taza de jitomate picado 1 cda. aceite sal al gusto <u>Quesadilla</u> 1 tortilla de maíz* 30 gr. queso panela* 1 cda. de crema*	<u>Crema de frijoles</u> ¾ taza de frijoles de la olla licuados 1 taza de leche descremada* <u>Pollo al horno</u> 60 gr. de pollo 2 cdas. de mantequilla* pimienta y sal al gusto <u>Agua fresca de melón</u> 2 tazas de melón agua 1 cda. de azúcar	<u>Verduras gratinadas</u> 1 taza de brócoli* 1 taza de coliflor 60 gr. queso fresco* 1 cda. crema <u>Pan con jamón</u> 1 pieza de pan de caja 1 cda. de mayonesa* 30 gr. jamón <u>Licuado de frutas</u> ½ taza de piña 1 taza de jugo de naranja agua y hielo al gusto 1 cda. de azúcar
2	<u>Café con leche</u> 1 taza de leche descremada* café descafeinado 2 cdas. azúcar <u>Chilaquiles</u> 2 tortillas de maíz* 60 gr. pollo deshebrado 2 cdas. crema* <u>Jugo de naranja</u> 1 taza jugo de naranja	<u>Tamales</u> 1 pieza (tamal) de elote* 30 gr. queso panela* 2 cdas. crema* <u>Lomo deshebrado en salsa de tomate</u> 60 gr. de lomo deshebrado salsa de tomate <u>Agua fresca de jamaica</u> jamaica agua 2 cdas. azúcar <u>Gelatina con zanahorias</u> gelatina light en polvo ¼ taza de zanahoria rallada	<u>Enfrijoladas</u> 2 tortillas de maíz* ¾ taza de frijoles de la olla 1 cda. de aceite para freír los frijoles 60 gr. queso panela* 1 cda. de crema* <u>Papaya picada</u> 1 1/2 taza. de papaya picada.
3	<u>Licuado de plátano</u> 1 taza leche descremada* 1 pieza plátano 5 almendras* 1 cda. miel canela al gusto <u>Sincronizadas</u> 1 tortilla de maíz* 30 gr. queso fresco* 30 gr. jamón 2 cdas. crema*	<u>Tostadas de jamón</u> 2 tostadas 1 cda. de crema* 60 gr. jamón 30 gr. queso fresco* salsa de jitomate lechuga <u>Puré de papa</u> ½ taza de puré de papa sal y pimienta al gusto pico de gallo ½ naranja picada ½ taza de piña ½ taza de papaya sal y limón al gusto	<u>Rollitos de jamón</u> 90 gr. de jamón en rollitos <u>Quesadilla</u> 1 tortilla de maíz* 30 gr. queso fresco* 2 cdas. aguacate <u>Gelatina con trozos de fruta</u> gelatina light en polvo ½ taza de piña en cuadritos ¼ taza de zanahoria rallada

\*alimentos con mayor contenido de calcio. Tortilla hecha a base de nixtamal

## PLAN DE ALIMENTACIÓN ALTO EN CALCIO 2000 KILOCALORÍAS

DÍA	DESAYUNO	COMIDA	CENA
1	<u>Huevo revuelto</u> 1 huevo 1 cda. aceite <u>Quesadilla</u> 1 tortilla de maíz 60 gr. queso panela* <u>licuado de mamey</u> 1 taza leche descremada* 5 almendras* 2/3 mamey 2 cdas. miel	<u>Carne asada</u> 90 gr. de carne 1 cda. aceite <u>Arroz blanco</u> 1/2 taza de arroz cocido 30 gr. queso oaxaca* 1 cda. crema* <u>Verduras sancochadas</u> 1 cda. mantequilla* 1/2 taza brócoli* 1/2 taza coliflor 1/2 taza zanahoria <u>Tortilla de maíz</u> 1 tortilla de maíz* <u>Gelatina con trozos de fruta</u> gelatina light en polvo 1/4 taza de piña picada	<u>Sándwich sorpresa</u> 2 piezas de pan de caja 60 gr. pollo deshebrado 30 gr. queso panela* 30 gr. jamón 2 cdas. aguacate 1 cda. crema* 1 rebanada jitomate <u>Licuado mixto</u> 1 taza jugo de naranja 1/2 taza papaya
2	<u>Yogurt con frutas y cereal</u> 1 1/2 taza yogurt descremada* 1/2 taza papaya 1/2 plátano 1/3 taza de amaranto tostado* 5 almendras* 2 cdas. miel <u>Pan tostado con panela</u> 1 pieza de pan de caja 1 1/2 cda. crema* 60 gr. queso panela*	<u>Sopa de trucha con trozos de verdura</u> 120 gr. de trucha* 1/2 taza de chayote en cuadritos 1/2 taza de zanahoria <u>Arroz blanco</u> 1/2 taza arroz cocido 1 cda. aceite 1/4 cebolla <u>Ensalada</u> 1 taza lechuga 1/4 taza jitomate 2 rebanadas de aguacate <u>Agua fresca de naranja</u> 1 taza de jugo de naranja agua, 3 cdas. azúcar	<u>Sincronizadas</u> 2 tortillas de maíz* 90 gr. queso panela* 1 cda. crema* 15 gr. aguacate <u>Fruta picada</u> 1/2 taza piña 1/2 taza papaya 1/2 taza fresas <u>Ate</u> 15 gr. de ate
3	<u>Lonche de jamón</u> 60 gr. jamón 60 gr. queso panela* 1/4 taza de jitomate 2 cdas. aguacate 1 cda. crema* <u>Licuado mixto</u> 1 1/2 taza de jugo de naranja 1/2 taza de fresas	<u>Papa al horno</u> 1 papa al horno 90 gr. queso oaxaca derretido sobre la papa 2 cdas. crema dentro de la papa más 30 gr. de jamón en cuadritos. <u>Sopa de espinacas</u> 3/4 taza espinacas 1 taza caldo de pollo <u>Agua fresca de piña</u> 1 1/2 taza piña agua 2 cdas. de azúcar	<u>Ensalada del cheff</u> lechuga 2 tazas 1 huevo cocido en cuadros 1/2 jitomate en cuadros 30 gr. jamón en tiras 2 cdas. aguacate 10 galletas habaneras <u>Agua fresca de papaya</u> 1 1/2 taza papaya agua 3 cdas. azúcar

\*alimentos con mayor contenido de calcio. Tortilla hecha a base de nixtamal

## PLAN DE ALIMENTACIÓN ALTO EN CALCIO 2200 KILOCALORÍAS

DÍA	DESAYUNO	COMIDA	CENA
1	<p><u>Licudo de plátano</u> 11/2 taza leche descremada* 1 pieza plátano 5 almendras* canela al gusto</p> <p><u>Pan francés</u> 2 piezas. de pan de caja 2 huevos ½ cda. mantequilla* 2 cdas. miel</p> <p><u>Queso cottage</u> 30 gr. queso cottage*</p>	<p><u>Macarrones con crema y queso</u> 1 taza macarrón cocido 60 gr. queso fresco* 2 cdas. crema* pimienta y sal al gusto</p> <p><u>Ensalada con pollo</u> 1 taza lechuga 60 gr. pollo deshebrado ½ taza jitomate ¼ taza champiñones "ate" 45 gr. ate</p> <p><u>Agua fresca de jamaica</u> jamaica agua 2 cdas. azúcar</p>	<p><u>Sincronizadas</u> 2 tortillas de maíz* 90 gr. queso panela* 45 gr. jamón</p> <p><u>fresas con crema</u> 1 taza de fresas frescas 2 cdas. crema* 4 cdas. de azúcar</p>
2	<p><u>Avena con leche</u> 11/2 taza leche descremada* 2/4 taza hojuelas de avena canela al gusto 11/2 cda. mantequilla* 1 cda. azúcar morena</p> <p><u>Sándwich de jamón y queso cottage</u> 1 pieza pan de caja 60 gr. queso cottage 30 gr. jamón 1 cda. mayonesa</p> <p><u>Papaya picada</u> 11/4 taza papaya picada</p>	<p><u>Crema de jitomate</u> 1 jitomate mediano cocido y licuado 1 taza leche desc.* ½ cda. crema*</p> <p><u>Filete de pescado con crema y espinacas</u> 90 gr. de filete de pescado 2 cdas. crema* untar al pescado paprika ½ taza espinacas (hornear)</p> <p><u>Verdura cocida</u> ½ taza brócoli ½ taza coliflor "agua fresca de lima" 8 limas, agua, 4 cdas. azúcar</p>	<p><u>Tacos de carne asada</u> 90 gr. carne de res para asar 2 tortillas de maíz* 75 gr. queso fresco* salsa de tomate 2 cdas. aceite</p> <p><u>Licudo mixto de frutas</u> 1 taza de jugo de naranja ½ taza fresas ½ taza piña agua y hielo al gusto 11/2 cda. azúcar</p>
3	<p><u>Omelete con champiñones</u> 2 huevos 30 gr. queso fresco* ¾ taza champiñones 2 tortillas de maíz* 2 cdas. aceite</p> <p><u>Chocomilk</u> 1 taza leche descremada* 1 cda. cocoa en polvo 3 cdas. azúcar</p> <p><u>Fruta picada</u> 1 taza de piña, 1 taza de melón</p>	<p><u>Nopalitos con queso</u> 1 taza nopales 1 cda. cebolla picada 60 gr. queso fresco* 1 cda. crema*</p> <p><u>Pollo asado</u> 90 gr. pollo asado 1 cda. aceite</p> <p><u>Gelatina con frutas</u> gelatina light en polvo ¼ taza zanahoria rallada ½ taza piña picada</p>	<p><u>Lonche de jamón</u> ½ bolillo 60 gr. jamón 60 gr. queso fresco* 2 rebanadas de jitomate 2 cdas. aguacate 1 cda. crema* mostaza al gusto</p> <p><u>Manzana en trozos</u> 1 manzana mediana en cuadritos</p>

\*alimentos con mayor contenido de calcio. Tortilla hecha a base de nixtamal

## PLAN DE ALIMENTACIÓN ALTO EN CALCIO 2400 KILOCALORÍAS

DIA	DESAYUNO	COMIDA	CENA
1	<p><u>Omelete con queso</u> 2 huevos 1 cda. aceite vegetal 60 gr. queso panela* ½ taza de champiñones</p> <p><u>Frijoles refritos</u> ½ taza frijoles 1 cda. aceite</p> <p><u>Tortilla de maíz</u> 1 tortilla de maíz*</p> <p><u>Jugo de naranja</u> 1 1/2 taza jugo de naranja</p>	<p><u>Puré de papa</u> ½ taza papa 1 cda. de mantequilla* sal y pimienta al gusto</p> <p><u>Ensalada verde con tiras de pollo asado</u> 1 taza de lechuga ½ taza de brócoli* ½ taza de coliflor ¼ taza de jitomate</p> <p>90 gr. de filete de pollo en tiras largas(asadas) 60 gr. queso oaxaca*</p> <p><u>Bolillo</u> ½ bolillo(sin migajón)</p> <p><u>Agua fresca mixta</u> 1 taza de piña, ½ taza de fresas 1 cda. de azúcar, agua</p>	<p><u>Yogurt con fruta y amaranto tostado</u> 1 1/2 taza yogurt natural* ¼ taza fresas ¼ taza piña picada ¼ taza papaya 2 cdas. miel 10 almendras* 2 cdas. amaranto tostado*</p> <p><u>Queso cottage con galletas saladas</u> ¾ taza queso cottage 10 galletas saladas</p>
2	<p><u>Chilaquiles</u> 3 tortillas de maíz* 1 cda. aceite 90 gr. pollo deshebrado 60 gr. queso fresco* 1 1/2 cda. crema*</p> <p><u>Licuado de fruta</u> 1 1/2 taza jugo de naranja ½ taza de fresas</p>	<p><u>Crema de zanahoria</u> 1 taza de zanahorias molidas(cocidas) 1 1/2 leche descremada* 1 cda. queso crema*</p> <p><u>Charales al horno</u> 60 gr. charales frescos* 30 gr. de queso fresco* 1 cda. mantequilla* pimienta y sal</p> <p><u>Taco de aguacate</u> 1 tortilla de maíz* 2 cdas. aguacate*</p> <p><u>Gelatina con trozos de fruta</u> gelatina light en polvo ¼ taza zanahoria rallada ½ taza de piña en cuadritos</p>	<p><u>Molletes</u> ½ bolillo sin migajón 90 gr. queso oaxaca* (1 taza frijoles, 1 cda. aceite para freírlos) salsa mexicana</p> <p><u>Licuado plátano</u> 1 taza de leche descremada* 1 pza. plátano 5 almendras* 2 cdas. miel</p>
3	<p><u>Sándwich de jamón con queso</u> 2 piezas de pan de caja 1 cda. crema* 60 gr. jamón 2 cdas. aguacate 60 gr. queso panela* 2 rebanadas jitomate</p> <p><u>Licuado de fresas</u> 1 taza leche desc.* ½ taza fresas 2 cdas. miel</p> <p><u>Papaya y naranja</u> 1 taza papaya picada ½ naranja en gajos</p>	<p><u>Carne asada</u> 70 gr. carne de res 1 cda. aceite</p> <p><u>Frijoles de la olla</u> ½ taza de frijoles de la olla caldo de los frijoles ¼ taza de jitomate picado 1/8 taza de cebolla picada</p> <p><u>Quesadilla</u> 1 tortilla de maíz* 50 gr. queso panela* 1 cda. crema*</p> <p><u>Agua fresca de chaya</u> 75 gr. de hoja de chaya* 3 cdas. de azúcar 3 limones exprimidos, agua</p>	<p><u>Tacos de queso con rajas</u> 2 tortillas de maíz* 90 gr. queso oaxaca* ¼ taza de grano de elote rajas al gusto</p> <p><u>Tacos de frijoles</u> 2 tortillas de maíz* ½ taza frijoles de la olla 2 cdas. aceite para freír los frijoles</p>

\*alimentos con mayor contenido de calcio. Tortilla hecha a base de nixtamal

## ALIMENTOS RICOS EN CALCIO

Alimentos	Cantidad	Calcio (mg)	Alimentos	Cantidad	Calcio (mg)
Leche	250 ml	297	Pan blanco	1 rebanada	10
Leche descremada	1 taza	303	Pan integral	1 rebanada	11
Leche entera en polvo	100 gr.	900	Pizza mozzarella	1 entera	620
Postres lácteos	1 taza	150	Almendras	100 gr.	497
Yogurt natural entero	1 taza	289	Avellanas	100 gr.	254
Yogurt natural descremado	1 taza	300	Nueces	100 gr.	92
Flan casero	1 taza	290	Pasta	100 gr.	26
Queso chihuahua	100 gr.	795	Arroz blanco	1 taza	15 – 20
Requesón	100 gr.	92	Cereal c/ leche	1 taza	300 – 700
Queso fresco de vaca	100 gr.	684	Harina leudante	1 taza	300
Queso cottage descremado	100 gr.	60	Pasas	100 gr.	79
Queso amarillo	100 gr.	620	Frijol	100 gr.	228
Queso mozzarella	100 gr.	526	Brócoli cocido	1 taza	135
Queso cheddar	100 gr.	721	Brócoli semi – cocido	1 taza	177
Crema	100 gr.	65	Brócoli crudo	1 taza	115
Huevos hervidos	1 grande	25	Espárragos	100 gr.	22
Yema de huevo	100 gr.	152	Habas cocidas	100 gr.	49
Sardina con esqueleto	100 gr.	456	Acelgas	100 gr.	62
Tortillas de maíz	1 pieza	58	Lechuga	100 gr.	16
Atún	100 gr.	8	Tomate crudo	1 grande	25
Charal seco	100 gr.	4005	Berro	100 gr.	155
Charal fresco	100 gr.	2360	Espinacas	1 taza	158
Pescado seco tipo charal	100 gr.	184	Coles	1 taza	91
Camarón seco salado	100 gr.	684	Zanahorias cocidas	1 taza	62
Camarón cocido	100 gr.	144	Calabazas	100 gr.	127
Carne de ternera	100 gr.	10	Soya seca	100 gr.	226
Pollo asado	100 gr.	10	Lentejas	100 gr.	74
Carne picada	100 gr.	10			

### Requerimientos diarios de Calcio y Vitamina D para mujeres

	Calcio	Vitamina D (UI)
De 25 a 45 años de edad	1000 mg.	200 UI
Más de 45 años de edad	1500 mg.	400 UI

### Recomendaciones Generales

Realice ejercicio moderado al menos 10 a 15 minutos al día	Disminuya el consumo de bebidas alcohólicas
Tomar sol con moderación al menos 10 a 15 minutos al día	Disminuya el consumo de cafeína
Deje de fumar	Ingiera por lo menos 1000 mg. de calcio diarios

- Tablas de Valor Nutritivo de los Alimentos. Instituto Nacional de la Nutrición.
- Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. Fomento de Nutrición y Salud.

## **MANEJO DIETOTERAPÉUTICO EN HIPERTENSIÓN**

En el tratamiento dietético de la hipertensión es importante mantener un peso adecuado o reducir éste si se está en sobrepeso u obesidad de cualquier tipo, restricción de la ingesta de sodio y alcohol. La pérdida de peso reduce la hipertensión arterial en gran parte de los sujetos hipertensos cuyo peso supera en más de un 10% de su peso ideal. Se ha demostrado que una pérdida de peso media aproximadamente 4.5 a 6 kg. puede hacer disminuir la presión arterial.

Se recomienda un consumo moderado de sodio de niveles inferiores de 2 a 3 gr/día para control de hipertensión.

El potasio dietético y la presión arterial guardan una relación inversa, las ingestiones más elevadas de potasio se acompañan de presiones arteriales más bajas.

Se recomienda una actividad física moderada de 30 a 45 minutos de caminata rápida 3 a 5 veces a la semana, como auxiliar en el tratamiento de la hipertensión.

### **RECOMENDACIONES:**

- Mantener un peso moderado
- Evitar comidas fuera de casa por que son ricas en sodio
- La preparación de los platillos deben hacerse apetitosos. Por lo que deben utilizarse hierbas y especias que den sabor a los alimentos
- Limitar consumo de alcohol
- Realizar ejercicio físico regularmente
- Dejar de fumar y reducir el consumo de grasas saturadas y la ingesta de colesterol.
- Tener una alimentación equilibrada, variada, suficiente, higiénica y completa.
- Consumir frutas y verduras con cáscara.
- Evitar alimentos enlatados, carnes frías, quesos, productos industrializados, pescado, mariscos, enlatados y congelados.
- Preferir carnes de bajo contenido en grasa (pollo, pescado, pavo)
- Disminuir consumo de sal.
- Eliminar salsa de soya, salsa inglesa, salsa maggi, sazónadores, ablandadores de carnes y consomés.

## CONTENIDO DE SODIO DE ALGUNOS ALIMENTOS

<b>Alimento</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Na mg.</b>
Sal de mesa	1 cda.	1940
Jamón	90 gr.	1115
Salsa de soya	1 cda.	1030
Tocino	5 rebs.	560
Elote en lata	1 taza	390
Hojuelas maíz	1 taza	260
Puré de tomate	¼ taza	210
Papas fritas	10 piezas	200
Margarina	1 cda.	140
Atún enlatado	30 gr.	130
Mantequilla c/sal	1 cda.	116
Chiles en vinagre	1 cda.	115
Pan blanco	1 pieza	115
Pollo frito	½ pechuga	70
Lomo de puerco	90 gr.	60
Atún fresco	30 gr.	50
Jitomate	1 pieza	14
Papa	1 pieza	5
Mantequilla s/ sal	1 cda.	2
Manzana	1 pieza	2
Pepino	7 rebanadas	2
Elote	1 pieza	1
Limón	1 pieza	1

**PLAN DE ALIMENTACIÓN EN HIPERTENSIÓN. 1,200 KCAL.**

<b>DÍA</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
1	<p><u>Yogurt con fruta</u>                      ¾ taza yogurt                      1 manzana mediana  <u>Huevo con espinacas</u>                      2 claras de huevo                      ½ taza espinacas  <u>Pan integral</u> 1 rebanada</p>	<p><u>Pollo con verduras</u>                      60 gr. pollo sin piel                      ½ taza chayote, brócoli                      1 cdta. <u>aceite</u>  <u>Arroz</u> ½ taza                      2 <u>tortillas</u>  <u>Manzana al horno</u> 1 pieza                      1 cdta. margarina                      canela en polvo</p>	<p><u>Yogurt</u> ¾ taza  <u>Quesadilla</u>: 1 tortilla                      30 gr. queso fresco                      1 cda. aguacate  <u>Salsa mexicana</u>  <u>Gelatina de dieta</u></p>
2	<p><u>Licuada</u>                      1 taza leche descremada                      1 taza fresas  <u>Sandwich</u>                      2 rebanadas pan integral                      1 rebanada. jamón pavo                      jitomate, lechuga                      1 cda. aguacate</p>	<p><u>Sopa calabaza</u> ½ taza                      1 cdta. margarina                      1 rebanada. pan tostado en cuadros  <u>Pescado empanizado</u>                      60 gr. pescado                      3 cdas. pan para empanizar                      1 cdta. aceite  <u>Ensalada</u>                      5 galletas saladas</p>	<p><u>Verduras al vapor con queso</u>:                      ½ taza espinaca                      ½ taza chayote                      30 gr. queso panela  <u>Pan con crema cacahuete</u>                      1 rebanada pan integral                      1 cdta. mantequilla de cacahuete</p>
3	<p><u>Leche descremada</u> 1 taza  <u>Sincronizadas</u>:                      2 tortillas harina                      2 rebanadas jamón pavo                      30 gr. queso  <u>Piña</u> ¾ taza</p>	<p><u>Espaguetti</u>                      ½ taza espaguetti                      1 cdta. margarina  <u>Pollo a la plancha</u>                      60 gr. pollo sin piel  <u>Ensalada</u></p>	<p><u>Enchiladas soya</u>                      2 tortillas maíz                      30 gr. soya                      1 cdta. aceite  <u>Ensalada de verduras</u></p>
4	<p><u>Yoghurt con fruta</u>                      ½ taza yogurt                      ½ pera  <u>Hot cakes</u>                      2 hot cakes                      1 cdta. margarina</p>	<p><u>Sopa verduras</u>                      ½ taza chayote, brócoli                      2 tortillas  <u>Picadillo</u>                      60 gr. carne res magra (1/2 taza                      zanahoria, ½ taza chícharos)                      1 cda. aguacate                      1 manzana</p>	<p><u>Yogurt con fruta</u>                      ½ taza yogurt                      3 cdas. amaranto                      3 cdas. germen trigo  <u>Ensalada atún</u>                      30 gr. ensalada atún                      1 cda. aguacate  <u>Gelatina dieta</u></p>
5	<p><u>Cereal con leche</u>                      1 taza leche descremada                      ½ taza cereal caja                      ½ plátano  <u>Quesadilla c/ aguacate</u>  <u>1 tortilla, 30 gr. queso, 1cdta.</u>  <u>aguacate</u></p>	<p><u>Tostada</u> 1                      30 gr. pollo, 30 gr. queso                      lechuga, jitomate                      ½ taza arroz vapor                      1 naranja</p>	<p><u>Huevo con champiñones</u>                      1 huevo                      ½ taza champiñones                      2 cdas. aceite  <u>2 tortillas maíz</u>                      2 cdas. aguacate                      2 guayabas</p>
6	<p><u>Licuada</u>                      1 taza leche descremada                      1 taza melón  <u>Huevo con chayotes</u>                      ½ taza chayotes                      2 claras huevo                      1 cdta. margarina                      1 rebanada. pan integral</p>	<p><u>Sopa pasta</u>                      ½ taza sopa pasta                      2 tortillas  <u>Picadillo</u>                      60 gr. carne molida (1/2 taza                      zanahoria, ½ taza chícharos)                      1 cdta. aceite  <u>Ensalada verduras</u></p>	<p><u>Pan con queso cottage</u>                      1 rebanada pan tostado                      1 cdta. margarina                      30 gr. queso cottage  <u>3 ciruelas</u></p>
7	<p>1 taza leche descremada                      2 cdas. harina para atole                      2 rebanadas jamón pavo                      ½ taza puré de papa                      1 cdta. margarina</p>	<p><u>Enchiladas verdes</u>                      2 tortillas                      60 gr. carne res                      30 gr. queso fresco                      salsa verde libre                      ½ toronja</p>	<p><u>Champiñones al ajo</u>                      champiñones, ajo libre                      1 cdta. aceite                      1 tortilla                      Jícama ½ taza                      Piña ¾ taza</p>



**PLAN DE ALIMENTACIÓN EN HIPERTENSIÓN 1,500 KCAL.**

<b>DÍA</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
1	<u>Yogurt con fruta</u> ¾ taza yogurt natural 1 taza melón <u>Quesadilla</u> 1 tortilla 30 gr. queso	<u>Sopa papa</u> 1 taza <u>Carne con jitomate</u> 90 gr. carne deshebrada con jitomate, cebolla, ejotes ½ taza ensalada nopales <u>Tortillas</u> 2 piezas Agua jamaica <u>3/4 taza piña</u>	<u>Leche descremada</u> 1 taza <u>Pan integral mediano</u> 1 pieza <u>Ciruelas</u> 3 piezas
2	<u>Licuada</u> 1 taza leche descremada 1 pera <u>Sándwich</u> 2 rebanadas pan integral 1 rebanada jamón pavo 1 cdt. mayonesa light	<u>Sopa cebolla</u> 1 taza 90 gr. carne asada <u>Ensalada mixta</u> <u>2 tortillas</u> <u>1 taza sandía</u> <u>Agua limón</u>	Leche descremada 1 taza Pan integral mediano 1 pieza Manzana 1 pieza
3	<u>Licuada</u> 1 taza leche descremada 3 guayabas <u>Huevo</u> 1 huevo estrellado Pan integral 2 rebanadas	<u>Sopa macarrón</u> 1 taza <u>Crepas</u> 4 crepas 1 taza champiñones 60 gr. queso panela <u>Ensalada mixta</u> <u>Aqua frutas</u>	<u>Licuada</u> 1 durazno mediano 1 taza leche descremada <u>Pan con mermelada</u> 2 rebanadas pan integral 1 cdt. mermelada
4	<u>Licuada</u> 1 taza leche descremada ½ plátano <u>Quesadilla</u> 1 tortilla 30 gr. panela	Arroz con verdura 1 taza <u>Picadillo</u> 90 gr. carne molida 1 taza zanahoria, chícharo <u>Tortillas</u> 2 piezas <u>Sandía</u> 1 taza	<u>Leche descremada</u> 1 taza <u>Bisquet con mermelada</u> 1 bisquet con 1 cdt. mermelada <u>Chabacanos</u> 4 piezas
5	<u>Licuada</u> 1 taza leche descremada 1 taza fresas <u>Sándwich</u> 2 rebanadas pan integral 30 gr. queso panela 1 cdt. mayonesa light	<u>Sopa verduras</u> ½ taza zanahoria, ½ taza chícharos, ½ brócoli <u>Pollo con verduras</u> 120 gr. pollo ½ taza zanahoria, ejote, chayote <u>Tortillas</u> 2 piezas <u>Durazno</u> 2 piezas	<u>Leche descremada</u> 1 taza <u>Pan integral mediano</u> 1 pieza <u>Mandarinas pequeñas</u> 2 piezas
6	<u>Licuada</u> 1 taza leche descremada 1 manzana mediana <u>Sándwich</u> 2 rebanadas pan integral 2 rebanadas jamón pavo 1 cdt. mayonesa light	<u>Sopa pasta</u> 1 taza <u>Atún con verduras</u> 1 taza atún guisado con jitomate, papa, perejil <u>Ensalada mixta</u> <u>Pan integral</u> 1 pieza <u>Ciruelas rojas</u> 3 piezas	<u>Leche descremada</u> 1 taza <u>Bisquet</u> 1 pieza <u>Guayabas</u> 3 piezas
7	<u>Cereal con leche</u> 1 taza leche descremada ½ taza cereal caja ½ taza fresas <u>Pan con queso panela</u> 1 rebanada pan tostado 30 gr. queso panela	<u>Arroz con chicharos</u> 1 taza <u>Pechuga marinada</u> 120 gr. pollo <u>Ensalada mixta</u> Tortillas 2 piezas Manzana 1 pieza Agua frutas	<u>Leche descremada</u> 1 taza <u>Pan integral mediano</u> 1 pieza <u>Durazno</u> 2 piezas

**PLAN DE ALIMENTACIÓN EN HIPERTENSIÓN 1,700 KCAL.**

DÍA	DESAYUNO	COMIDA	CENA
1	<u>Yogurt con fruta</u> ¾ taza yogurt natural 1 taza melón <u>Quesadilla</u> 1 tortilla, 30 gr. queso	<u>Espagueti</u> 1 taza <u>Albóndigas</u> 90 gr. carne molida, ¼ salsa tomate 1 cda. aceite <u>Frijoles</u> ½ taza <u>Tortilla</u> 1 pieza <u>Agua piña</u> <u>1 pera en cuadritos</u>	<u>Licudo de manzana</u> 1 taza leche descremada 1 manzana mediana <u>Pan integral mediano</u> 1 taza
2	<u>Licudo de pera</u> 1 taza leche descremada 1 pera <u>Sándwich</u> 2 rebanadas pan integral 1 rebanada jamón pavo 1 cda. mayonesa light	<u>Sopa papa</u> 1 taza <u>Pechuga a la plancha</u> 120 gr. pechuga <u>Ensalada mixta</u> <u>Tortillas</u> 2 piezas <u>Frijoles</u> ½ taza <u>Sandía</u> 1 taza <u>Aqua limón</u>	<u>Leche descremada</u> 1 taza <u>Pan integral mediano</u> 1 pieza <u>Naranja mediana</u> 1
3	<u>Leche descremada</u> 1 taza <u>Quesadillas</u> 2 tortillas 60 gr. queso panela <u>Piña</u> ¾ taza	<u>Lentejas</u> ½ taza <u>Carne asada</u> 90 gr. <u>Calabacita rellena</u> 1 calabacita 30 gr. queso panela <u>Tortillas</u> 3 piezas <u>3 ciruelas</u> <u>Aqua naranja</u>	<u>Leche descremada</u> 1 taza <u>Sándwich mermelada</u> 2 rebanadas pan integral 1 cda. mermelada 1 cda. margarina <u>Durazno mediano</u> 1 pieza
4	<u>Yogurt con fruta</u> ¾ taza yogurt natural 1 taza fresas <u>Huevo estrellado</u> 1 pieza <u>Tortilla</u> 1 pieza	<u>Arroz con verduras</u> 1 taza <u>Filete al mojo de ajo</u> 120 gr. filete pescado ajo, sal, 1 cda. aceite <u>Frijoles</u> ½ taza <u>Tortillas</u> 2 piezas <u>Sandía</u> 1 taza <u>Aqua lima</u>	<u>Leche descremada</u> 1 taza <u>Pan integral mediano</u> 1 pieza <u>Naranja</u> 2 pequeñas
5	<u>Leche descremada</u> 1 taza <u>Sándwich atún</u> 2 rebanadas pan integral 30 gr. atún 1 cda. mayonesa light	<u>Sopa pasta</u> 1 taza <u>Pollo con verduras</u> 120 gr. pollo 1 taza zanahoria, brócoli, ejotes <u>Frijoles</u> ½ taza <u>Tortillas</u> 2 piezas <u>Durazno</u> 2 piezas	<u>Leche descremada</u> 1 taza <u>Pan integral mediano</u> 1 pieza <u>Mandarinas pequeñas</u> 2 piezas
6	<u>Licudo melón</u> 1 taza leche descremada 1 taza melón <u>Bisquet con jamón</u> 1 rebanada jamón pavo 1 bisquet mediano	<u>Sopa verduras</u> 1 taza <u>Bistec encebollado</u> 90 gr. bistec encebollado cebolla, 1 cda. aceite. <u>Ensalada mixta</u> <u>Frijoles</u> ½ taza <u>Tortillas</u> 3 piezas <u>Aqua jamaica</u>	<u>Licudo</u> 1 taza leche descremada 1 manzana <u>Pan integral mediano</u> 1 pieza
7	<u>Cereal con leche</u> 1 taza leche descremada ½ taza cereal caja ½ taza fresas <u>Quesadilla</u> 1 tortilla, 30 gr. queso panela	<u>Arroz con chícharos</u> 1 taza <u>Ensalada atún</u> 1 taza <u>Frijoles</u> ½ taza <u>Ensalada mixta</u> 2 rebanadas pan integral 1 manzana, Agua frutas	<u>Leche descremada</u> 1 taza <u>Sándwich mermelada</u> 2 rebanadas pan integral 2 cdtas. mermelada <u>Durazno</u> 2 piezas

**PLAN DE ALIMENTACIÓN EN HIPERTENSIÓN 1,900 KCAL.**

<b>DÍA</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
1	<u>Cereal con leche</u> ¾ taza cereal caja 1 taza leche descremada 1/2 taza fresas <u>Pan con mermelada</u> 1 rebanada pan integral 1 cdta. mermelada	<u>Arroz con verduras</u> 1 taza arroz, ½ taza zanahoria <u>Pechuga asada</u> 120 gr. pechuga asada 1 tortilla <u>Ensalada mixta</u> (jitomate, lechuga) <u>Agua frutas</u> 1/2 taza piña	<u>Licuada</u> 1 taza leche descremada 3 ciruelas medianas <u>Sándwich</u> 2 rebanadas pan integral 30 gr. queso 2 rebanadas jamón pavo
2	<u>Yogurt con fruta</u> 1/2 taza yogurt 1 pera <u>Sándwich</u> 2 rebanadas pan integral 1 rebanada jamón pavo 30 gr. queso 1 cdta. mayonesa light	1 taza <u>sopa verduras</u> 100 gr. <u>milanesa pollo</u> Ensalada mixta 2 <u>tortillas</u> 1 <u>taza sandía</u> <u>Agua limón</u>	<u>Leche descremada</u> 1 taza <u>Pan integral</u> 1 pieza <u>Jamón</u> 1 reb.
3	<u>Licuada</u> 1 taza leche descremada 1 taza melón <u>Huevo estrellado</u> 1 pieza <u>Pan integral</u> 2 rebs.	<u>Sopa macarrón</u> 1 taza <u>Crepas</u> 4 crepas champiñones con 60 gr. queso panela <u>Ensalada mixta</u> <u>Agua frutas</u>	<u>Leche descremada</u> 1 taza <u>Sándwich de mermelada</u> 2 rebanadas pan integral 1 cdta. mermelada <u>Duraznos</u> 2 piezas.
4	<u>Licuada</u> 1 taza leche descremada 1 plátano 1 pan integral mediano <u>Quesadilla</u> : 30 gr. queso, 1 tortilla	<u>Crema papa</u> 1 taza <u>Fajitas pollo</u> 120 gr. <u>Ensalada brócoli y coliflor</u> 1 taza <u>Arroz</u> ½ taza <u>Sandía</u> 1 taza	Leche descremada 1 taza <u>Sandwich</u> 2 rebanadas pan integral 30 gr. queso 1 rebanada jamón pavo <u>Mandarinas</u> 2 piezas
5	<u>Cereal con leche</u> 1 taza leche descremada ¾ taza cereal caja <u>Pan con mermelada</u> 1 rebanada pan integral 1 cdta. mantequilla 1 cdta. mermelada	<u>Sopa champiñones</u> 1 taza <u>Filete res asado</u> 90 gr. <u>Ensalada mixta jitomate, lechuga</u> <u>Tortilla</u> 1 pieza <u>Agua lima</u>	<u>Licuada</u> 1 taza leche descremada 1 taza melón <u>Quesadillas</u> 2 tortillas 60 gr. queso
6	<u>Licuada</u> 1 taza leche descremada 1 taza melón <u>Pan integral mediano</u> 1 pieza <u>Gelatina</u> 1 taza	<u>Arroz con verduras</u> 1 taza, ½ taza chícharos, ½ taza ejotes <u>Carne con verduras</u> 90 gr. carne, ½ taza brócoli, ½ taza coliflor, 1 cdta. aceite. <u>Agua naranja</u> <u>Pan integral</u>	<u>Licuada</u> 1 taza leche descremada ½ plátano <u>Sándwich de atún</u> 2 rebanadas pan integral 30 gr. ensalada atún 1 cdta. mayonesa
7	<u>Licuada</u> 1 taza leche descremada 1 taza fresas <u>Quesadilla</u> 30 gr. queso, 1 tortilla <u>Pan integral mediano</u> 1 pieza	<u>Sopa fideo</u> 1 taza <u>Filete pescado horno</u> 120gr. filete pescado 1 taza zanahoria, chícharos, papa 1 cda. mayonesa <u>Cocktail frutas</u> 1 taza <u>Agua mango</u>	<u>Yogurt con fruta</u> ½ taza yogurt de frutas 1 manzana <u>Pan integral con leche</u> 1 taza leche descremada 1 pan integral mediano

**PLAN DE ALIMENTACIÓN EN HIPERTENSIÓN 2,200 KCALS.**

DÍA	DESAYUNO	COMIDA	CENA
1	<p><u>Licuada de plátano</u>                      1 1/2 taza leche descremada                      1 pieza plátano                      5 almendras                      canela al gusto  <u>Pan francés</u>                      2 piezas de pan de caja                      2 huevos                      1/2 cda. mantequilla                      2 cdas. miel  <u>Queso cottage</u>                      30 gr. queso cottage</p>	<p><u>Macarrones con crema y queso</u>                      1 taza macarrón cocido                      60 gr. queso fresco                      2 cdas. crema                      pimienta y sal al gusto  <u>Ensalada con pollo</u>                      1 taza lechuga                      60 gr. pollo deshebrado                      1/2 taza jitomate                      1/4 taza champiñones  <u>Ate</u>                      45 gr. ate  <u>Agua fresca de jamaica</u>                      jamaica, agua, 2 cdas. azúcar</p>	<p><u>Sincronizadas</u>                      2 tortillas de maíz                      90 gr. queso panela                      45 gr. jamón  <u>Fresas con crema</u>                      1 taza de fresas frescas                      2 cdas. crema*                      4 cdas. de azúcar</p>
2	<p><u>Avena con leche</u>                      1 1/2 taza leche desc.                      2/4 taza hojuelas de avena                      canela al gusto                      1 1/2 cda. mantequilla                      1 cda. azúcar morena  <u>Sándwich de jamón y queso cottage</u>                      1 pieza pan de caja                      60 gr. queso cottage                      30 gr. jamón                      1 cda. mayonesa  <u>Papaya picada</u>                      1 1/4 taza papaya picada</p>	<p><u>Crema de jitomate</u>                      1 jitomate mediano cocido y licuado                      1 taza leche desc.                      1/2 cda. crema  <u>Filete de pescado con crema y espinacas</u>                      90 gr. de filete de pescado                      2 cdas. crema untar al pescado                      paprika                      1/2 taza espinacas                      (hornear)  <u>Verdura cocida</u>                      1/2 taza brócoli                      1/2 taza coliflor  <u>Agua fresca de lima</u>                      8 limas                      agua                      4 cdas. azúcar</p>	<p><u>Tacos de carne asada</u>                      90 gr. carne de res para asar                      2 tortillas de maíz                      75 gr. queso fresco                      salsa de tomate                      2 cdas. aceite  <u>Licuada mixto de frutas</u>                      1 taza de jugo de naranja                      1/2 taza fresas                      1/2 taza piña                      agua y hielo al gusto                      1 1/2 cda. azúcar</p>
3	<p><u>Omelete con champiñones</u>                      2 huevos                      30 gr. queso fresco                      3/4 taza champiñones                      2 tortillas de maíz                      2 cdas. aceite  <u>Chocomilk</u>                      1 taza leche descremada                      1 cda. cocoa en polvo                      3 cdas. azúcar  <u>Fruta picada</u>                      1 taza de piña                      1 taza de melón</p>	<p><u>Nopalitos con queso</u>                      1 taza nopales                      1 cda. cebolla picada                      60 gr. queso fresco                      1 cda. crema  <u>Pollo asado</u>                      90 gr. pollo asado                      1 cda. aceite  <u>Gelatina con frutas</u>                      gelatina light en polvo                      1/4 taza zanahoria rallada                      1/2 taza piña picada</p>	<p><u>Lonche de jamón</u>                      1/2 bolillo                      60 gr. jamón                      60 gr. queso fresco                      2 rebanadas de jitomate                      31 gr. aguacate                      1 cda. crema                      mostaza al gusto  <u>Manzana en trozos</u>                      1 manzana mediana en cuadritos</p>

**PLAN DE ALIMENTACIÓN EN HIPERTENSIÓN 2,400 KCALS.**

<b>DÍA</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
1	<p><u>Omelete con queso</u> 2 huevos 1 cda. aceite vegetal 60 gr. queso panela* ½ taza de champiñones <u>Frijoles refritos</u> ½ taza frijoles 1 cda. aceite <u>Tortilla de maíz</u> 1 tortilla de maíz* <u>Jugo de naranja</u> 1 1/2 taza jugo de naranja</p>	<p><u>Pure de papa</u> ½ taza papa 1 cda. de mantequilla* sal y pimienta al gusto <u>Ensalada verde con tiras de pollo asado</u> 1 taza de lechuga ½ taza de brócoli* ½ taza de coliflor ¼ taza de jitomate 90 gr. de filete de pollo en tiras largas(asadas) 60 gr. queso oaxaca* <u>Bolillo</u> ½ bolillo(sin migajón) <u>Agua fresca mixta</u> 1 taza de piña, ½ taza de fresas 1 cda. de azúcar, agua</p>	<p><u>Yogurt con fruta y amaranto tostado</u> 1 1/2 taza yogurt natural* ¼ taza fresas ¼ taza piña picada ¼ taza papaya 2 cdas. miel 10 almendras* 2 cdas. amaranto tostado* <u>Queso cottage con galletas saladas</u> ¾ taza queso cottage 10 galletas saladas</p>
2	<p><u>Chilaquiles</u> 3 tortillas de maíz* 1 cda. aceite 90 gr. pollo deshebrado 60 gr. queso fresco* 1 1/2 cda. crema* <u>Licuada de fruta</u> 1 1/2 taza jugo de naranja ½ taza de fresas</p>	<p><u>Crema de zanahoria</u> 1 taza de zanahorias molidas(cocidas) 1 1/2 leche desc.* 1 cda. queso crema* <u>Charales al horno</u> 60 gr. charales frescos* 30 gr. de queso fresco* 1 cda. mantequilla* pimienta y sal <u>Taco de aguacate</u> 1 tortilla de maíz* 2 cdas. aguacate* <u>Gelatina con trozos de fruta</u> gelatina light en polvo ¼ taza zanahoria rallada ½ taza de piña en cuadritos</p>	<p><u>Molletes</u> ½ bolillo sin migajón 90 gr. queso oaxaca* (1 taza frijoles, 1 cda. aceite para freírlos) salsa mexicana <u>Licuada plátano</u> 1 taza de leche desc.* 1 pieza plátano 5 almendras* 2 cdas. miel</p>
3	<p><u>Sándwich de jamón con queso</u> 2 piezas de pan de caja 1 cda. crema* 60 gr. jamón 2 cdas. aguacate 60 gr. queso panela* 2 rebanadas jitomate <u>Licuada de fresas</u> 1 taza leche descremada* ½ taza fresas 2 cdas. miel <u>Papaya y naranja</u> 1 taza papaya picada ½ naranja en gajos.</p>	<p><u>Carne asada</u> 70 gr. carne de res 1 cda. aceite <u>Frijoles de la olla</u> ½ taza de frijoles de la olla caldo de los frijoles ¼ taza de jitomate picado 1/8 taza de cebolla picada <u>Quesadilla</u> 1 tortilla de maíz* 50 gr. queso panela* 1 cda. crema* <u>Agua fresca de chaya</u> 75 gr. de hoja de chaya* 3 cdas. de azúcar 3 limones exprimidos, agua</p>	<p><u>Tacos de queso con rajas</u> 2 tortillas de maíz* 90 gr. queso oaxaca* ¼ taza de grano de elote rajas al gusto <u>Tacos de frijoles</u> 2 tortillas de maíz* ½ taza frijoles de la olla 2 cdas. aceite para freír los frijoles</p>

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Larrañaga Coll I.J. Dietética y Dietoterapia. Ed. Mc. Graw Hill 1997: 150-156
- Creixell Plazas M. en Cuadernos de Nutrición Cómo hacer para... Cuidar su corazón. Vol. 24 Núm. 3.
- Tablas de Valor Nutritivo de los Alimentos de Mayor Consumo en México. Instituto Nacional de Nutrición Salvador Zubirán 1996.
- Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. Fomento de Nutrición y Salud.
- Pérez de Gallo A.B. Dietas Normales y Terapéuticas. Ed. La Prensa Médico Mexicana 1996.
- Guía de Alimentación y Nutrición Universidad Autónoma de Nuevo León. Facultad de Salud Pública y Nutrición. Coordinación de Vigilancia Epidemiológica. Programa de Salud del Adulto y el Anciano 1999.
- Recomendaciones de nutrición para personas con Diabetes tipo 2. Consejo de Nutrición de la Federación Mexicana de Diabetes 1998.
- Guía de Alimentación, Nutrición y Técnicos Culinarios. DIF Jalisco.

La elaboración de este manual es una estrategia más por parte de la Secretaría de Salud Jalisco a implementar en el estado en la población que presente alguna enfermedad crónica. Es importante mencionar el papel que desempeña el médico, la enfermera, el promotor de salud y muy en especial la nutrióloga, ya que sin la participación y entrega de cada una de estas personas, no será posible alcanzar nuestros objetivos establecidos. Cada uno de estos profesionistas tienen conocimientos suficientes en las enfermedades crónicas por lo que se facilitará el adecuado manejo y uso del manual, sabiendo utilizar la información de este manual en relación al tipo de enfermedad crónica que presente el paciente, así como recomendaciones al paciente además de las nutricias.

En conclusión cada uno puede poner su granito de arena y contribuir para lograr una mejor calidad de vida en la población de Jalisco.

Cabe especificar que este documento únicamente es una guía ó herramienta más para el trabajador de salud. Más no es el manejo dietoterapéutico en otras patologías. Y recuerda:

**HOY POR ELLOS, MAÑANA POR TI...**

A todo el personal de Salud que está convencido que la Nutrición es una herramienta fundamental en el manejo integral de las Enfermedades Crónicas, esperando que el presente manual sea de gran utilidad en la orientación alimentaria de sus pacientes.

Dr. Marcos García Cárdenas