

Paciente: Escolar y Preescolar



## Preescolar

### Desayuno

- ⊕ 1 taza de leche descremada (245ml)
- ⊕ ½ mango manila partido en cuadritos (122.5g)
- ⊕ Taco de aguacate
  - 1 tortilla (30g)
  - 1/3 de pieza de aguacate (31g)
- ⊕ 5 galletas marías (19g)

### Cena

- ⊕ Leche con cereal:
  - 1 taza de leche descremada (245ml)
  - ¾ taza de hojuelas de maíz (19g)
- ⊕ Papaya ½ taza (70g)

### Colación

- ⊕ Zanahoria ½ taza picada cruda (64g)
- ⊕ Mango ½ pieza picada en cuadritos (122.5g)
- ⊕ Miel 2 cucharaditas (14g)
- ⊕ Granola baja en grasa 3 cucharadas (18g)

### Comida

- ⊕ Arroz con brócoli
  - Arroz cocido ½ taza (47g)
  - Brócoli ½ taza (92g)
  - Aceite 1 cucharadita (5ml)
- ⊕ Fríjoles ½ taza cocidos (86g)
- ⊕ 1 tortilla
  
- ⊕ Pollo asado
- ⊕ Deshebrado, sin piel ½ taza (56g)

### Colación

- ⊕ Medio Sándwich de aguacate
  - Pan integral 1 rebanada (25g)
  - Aguacate 1/3 pieza (31g)
- ⊕ Manzana picada ½ taza (76g)

Nutriólogo: MNH Daniel Israel Padilla Arredondo

Dudas del plan de alimentación: [nutriciondeportiva@fitnessnutritionagency.com.mx](mailto:nutriciondeportiva@fitnessnutritionagency.com.mx)

Teléfono citas: 4423191850

Paciente: Escolar y Preescolar



## Escolar

### Desayuno

- ⊕ Huevo con verduras
  - 2 huevos
  - ½ taza de ejotes o nopales
  - 1 cdita de aceite vegetal
- ⊕ 1 manzana picada
- ⊕ 1 tortilla

### Colación

- ⊕ 1 barra de cereal con semillas (Special K)
- ⊕ 1 taza de jícama
- ⊕ Zanahoria ½ taza picada cruda
- ⊕ Mango ½ pieza picada en cuadritos
- ⊕ Miel 2 cucharaditas

### Comida

- ⊕ Picadillo de res
- ⊕ 100g de filete de carne molida de res
- ⊕ 1 taza de zanahoria y calabazas cocidas
- ⊕ 3 tostadas Sanísimo
- ⊕ 1 taza de papaya
- ⊕ Agua de limón

### Colación

Ensalada de fresas con semillas

- ⊕ 1 taza de fresas o ½ pieza de mango picada
- ⊕ Jitomate, lechuga y espinaca
- ⊕ 4 nueces o 4 almendras

### Cena

- ⊕ Pan pita relleno de queso y verduras
  - 1 pan pita
  - 1 taza de verduras picadas
  - Jitomate y cebolla al gusto
  - ½ taza de frijoles o 80g de pollo
- ⊕ Té de manzanilla o hierbabuena

Nutriólogo: MNH Daniel Israel Padilla Arredondo

Dudas del plan de alimentación: [nutriciondeportiva@fitnessnutritionagency.com.mx](mailto:nutriciondeportiva@fitnessnutritionagency.com.mx)

Teléfono citas: 4423191850