

**Norma Piedad Ortiz Ramos**

[quieroteneruncuerpazo.com](http://quieroteneruncuerpazo.com)

[qteneruncuerpazo@gmail.com](mailto:qteneruncuerpazo@gmail.com)

España

Nombre de la dieta :

dieta de 1200 Kcal

Desayuno



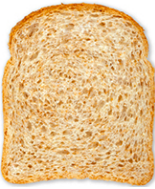
**Yogurt natural, fat free** 125 g 0.5 tazas

**Ensalada de frutas**

( porción pequeña )

- *Fresas 22g , 1.5 piezas*
- *Kiwi 66g , 0.8 piezas*
- *Arándano 3g*

A media mañana



**Pan de caja integral**

( porción moderada )

- *Pan de caja integral 38g , 1.5 pieza*



**Queso fresco**

( porción pequeña )

- *Queso fresco 20g*

Comida



**Kiwi, verde** 90 g 1 piezas

**Pan blanco, de caja** 30 g 1.1 piezas

**Salmón con mango**

( porción grande )

- *Salmón 120g*
- *Lechuga 90g , 2 taza*
- *Jitomate 240g , 2 pieza*
- *Aceite de canola 10g , 2 cucharadita*

A media tarde



**Nuez**

( porción pequeña )

- *Nuez 5g , 3.5 mitades*



**Fresas enteras**

( porción sencilla )

- *Fresas enteras 204g , 17 piezas*

Cena



**Caldo de pollo**

( porción grande )

- *Pollo 60g*
- *Calabaza 90g , 1 pieza*
- *Chayote 80g , 0.5 tazas*
- *Zanahoria picada 60g , 1 tazas*
- *Aceite de canola 10g , 2 cucharadita*

Grupo	Equivalentes						Total
	Al despertar	Desayuno	A media mañana	Comida	Media tarde	Cena	
Fruta	0	0.6	0	0.7	1	0	2.3
Verdura	0	0	0	2.6	0	3	5.6
Cereales y tubérculos	0	0	1.5	1	0	0	2.5
Cereales y tubérculos con grasa	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosas	0	0	0	0	0	0	0
O.A muy bajo en grasa	0	0	0	0	0	2	2
O.A. bajo en grasa	0	0	0.5	4	0	0	4.5
O.A. moderado en grasa	0	0	0	0	0	0	0
O.A. alto en grasa	0	0	0	0	0	0	0
Leche descremada	0	0.8	0	0	0	0	0.8
Leche semidescremada	0	0	0	0	0	0	0
Leche entera	0	0	0	0	0	0	0
Azúcar	0	0	0	0	0	0	0
Azúcar con grasa	0	0	0	0	0	0	0
Grasa	0	0	0	2	0	2	4
Grasa con proteína	0	0	0	0	0.5	0	0.5