



Dieta Recomendada

Ejemplos de comida		
Tiempos de comida	1	1
Desayuno	½ taza de gallo pinto 1 tostada de pan blanco 1 huevo 1 rebanada de queso Turrialba 30 g Café descafeinado o té permitido	1 tostada de pan blanco con jalea de guayaba con 30 g de queso Turrialba 2 tortillas de maíz con 1 huevo picado cocinado en poca grasa Café descafeinado o té permitido
Merienda	1 taza de fruta picada ½ taza de yogurt natural endulzado con miel de abeja	Batido de banano o papaya en 1 taza de leche deslactosada, descremada.
Almuerzo	½ taza de arroz ½ taza de frijoles (cocinados según se indica) 100 g de pechuga de pollo en fajitas con chile dulce y cebolla cocidas 1 taza de zanahorias cocidas con hongos Agua	1 taza de pasta cocida 100 g de carne molida premium (98% libre de grasa) a la plancha en salsa de tomate natural 1 taza de ayote tierno con zucchini al vapor sin semillas Agua
Merienda	1 tostada de pan blanco 30 g de queso Turrialba	1/3 plátano maduro hervido relleno con 30 g de queso cottage
Cena	Burrito de lomo de cerdo: Tortilla de harina de trigo tipo Burrito 100 g de lomito de cerdo a la plancha en salsa de tomate natural ¼ de aguacate Fresco natural de mango	1 papa asada mediana 100 g de Tilapia a la plancha 1 taza de zapallo hervido con remolacha hervida Fresco de avena
Merienda	Bebida caliente: té de manzana, melocotón, rosa de Jamaica, mango	

Dra. Daniela Gölcher

Asesora en Nutrición Especializada

CPN 1784-14

daniela.golcher@asesoresdesaludcr.com