

RETO
AYUNO
— kiwilimón —



El ayuno ha ganado gran popularidad en años recientes debido a que tiene **grandes beneficios para la salud**. Si estás buscando formas diferentes de cuidarte o quieres aprender más sobre esta práctica, **te contamos todo lo que debes saber sobre el ayuno** para que te convenzas de dar ese salto hacia un estilo de vida más saludable.

¿QUÉ ES EL AYUNO?

El ayuno consiste en un **periodo en el que no se ingiere alimento**. Suele durar entre 12 y 24 horas, aunque en ocasiones la práctica se puede extender por días. De igual forma, dependiendo del tipo de ayuno, es posible **tomar algunos tipos de bebidas**, como agua, té o café.

Existen diferentes tipos de ayuno: **el intermitente**, consiste en comer sólo a ciertas horas o limitar la comida en ciertos días y tiene el objetivo de reducir el consumo de calorías en un periodo determinado; el ayuno de **la dieta keto**, se enfoca en eliminar por completo los azúcares y carbohidratos; **el ayuno de Daniel**, es de 21 días y se basa en las enseñanzas del profeta Daniel, por lo que algunas personas lo realizan por cuestiones religiosas y otras por sus beneficios para la salud y en el cual sólo se permite ingerir frutas, verduras, legumbres, granos, semilla, agua simple, agua infundada con frutas y té.

En general, el ayuno es considerado una práctica saludable siempre que se haga **siguiendo las recomendaciones de tu nutriólogo** de cabecera.

BENEFICIOS DEL AYUNO

Practicar el ayuno tiene múltiples beneficios para la salud y ayuda principalmente con los problemas metabólicos de la digestión. Algunos de los beneficios del ayuno son:

- Reduce la **inflamación y distensión** abdominal
- Mejora los problemas de **estreñimiento**
- Ayuda con el **reflujo** y la **acidez**
- Elimina la **ansiedad** por querer comer pan y carbohidratos
- Disminuye la **presión arterial**, los niveles de **colesterol** y de **triglicéridos**
- Baja los niveles de **glucosa** y reduce la resistencia a la **insulina**
- Ayuda a eliminar **células viejas** permitiendo la generación de células nuevas
- Reduce el **hígado graso**
- Contribuye a eliminar el **síndrome metabólico**
- Promueve la **pérdida de grasa**
- Mejora la **función cerebral**
- Ayuda al **desarrollo muscular**

TIPOS DE AYUNO

Distinguir entre los distintos tipos de ayuno te ayudará a **elegir el que más se ajuste** a tus necesidades. Los tipos de ayuno se pueden clasificar en 2 grupos principales. El primero es el **ayuno parcial**, en el cual se permite ingerir algunos tipos de alimentos o bebidas. El segundo es el **ayuno absoluto**, en el cual se restringe todo tipo de alimento o bebida.

El famoso **ayuno intermitente** está dentro del grupo del ayuno absoluto y, a su vez, se divide en varios tipos. Entre los tipos de ayuno intermitente está el ayuno **12/12**, que consiste en ayunar 12 horas al día; el ayuno **16/8**, en el que se ayuna 16 horas y hay un periodo de alimentación de 8 horas; el ayuno **5:2**, en el que se come de forma regular por 5 días y se reduce la ingesta por 2 días; en el de **2 días**; el ayuno en días alternos, en el que se ayuna cada 2 días; y el **ayuno semanal de 24 horas**, en el que se ayuna por completo 1 o hasta 2 días a la semana.

CONSEJOS PARA HACER EL AYUNO

Si te interesa practicar el ayuno, pero no sabes cómo empezar, lo primero es que consultes a tu **médico, nutrióloga o algún profesional de la salud** capacitado en temas de nutrición para saber si es una buena opción para ti. Recuerda que el ayuno no se recomienda en personas con diabetes, con peso bajo o con desórdenes alimenticios, embarazadas, entre otras.

Antes de comenzar con cualquier tipo de ayuno, también es necesario que **te prepares**. Los expertos recomiendan **empezar de forma gradual** reduciendo poco a poco los alimentos para que el cambio no sea tan abrupto. Al finalizar también es necesario **reincorporar los alimentos de forma paulatina** para no alterar los niveles de azúcar en la sangre.

La forma en que **rompemos el ayuno** es clave, por lo que las nutriólogas de kiwilimón recomiendan hacer de **dos a cinco tiempos de comida** y comer todo para así evitar una descompensación. Recuerda que, para lograr una alimentación balanceada, el enfoque debe ser en los **nutrientes** y no tanto en las calorías. Se trata de encontrar el **equilibrio** entre el consumo de lípidos, proteínas y carbohidratos para incrementar tu saciedad mientras te nutres. Por ejemplo, en cada comida debes integrar los **3 macronutrientes**, proteínas, grasas buenas y carbohidratos complejos.

Recomiendan también comer tu **último alimento a las 7 p.m.** y el **primero a partir de las 10 a.m.** De esta forma, serán 13 horas de ayuno, que es cuando se comienzan a ver los beneficios.

A continuación, te presentamos el **#RetoAyuno** de siete días, cada día está planeado para retomar tu alimentación después de haber realizado algún tipo de ayuno. Puedes **alternar los periodos de ayuno** y retomar tus comidas completas con los menús elegidos por las **nutriólogas de kiwilimón**. ¡Son nutritivos, deliciosos y perfectos para cuidarte!

día 1

Según el tipo de esquema que elijas, rompe tu ayuno con estos alimentos.

SMOOTHIE DE TÉ VERDE
con plátano

MOLE DE OLLA
blanco

SALMÓN EN SALSA CREMOSA
de champiñones

TINGA
de setas

2 TORTILLAS
de maíz

total de calorías por día: 1,384.5

SMOOTHIE DE TÉ VERDE con plátano

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 127



INGREDIENTES

- 1 plátano
- 1 rodaja de piña (congelada)
- 1 cda. de mantequilla de maní
- ½ taza de leche de almendra
- 1 cda. de linaza
- 2 cdas. de té verde matcha
- suficiente menta
- suficiente hielo

PROCEDIMIENTO

1. Coloca el plátano, la mantequilla de maní, el agua, el matcha y los hielos en una licuadora y muele por 3 minutos.
2. Vierte el smoothie de té verde con plátano un vaso alto.
3. Decora el smoothie con flores al gusto.

INGREDIENTES

- 1 kg de chambarete (sin hueso, en trozos)
- ½ cebolla blanca
- ½ cabeza de ajo
- sal al gusto
- 2 elotes (en tercios)
- 1 taza de papa (en cubos)
- 1 taza de zanahoria (en rodajas)
- 1 taza de chayote (en cubitos)
- 1 manojo de epazote
- 1 taza de ejote
- 1 taza de col (en tiritas)
- 1 taza de calabacita (en cubitos)
- 1 manojo de cilantro

para acompañar

- suficientes tortillas
- suficientes limones

PROCEDIMIENTO

1. En una olla a fuego medio calienta agua, agrega el chambarete, el tuétano, la cebolla blanca, el ajo, sazona con sal y cocina hasta que la carne comience a soltar impurezas (espuma). Con ayuda de una cuchara retira todas las impurezas y continúa cocinando por 30 minutos más.
2. Agrega las piezas de elote y cocina por 20 minutos, luego las papas, la zanahoria, los chayotes, el epazote y cocina por 15 minutos más. Agrega los ejotes, la col, la calabaza, el manojo de cilantro y cocina hasta que se suavice.
3. Sirve caliente, acompañado de tortillas y limones.

MOLE DE OLLA blanco

PORCIONES: 8 | CALORÍAS/PORCIÓN: 534



SALMÓN EN SALSA CREMOSA de champiñones

PORCIONES: 3 | CALORÍAS/PORCIÓN: 505



INGREDIENTES

para la salsa

- 1 taza de leche de almendra
- ¼ taza de crema ácida light
- 2 cda. de nuez pecana
- ¼ taza de vino blanco
- 1 cda. de mantequilla ghee
- 1 cda. de ajo (*finamente picado*)
- ¼ taza de cebolla cambray (*con rabo, finamente picado*)
- 2 tazas de champiñones (*en cuartos*)

para el salmón

- sal y pimienta al gusto
- 3 salmones (*lonchas de 200 g c/u*)
- suficiente aceite en spray

para servir

- 1 taza de champiñón (*salteados*)
- 2 cdas. de tallo de cebolla cambray (*finamente picado*)

para acompañar

- suficiente verdura al vapor

PROCEDIMIENTO

1. Licúa la leche de almendra, la crema ácida, la nuez y el vino blanco hasta integrar por completo. Reserva.
2. Sofríe el ajo y la cebolla cambray en una sartén con mantequilla ghee derretida a fuego medio, hasta que estén ligeramente brillantes. Baja la flama, agrega los champiñones y cocina por 6 minutos o hasta que se reduzcan y comiencen a dorarse, mueve constantemente. Después vierte la salsa cremosa, sazona con sal y pimienta y cocina por 6 minutos o hasta que los sabores se integren, recuerda hacerlo a fuego bajo para evitar que la salsa se "corte", luego retira del fuego. Licúa la salsa para espesar y reserva caliente hasta su uso.
3. Precalienta el horno a 150 °C.
4. Salpimenta las lonchas de salmón por ambos lados, coloca sobre una charola para hornear, agrega un poco de aceite en aerosol y hornea a 150 °C por 15 minutos.
5. Sirve la salsa en un plato extendido, coloca el salmón, agrega los champiñones salteados y el rabo de cebolla cambray picado. Acompaña con verduras al vapor.

TINGA de setas

PORCIONES: 6 | CALORÍAS/PORCIÓN: 98.5



INGREDIENTES

- 3 tazas de setas

para la salsa

- 4 jitomates (*en cuartos*)
- 1 diente de ajo (*sin cáscara*)
- 2 cdas. de chile chipotle en adobo
- 1 taza de caldo de verduras

para la tinga

- 1 cda. de aceite de canola o de oliva
- 1 ½ tazas de cebolla (*en tiritas*)
- sal al gusto
- pimienta al gusto

para la tinga

- suficiente salsa verde

PROCEDIMIENTO

1. Corta las setas en tiritas delgadas y reserva.
2. Licúa el jitomate junto con el ajo, el chile chipotle en adobo y el caldo de verduras hasta integrar por completo. Reserva hasta su uso.
3. Coloca un poco de aceite de canola en una sartén, calienta a fuego medio y agrega la cebolla en tiritas. Sofríe hasta que la cebolla se perciba brillante, luego baja la flama e incorpora las setas en tiritas, sazona con sal y pimienta. Cocina moviendo constantemente hasta que las setas reduzcan su tamaño y comiencen a dorarse. Sube la flama a fuego medio, vierte la salsa licuada y rectifica la sazón. Cocina por 10 minutos o hasta que la salsa se evapore un 50%. Retira del fuego.
4. Sirve la tinga de setas como guisado del día y acompaña con salsa verde al gusto.

día 2

Según el tipo de esquema que elijas, rompe tu ayuno con estos alimentos.

GRATÍN
de chayote

JUGO DE FRUTOS ROJOS
con chía

PECHUGAS RELLENAS
de espinacas

SUSHI
keto

$\frac{1}{2}$ TAZA
de frijoles de la olla

2 TORTILLAS
de maíz

total de calorías por día: 1,324.7

GRATÍN de chayote

PORCIONES: 6 | CALORÍAS/PORCIÓN: 274



INGREDIENTES

para la salsa

- 1 taza de crema ácida reducida en grasa
- ½ tazas de queso requesón bajo en grasa
- 2 ½ tazas de hojas de espinaca (hervidas en agua caliente)
- 1 cdta. de ajo en polvo
- 1 cdta. de cebolla en polvo
- 1 cda. de eneldo fresco seco
- sal y pimienta al gusto

para los chayotes

- 5 chayotes
- suficiente agua
- 1 cdta. de sal

para el gratín

- 2 cdas. de aceite de aguacate
- 2 tazas de calabacita (en cuartos)
- 2 tazas de brócoli (cocido, en piezas pequeñas)
- 1 taza de queso mozzarella (rallado)
- ¼ taza de queso parmesano (rallado)
- 2 cdas. de perejil fresco (finamente picado)

PROCEDIMIENTO

1. Licúa la crema ácida con el requesón, espinaca hervida, ajo en polvo, cebolla en polvo y eneldo hasta obtener una mezcla ligeramente espesa. Sazona con sal y pimienta. Reserva.
2. Retira la piel del chayote con un pelapapas, corta a lo largo de manera que obtengas láminas de 0.5 centímetros de grosor.
3. Hierve agua en una olla, agrega la sal y cocina los chayotes rebanados por 3 minutos, o hasta que el color del chayote sea más intenso. Escurre las láminas de chayote y enfría directo en agua con hielo o en chorro de agua fría. Escurre nuevamente sobre papel absorbente.
4. Precalienta el horno a 180 °C.
5. Vierte un poco de aceite de aguacate en un refractario de 11 x 22 cm apto para hornear. Coloca las láminas de chayote hasta cubrir toda la superficie, baña con la salsa de espinaca y coloca el brócoli hervido, la calabaza y el queso mozzarella rallado. Repite hasta obtener 2 o 3 capas. Termina con más salsa, queso parmesano y perejil picado. Hornea por 15 minutos a 180 °C.
6. Retira del horno y sirve caliente, es perfecto como plato principal o como guarnición.

JUGO DE FRUTOS ROJOS con chía

PORCIONES: 2 | CALORÍAS/PORCIÓN: 97



INGREDIENTES

- ½ taza de fresa (*en cuartos*)
- ¼ taza de frambuesa
- ¼ taza de mora azul
- 1 cda. de chía
- 1 taza de agua
- suficiente menta

PROCEDIMIENTO

1. Coloca las fresas, las frambuesas y las moras azules en un vaso de licuadora, agrega la chía, el agua y el dátil (para darle dulzor). Licúa hasta integrar por completo.
2. Sirve inmediatamente, decora con mora azul.

INGREDIENTES

para la salsa

- 1 taza de ejote (*cocido*)
- ¼ cebolla
- 1 diente de ajo (*sin cáscara*)
- 2 tazas de espinaca (*sólo hojas*)
- 1 ½ tazas de leche de avena

para la salsa

- 1 taza de requesón
- 1 cda. de ajo en polvo
- 2 tazas de espinaca (*en tiritas*)
- 600 g de pechuga (*200 g c/u, sin piel ni hueso*)
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 pizca de sal de himalaya
- pimienta negra molida al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Para la salsa: Licúa el ejote cocido junto con la cebolla, el ajo, la espinaca, la leche vegetal de avena, suficiente sal y pimienta hasta obtener una mezcla homogénea. Reserva hasta su uso.
2. Para el relleno: Mezcla el requesón con el ajo en polvo y la espinaca en un tazón. Sazona con sal y pimienta.
3. Abre las pechugas haciendo un corte en horizontal y sin atravesar el cuchillo del otro lado, luego rellena con la mezcla de requesón y espinaca, cierra con palillos de madera y salpimenta.
4. Vierte un poco de aceite de oliva en una sartén antiadherente, coloca las pechugas rellenas y dora a fuego bajo por ambos lados. Una vez que la pechuga esté dorada, vierte la salsa de ejote que licuaste antes, tapa y cocina por 20 minutos a fuego bajo. Retira del fuego y reserva.
5. Sirve la pechuga rellena de espinacas y acompaña con verduras al vapor.

PECHUGAS RELLENAS de espinacas

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 385.5



SUSHI keto

PORCIONES: 8 | CALORÍAS/PORCIÓN: 257.7



INGREDIENTES

- 1 coliflor en floretes
- 1 cda. de aceite de oliva
- sal al gusto
- pimienta al gusto de
- 1 taza de queso crema light
- ¼ taza de ajonjolí
- 4 algas nori
- 1 taza de pimienta roja
(cortado en tiritas)
- 1 taza de pepino
(cortado en tiritas)
- 1 taza de aguacate
(cortado en cubitos)

para acompañar

- suficiente salsa de soya

PROCEDIMIENTO

1. En un procesador, agrega la coliflor y procesa por 1 minuto. Reserva.
2. En una sartén a fuego medio calienta el aceite, cocina la coliflor por 5 minutos, sazona con sal y pimienta. Deja enfriar y reserva.
3. En un bowl, mezcla la coliflor, con el queso crema, el ajonjolí hasta tener una mezcla homogénea. Reserva.
4. En un tapete de bambú coloca el alga nori, el arroz de coliflor, rellena con pimienta, pepino y aguacate, enrolla presionando para compactar.
5. Sobre una tabla, corta el sushi coloca en un plato extendido y acompaña con salsa de soya.

día 3

Según el tipo de esquema que elijas,
rompe tu ayuno con estos alimentos.

SOPA DE VERDURAS
para adelgazar

ENSALADA
de garbanzos

PESCADO EMPAPELADO
a la mexicana

ROLLITOS DE PEPINO
**reellenos de ensalada
de atún**

total de calorías por día: 1,391

SOPA DE VERDURAS para adelgazar

PORCIONES: 6 | CALORÍAS/PORCIÓN: 187.5



INGREDIENTES

- ½ cebolla (*picada*)
 - 2 dientes de ajo (*picados*)
 - ¼ tazas de apio (*picado*)
 - 3 cdas. de agua
 - ¼ tazas de pimiento rojo (*rostizado*)
 - 1 taza de jitomate (*finamente picado*)
 - 1 taza de ejote (*en mitades*)
 - 1 taza de zanahoria (*en cubos medianos*)
 - 1 taza de espinaca (*en tiritas*)
 - 1 taza de col blanca (*en tiritas*)
 - 6 tazas de caldo de verduras
 - sal y pimienta al gusto
 - suficiente orégano fresco
 - suficientes hojas de albahaca fresca
- para acompañar
- suficiente aguacate

PROCEDIMIENTO

1. Añade la cebolla, el ajo, el apio y las tres cucharadas de agua en una olla a fuego bajo, luego tapa y deja cocinar por 3 minutos o hasta que se suavicen los vegetales. Destapa, agrega el pimiento rojo rostizado, el jitomate y cocina por 2 minutos hasta que el jitomate cambie de color.
2. Añade la espinaca, la col blanca y el caldo de verduras. Cocina por 15 minutos, sazona con sal, pimienta, orégano, y albahaca. Retira del fuego.
3. Sirve la sopa y acompaña con aguacate.

INGREDIENTES

- 2 tazas de garbanzo
- suficiente agua
- sal al gusto
- ½ taza de pepino
- ½ taza de jitomate cherry (*en mitades*)
- 1 limón (*jugo*)
- ¼ taza de queso feta
- ½ taza de pimiento verde (*picado*)
- 1 cda. de aceite de oliva
- ¼ taza de aceituna negra
- sal y pimienta al gusto
- suficiente aguacate

PROCEDIMIENTO

1. Remoja los garbanzos por 24 horas. Después cuela, enjuaga y cocina con agua y sal por aproximadamente 30 minutos. Cuela nuevamente, deja enfriar y reserva.
2. En un bowl mezcla los garbanzos con el pepino, el jitomate cherry, el jugo de limón, el queso feta, el pimiento verde, aceite de oliva, aceitunas negras, sal y pimienta.
3. Sirve, decora con aguacate y disfruta.

ENSALADA de garbanzos

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 688



PESCADO EMPAPELADO a la mexicana

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 209



INGREDIENTES

- 4 filetes de huachinango (280g c/u)
 - suficiente ajo en polvo
 - sal y pimienta al gusto
 - suficientes hojas de plátano (asadas)
 - 2 pimientos rojos (cortados en tiritas)
 - 2 chiles cuaresmeños (finamente picados)
 - suficientes hojas de epazote
- para el guacamole
- 2 aguacates
 - 3 cdas. de jugo de limón
 - ¼ taza de cebolla (finamente picada)
 - 2 cdas. de cilantro (finamente picado)

PROCEDIMIENTO

1. Sazona los filetes de huachinango con el ajo en polvo, sal y pimienta.
2. Coloca los filetes de huachinango en las hojas de plátano, agrega el pimiento, el chile cuaresmeño y las hojas de epazote.
3. Cubre el pescado con las hojas de plátano y envuelve como si fuera un tamal, coloca en una vaporera y cocina por 15 minutos a fuego bajo.
4. Para el guacamole, en un bowl con ayuda de un tenedor aplasta el aguacate hasta obtener un puré, agrega el jugo de limón, la cebolla, sazona con sal, pimienta agrega el cilantro y mezcla.
5. Sirve en un plato, acompañado de guacamole. Disfruta.

INGREDIENTES

- 1 pepino

para preparar el atún

- 1 taza de atún en lata (drenado)
- 1 aguacate (en cubitos)
- ¼ taza de mayonesa
- 1 cda. de jugo de limón
- ¼ de taza de apio
- 2 cdas. de chile chipotle molido
- 1 chile cuaresmeño (finamente picado)
- sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Con ayuda de un pelador, corta el pepino y saca láminas finas.
2. En un bowl mezcla el atún con el aguacate, la mayonesa, el jugo de limón, el apio, el chipotle molido, el chile cuaresmeño, y sazona con sal y pimienta.
3. Coloca un poco de atún en uno de los listones de pepino, enrolla y repite con todos los demás Sirve y decora con chile cuaresmeño.

ROLLITOS DE PEPINO reellenos de ensalada de atún

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 306.5



día 4

Según el tipo de esquema que elijas, rompe tu ayuno con estos alimentos.

HUEVOS AHOGADOS
enchilados

JUGO DE ACELGAS
con zanahoria

NOPALES
rellenos de picadillo

SOPA DE ACELGAS
y verduras

$\frac{1}{2}$ TAZA
de frijoles de la olla

2 TORTILLAS
de maíz

total de calorías por día: 1,357

HUEVOS AHOGADOS enchilados

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 388.5



INGREDIENTES

- suficiente aceite vegetal
- ¼ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 5 chiles guajillos (*limpios*)
- 4 chiles morita (*limpios*)
- 6 jitomates (*en cuartos*)
- 2 tazas de caldo de verduras
- ¼ cda. de comino molido
- sal y pimienta al gusto
- 6 huevos
- suficiente queso asadero o 40 g de mozzarella
- suficiente cilantro (*picado finamente*)

PROCEDIMIENTO

1. Para la salsa, calienta una sartén a temperatura media, agrega el aceite vegetal y acitróna la cebolla y el ajo por unos minutos. Agrega los chiles guajillo y los chiles morita. Posteriormente los jitomates y cocina por 10 minutos. Licúa lo anterior con el caldo de verduras y regresa a freír a la sartén, agrega el comino, sal y pimienta, y cocina por 10 minutos más.
2. Rompe los huevos dentro de la salsa caliente y sazona uno por uno con sal y pimienta; cocina por 5 minutos.
3. Sirve individualmente, agrega el queso asadero y decora con cilantro. Acompaña con totopos y disfruta.

INGREDIENTES

- 5 hojas de acelga
- ¼ taza de hojas de perejil
- 1 zanahoria (*sin cáscara, en rodajas*)
- 1 limón
- ¼ diente de ajo (*sin cáscara*)
- 1 ½ tazas de agua
- para decorar*
- suficiente zanahoria (*rallada*)

PROCEDIMIENTO

1. Coloca las hojas de acelga, el perejil y la zanahoria. Exprime el limón, agrega el ajo y vierte agua en un vaso de licuadora. Licúa hasta integrar por completo.
2. Sirve inmediatamente con un poco de zanahoria rallada. Consume en ayunas, te ayudará a saciarte, disminuir el antojo y a nutrirte, todo al mismo tiempo.

JUGO DE ACELGAS con zanahoria

PORCIONES: 2 | CALORÍAS/PORCIÓN: 43



NOPALES reellenos de picadillo

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 395.5

INGREDIENTES

para los nopales

- suficiente de agua
- 1 cdta. de sal
- ½ cdta. de bicarbonato
- 10 nopales

para la salsa

- 4 jitomates
- ¼ cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 pimientas gordas

para el picadillo

- 1 cda. de aceite vegetal
- 1 taza de cebolla (*finamente picada*)
- 2 cdas. de ajo (*finamente picado*)
- 500 g de carne molida de res
- sal y pimienta al gusto
- ½ taza de papa (*en cuadritos*)
- ½ taza de zanahoria (*en cuadritos*)
- ½ taza de chayote (*en cuadritos*)
- ½ taza de calabaza (*en cuadritos*)
- 1 hoja de laurel
- 1 cdta. de orégano
- ½ taza de chícharos (*precocidos*)

para acompañar

- suficiente arroz blanco



PROCEDIMIENTO

1. Hierve agua en una olla con sal y bicarbonato, cocina los nopales por 5 minutos; escurre, enfría en el chorro de agua y reserva.
2. Licúa el jitomate, la cebolla, el ajo, la pimienta gorda y reserva.
3. Para el picadillo: En una sartén con aceite agrega la cebolla, el ajo, la carne molida de res, la sal, la pimienta y cocina por 8 minutos, agrega la papa, la zanahoria, el chayote, la calabaza, el caldillo, el laurel y el orégano. Cocina por 20 minutos o hasta que el líquido se reduzca por completo. Casi al terminar la cocción añade el chícharo para evitar que se aguade y pierda color.
4. Rellena los nopales con el picadillo y cierra en forma de rollo, asegúrate de que el cierre con ayuda de un palillo.
5. Sirve y acompaña con arroz. Disfruta.

SOPA DE ACELGAS y verduras

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 219



INGREDIENTES

- 1 cda. de aceite de oliva
- ¼ taza de cebolla
(finamente picada)
- 1 taza de chayote
(sin cáscara, en cubos medianos)
- 1 taza de col blanca
(en tiritas)
- 2 tazas de hojas de acelga
(en tiritas)
- 1 taza de zanahoria *(pelada, precocida, en cubos pequeños)*
- 6 tazas de caldo de pollo
- ¼ manojo de cilantro
- 3 ramas de tomillo seco
- sal y pimienta al gusto

para acompañar

- suficiente aguacate *(en cubos)*

PROCEDIMIENTO

1. Calienta un poco de aceite de oliva en una olla y sofríe la cebolla a fuego medio hasta que cambie ligeramente de color, luego agrega el chayote, la col blanca y las acelgas y sofríe por 4 minutos más, moviendo constantemente hasta que el volumen de las hojas disminuya.
2. Añade las zanahorias precocidas y vierte el caldo de pollo, el cilantro, el tomillo, suficiente sal y pimienta. Cocina a fuego medio por 12 minutos.
3. Sirve la sopa de acelgas acompañada de aguacate.

día 5

Según el tipo de esquema que elijas, rompe tu ayuno con estos alimentos.

HUEVOS AHOGADOS
con nopales en salsa verde

CALDO
de hueso

FAJITAS
de pollo

MOLE DE OLLA
verde

total de calorías por día: 1,366

HUEVOS AHOGADOS con nopales en salsa verde

PORCIONES: 8 | CALORÍAS/PORCIÓN: 387.5



INGREDIENTES

para los nopales

- suficiente agua
- 1 cda. de bicarbonato de sodio
- 1 pizca de sal
- 4 nopales (*cortados en tiritas*)

para la salsa

- 2 dientes de ajo (*con cáscara*)
- 6 tomates verdes
- 2 chiles serranos (*desvenados y sin semillas*)
- 3 pimientas gordas
- 1 cda. de comino entero
- ¼ taza de caldo de pollo (*desgrasado*)
- 1 cda. de cilantro fresco
- 1 cda. de epazote
- 1 hoja santa
- 1 cda. de cebolla en polvo
- sal al gusto

para servir

- 1 cda. de aceite de canola
- 8 huevos

para decorar

- ½ aguacate (*cortado en gajos*)
- 1 chile serrano (*cortado en rodajas*)
- 2 cdas. de queso cotija (*rallado*)
- suficiente cilantro fresco (*picado*)

PROCEDIMIENTO

1. En una olla con agua, bicarbonato de sodio y sal, cocina los nopales hasta que estén suaves. Escurre y reserva.
2. Para la salsa, en un comal a fuego alto asa los ajos con cáscara, los tomates, los chiles, la pimienta gorda y el comino. Retira y pela los ajos.
3. Licúa las verduras asadas junto con el caldo de pollo, el cilantro, el epazote, la hoja santa, la cebolla en polvo y sal al gusto, hasta obtener una salsa tersa.
4. Pon a calentar una olla a fuego medio con un poco de aceite de canola, agrega la salsa y cocina alrededor de 20 minutos. Incorpora los nopales y los huevos uno a uno. Tapa y cocina de 12 a 15 minutos o hasta que los huevos estén cocidos, pero la yema tierna. Rectifica sazón.
5. Sirve dos huevos por porción en un plato hondo con salsa y nopales. Decora con el aguacate, el chile serrano, el queso Cotija y el cilantro.

CALDO de hueso

PORCIONES: 6 | CALORÍAS/PORCIÓN: 220

INGREDIENTES

- 1 cda. de aceite de oliva
- 2 kg de huesos de res
- 1 taza de apio (*en trozos*)
- 1 taza de poro (*en trozos*)
- 1 taza de cebolla (*en trozos*)
- 1 taza de zanahoria (*en trozos*)
- 3 hojas de laurel
- suficiente agua
- 2 cdas. de vinagre de manzana
- sal al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Calienta el aceite en una olla a fuego medio y fríe los huesos de res hasta que tomen color. Agrega las verduras, el laurel y rellena con el agua, el vinagre de manzana y deja que suelte el hervor.
2. Tapa y cocina el caldo durante 24 horas. Cuela y sirve caliente, sazona con sal si es necesario.

INGREDIENTES

para el pollo

- 800 g de pechuga de pollo
- sal y pimienta al gusto
- 2 cdas. de aceite de oliva

para las verduras

- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla (*fileteada*)
- 1 cda. de ajo (*finamente picado*)
- 2 tazas de pimiento morrón de colores (*fileteados*)
- 1 cda. de comino
- 1 cda. de orégano
- sal y pimienta al gusto

para decorar

- suficiente limón
- suficiente cilantro fresco

para acompañar

- suficientes frijoles
- suficientes limones
- suficiente salsa verde

PROCEDIMIENTO

1. Sobre una tabla corta la pechuga en fajitas sazona con sal y pimienta.
2. Parrilla las fajitas en una sartén parrilla con un poco de aceite vegetal y cocina hasta que estén cocidas. Reserva.
3. En una sartén caliente una cucharada de aceite y cocina la cebolla, el ajo, agrega los pimientos de colores y cocina por 5 minutos más, agrega las fajitas, el comino, el orégano, la sal y la pimienta.
4. Sirve caliente, decora con limones y cilantro.
5. Acompaña con frijoles, limones y salsa verde.

FAJITAS de pollo

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 228



MOLE DE OLLA verde

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 531

INGREDIENTES

para la carne

- suficiente de agua
- 700 g de falda de res
(en cubos medianos)
- 800 g de chambarete de res
(en trozos medianos)
- ¼ cebolla
- 1 cabeza de ajo (a la mitad)
- 2 hojas de laurel
- sal al gusto

para la salsa

- suficiente agua
- 6 tomates verdes
- ¼ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 chiles serranos (sin rabo)
- 1 chile cuaresmeño (sin rabo)
- ½ manojito de hojas de cilantro
- ½ manojito de hojas de perejil
- ¼ manojito de hojas de hierbabuena

para servir

- 2 elotes amarillos (en rodajas)
- 1 ½ tazas de chayote (en cubos)
- 1 taza de calabacita (en cubos pequeños)
- 1 taza de ejote (en cuartos)
- sal y pimienta al gusto

para decorar

- suficiente cilantro (finamente picado)
- suficiente cebolla (finamente picada)

para acompañar

- suficiente arroz
- suficientes tortillas



PROCEDIMIENTO

1. Para la carne, hierva agua en una olla a fuego medio alto y cocina en ella la carne junto con la cebolla, la cabeza de ajo, las hojas de laurel y sal por 40 minutos, o hasta que la carne esté suave; recuerda tapar la olla para mantener suficiente líquido en la cocción y retirar la espuma que suele soltar la carne de res al hervir. Una vez que la carne esté cocida, retira del caldo y reserva. Mantén el caldo en la olla, si deseas puedes colar para retirar las impurezas.
2. Para la salsa, cocina en una olla con agua caliente los tomates junto con la cebolla y el ajo por 6 minutos. Escurre y licúa junto con el chile serrano, el chile cuaresmeño, las hojas de cilantro, las hojas de perejil, la hierbabuena y 1 taza del líquido de cocción de los tomates; integra los ingredientes.
3. Vierte la salsa licuada en el caldo donde se coció la carne y mueve para incorporar. Agrega el elote y cocina por 6 minutos, posteriormente agrega los chayotes, la calabaza y los ejotes. Cocina por 10 minutos.
4. Sirve la carne que apartaste en un plato hondo, vierte un poco del caldo con verduras, decora con el cilantro y la cebolla picada finamente. Acompaña con arroz y tortillas.

día 6

Según el tipo de esquema que elijas, rompe tu ayuno con estos alimentos.

CALDO
de pollo

ENSALADA
de papa y atún

CHOP
suey

ENCHILADAS
salvadoreñas

total de calorías por día: 1,390

CALDO de pollo

PORCIONES: 6 | CALORÍAS/PORCIÓN: 149



INGREDIENTES

para el pollo

- suficiente agua (*hirviendo*)
- 2 piernas y 2 muslos de pollo
- ½ pechuga de pollo (*sin piel*)
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla

para servir

- 1 elote blanco (*en tercios*)
- ½ tazas de zanahoria (*pelada, en cubos medianos*)
- ½ taza de chayote (*pelado, en cubos*)

- ½ taza de calabacita (*en cubos*)
- ½ taza de ejote (*en tercios*)
- ¼ manojo de cilantro
- ¼ manojo de hierbabuena
- sal al gusto

para acompañar

- suficiente cebolla (*finamente picada*)
- suficiente cilantro (*finamente picado*)
- suficiente chile serrano (*en rodajas*)
- suficiente de aguacate (*en rebanadas*)

PROCEDIMIENTO

1. Hierve agua en una olla profunda, una vez que obtengas una burbuja alta, coloca las piezas de pollo: la pierna, el muslo y la pechuga de pollo. Agrega ajo y cebolla, tapa y cocina por 10 minutos a temperatura media. Destapa y retira la espuma que se forma con ayuda de una espumadera o cuchara, esta espuma es la proteína soluble en agua que proviene de la carne. Vuelve a tapar y cocina por 10 minutos más.

2. Una vez que la cocción del pollo se encuentre a un 80%. Agrega las verduras, primero el elote y la zanahoria, que son las más duras, tapa y hierve por 15 minutos.

3. Después agrega el chayote, la calabaza, los ejotes y aromatiza con el cilantro y la hierbabuena. Sazona con sal, tapa y cocina por 10 minutos más.

4. Sirve el caldo de pollo de inmediato, acompaña con cilantro, cebolla, chile serrano y aguacate al gusto.

INGREDIENTES

- suficiente agua
 - 2 tazas de papa (*en cubos medianos*)
 - 1 taza de cebolla (*finamente picada*)
 - 1 taza de jitomate (*en cubos medianos*)
 - ½ taza de aceituna verde (*en rodajas*)
 - 1 taza de atún en lata (*drenado*)
 - ¼ taza de jugo de limón
 - sal y pimienta al gusto
 - ½ taza de aceite de oliva
- para decorar
- 1 taza de aguacate (*en cubos*)
 - 1 huevo (*duro, rebanado*)

PROCEDIMIENTO

1. Hierve suficiente agua con sal en una olla, cocina las papas por 10 minutos, aproximadamente, y asegúrate de que estén bien cocidas, pero firmes. Retira del calor, cuela y deja enfriar.
2. Mezcla la papa cocida, el jitomate, las aceitunas y el atún en un tazón, después agrega el jugo de limón, la sal, la pimienta y el aceite de oliva. Incorpora bien todos los ingredientes.
3. Sirve la ensalada de papa y atún en un tazón y decora con aguacate y rebanadas de huevo cocido.

ENSALADA de papa y atún

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 469



INGREDIENTES

para marinar la carne

- 700 g de lomo de cerdo (en cubos grandes)
- ¼ taza de salsa de soya
- 3 cdas. de salsa de ostión
- 2 cdas. de fécula de maíz

para la salsa

- 2 cdas. de aceite de ajonjolí
- ½ taza de salsa de soya
- 3 cdas. de salsa de ostión
- 2 cdas. de azúcar
- 3 cdas. de fécula de maíz
- suficiente pimienta blanca
- 1 taza de caldo de pollo

para terminar de preparar

- 2 cdas. de aceite de ajonjolí
- 1 taza de edamames o chícharos chinos (limpios y cocidos)
- 1 taza de cebolla (finamente picada)
- 3 dientes de ajo (rebanado)
- 1 cda. de jengibre (rallado)
- 1 taza de pimiento morrón verde (en tiritas)
- 1 taza de champiñón (rebanado)
- 1 taza de germen de soya
- 1 taza de brócoli (hervido y en porciones pequeñas)
- ½ taza de granos de elote amarillo (de lata, drenado)

para decorar

- suficiente ajonjolí
- suficientes hojuelas de chile



PROCEDIMIENTO

1. Coloca la carne en un tazón y vierte la salsa de soya, la salsa de ostión y la fécula de maíz, luego revuelve para integrar muy bien. Marina la carne en refrigeración por al menos 40 minutos.
2. Vierte el aceite de ajonjolí, la salsa de soya, la salsa de ostión, el azúcar, la fécula de maíz, la pimienta blanca y el caldo de pollo en una olla. Lleva a fuego medio y cocina hasta que hierva, reduzca y espese. Deja enfriar la salsa para chop suey y reserva.
3. Vierte dos cucharadas de aceite de ajonjolí en una sartén tipo wok y cocina el edamame por 3 minutos, después retira del wok y reserva. Haz lo mismo con la carne marinada y si es necesario vierte más aceite. Mueve constantemente por al menos 20 minutos, retira del wok y reserva la carne.
4. En el mismo wok, cocina la cebolla, el ajo y el jengibre por al menos 3 minutos o hasta que obtengan un tono brillante. Posteriormente, integra el pimiento morrón verde, los champiñones y el germen de soya.
5. Una vez que notes que los vegetales comiencen a cambiar de color y a reducir su tamaño, será momento de integrar el brócoli, el grano de elote y la carne. Saltea moviendo constantemente la sartén durante 5 minutos más. Mezcla para integrar todos los elementos del chop suey.
6. Por último, añade la salsa que redujiste en el paso 2 y mezcla para integrar toda la preparación. Da un último golpe de calor.
7. Sirve el chop suey en un plato hondo y decora con los chícharos chinos, el ajonjolí y la hojuela de chile.

ENCHILADAS salvadoreñas

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 381



INGREDIENTES

para la masa

- 2 tazas de harina de maíz
- 1 cda. de achiote
- suficiente de sal, para la masa
- 2 ½ tazas de consomé de pollo
- ½ tazas de agua

para el relleno

- 2 cdas. de mantequilla
- 1 cda. de ajo (*finamente picado*)
- 1 ½ tazas de jitomate (*en cubos pequeños*)
- 1 ½ tazas de pimiento verde (*en cubos pequeños*)
- 1 taza de cebolla morada (*finamente picada*)
- 2 tazas de pollo (*cocido y desmenuzado*)
- 2 cdas. de curry en polvo
- 2 cdas. de salsa inglesa
- 1 cda. de sazónador de pollo

para las enchiladas

- suficiente aceite en aerosol
- 2 tazas de frijoles refritos
- 2 tazas de lechuga romana (*en tiras delgadas*)
- 2 jitomates (*en rebanadas*)
- 1 pepino (*pelado y en rebanadas*)
- 2 tazas de huevo (*cocido y en rebanadas*)
- 1 taza de queso fresco (*rallado*)

para acompañar

- suficiente salsa roja

PROCEDIMIENTO

1. Para la masa: mezcla la harina, el achiote, la sal y el consomé en un bowl, después vierte el agua poco a poco hasta obtener una masa homogénea, sin grumos y fácil de manejar. Si llegas a sentir que la masa para enchiladas está muy seca, agrega un poco más de caldo de pollo. Reserva.
2. Para el relleno: agrega la mantequilla en una sartén. Cuando esté derretida añade la cebolla, el ajo, el jitomate y el pimiento. Cocina por 5 minutos. Agrega el pollo, el curry, la salsa inglesa y el sazónador. Mezcla y cocina por 10 minutos. Reserva.
3. Calienta una sartén y coloca aceite en aerosol. Con ayuda de tus manos forma una bolita de masa y aplasta, formando una tortillita no tan delgada, un poco gruesa y de 5 cm de diámetro. Agrega a la sartén y deja cocinar hasta que estén doradas. Reserva.
4. Para el montaje de las enchiladas salvadoreñas: Coloca una enchilada en un plato extendido y cubre con frijoles, posteriormente el pollo, lechuga, jitomate rebanado, pepino, huevo cocido y el queso fresco rallado. Acompaña con salsa roja.

día 7

Según el tipo de esquema que elijas,
rompe tu ayuno con estos alimentos.

SOPA
de verduras y kale

TORTILLA
española

SALMÓN RELLENO
de espinacas y queso de cabra

ROLLOS
de ensalada de atún

total de calorías por día: 1,487

SOPA de verduras y kale

PORCIONES: 2 | CALORÍAS/PORCIÓN: 261



INGREDIENTES

- 2 cdas. de aceite de oliva
- ½ cebolla blanca (*fileteada*)
- 1 ramita de apio (*cortado en cubitos*)
- 1 taza de poro (*picado*)
- 1 cda. de ajo (*finamente picado*)
- 1 taza de champiñones (*fileteados*)
- 1 taza de setas (*fileteadas*)
- 2 tazas de kale
- ½ hinojo (*el bulbo, cortado en bastones*)
- 6 tazas de caldo de res
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- ¼ taza de almendra

PROCEDIMIENTO

1. Calienta una ollita mediana profunda a fuego medio, agrega el aceite de oliva, la cebolla y el apio hasta que suelten el aroma, añade el poro, el ajo y los champiñones con las setas hasta que empiecen a soltar el jugo, agrega la col rizada hasta que suavice con el hinojo. Cocina durante 5 minutos más.
2. Rellena con el caldo de res y sazona a tu gusto. Cocina hasta que suelte el hervor tapando para evitar que evapore.
3. Sirve en un plato hondo con un poco de col rizada fresca al final y almendras fileteadas. Disfruta.

INGREDIENTES

para las papas

- 1 taza de aceite de oliva
- 3 papas (*en rebanadas de 0.5 cm*)
- 1 taza de cebolla (*en tiras delgadas*)

para la tortilla

- 9 huevos
- sal y pimienta al gusto
- suficiente aceite de oliva

PROCEDIMIENTO

1. Agrega el aceite de oliva en una sartén y cuando esté caliente a fuego medio, será hora de agregar las papas y la cebolla. Cocina a fuego medio bajo por 6 minutos. Mueve las papas y cocina a fuego medio por 5 minutos más. Retira del aceite y reserva.
2. Mezcla los huevos, la sal y la pimienta en un bowl con un batidor globo. Agrega las papas previamente cocidas y mezcla usando una pala. Reserva.
3. Agrega un poco de aceite en una sartén y vierte la mezcla de huevo y papas. Cocina a fuego bajo por 10 minutos y tapa la sartén. Voltea la tortilla de patatas usando un plato, después agrega un poco más de aceite de oliva y regresa a la sartén con la parte no cocida hacia abajo. Tapa la sartén, cocina por otros 5 minutos y retira del fuego.
4. Sirve la tortilla española en un plato extendido y acompaña con pan, ¡disfruta!

TORTILLA española

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 401



SALMÓN RELLENO de espinacas y queso de cabra

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 480



INGREDIENTES

para el relleno

- 2 cdas. de ajo (*finamente picado*)
- ¼ taza de cebolla blanca (*finamente picada*)
- 2 tazas de espinaca (*picada*)
- ½ taza de jitomate deshidratado (*finamente picado*)
- ½ taza de espárrago (*cortados y blanqueados*)
- 2 tazas de queso de cabra (*desmoronado*)
- ¼ taza de piñón
- sal y pimienta al gusto

para el salmón

- 1 kg de salmón fresco (*abierto a la mitad*)
- 2 cdas. de aceite de oliva
- sal y pimienta al gusto

para la salsa

- 1 diente de ajo
- 1 taza de espinaca (*blanqueada*)
- 1 taza de media crema
- ½ taza de queso de cabra
- 1 pizca de sal
- sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Precalienta el horno a 180° C.
2. En un bowl mezcla todos los ingredientes para el relleno, sazona a tu gusto, reserva.
3. Sobre una charola para horno rellena el salmón con la preparación anterior, sazona con sal y pimienta, baña con unas gotas de aceite de oliva y hornea alrededor de 15 minutos o hasta que esté perfectamente cocido.
4. Licúa los ingredientes y vierte la mezcla en una olla con mantequilla derretida, cocina durante 10 minutos. Sazona a tu gusto.
5. Sirve el salmón con una base de salsa y disfruta.

ROLLOS de ensalada de atún

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 345



INGREDIENTES

para el atún

- 2 tazas de atún en lata (*drenado*)
- ¼ taza de apio (*finamente picado*)
- ½ taza de cebolla morada (*en tiritas*)
- ½ taza de jitomate (*en cubos*)
- ¼ taza de grano de elote amarillo (*drenado*)
- ½ taza de pepino (*en cubos*)
- ¼ taza de queso cheddar (*rallado*)
- ¼ taza de perejil (*finamente picado*)
- 1 taza de mayonesa
- 3 chiles jalapeños (*en escabeche, en cubitos*)
- 2 cdas. de vinagre (*o escabeche del chile jalapeño*)
- 1 cda. de ralladura de limón
- sal y pimienta al gusto

para los rollos

- 1 lechuga romana (*hojas*)

para decorar

- suficiente perejil

para acompañar

- suficientes papas cambray salteadas

PROCEDIMIENTO

1. En un bowl mezcla el atún en lata junto con el apio, la cebolla morada, el jitomate, el elote amarillo, el pepino, el queso cheddar, el perejil, la mayonesa, los chiles jalapeños, el vinagre de chile y la ralladura de limón. Sazona con sal y pimienta e integra.
2. Separa las hojas de lechuga romana, procura no romperlas. Con ayuda de un cuchillo, corta los excesos de la lechuga y forma un cuadrado. Rellena cada hoja con la ensalada de atún y enrolla. Refrigerera por unos minutos.
3. Sirve acompañado de papas cambray salteadas.