

PLAN NUTRICIONAL DE 1200 CALORIAS.

DESAYUNO	}	✓ LACTEOS	1 RACIÓN cuadro 1
		✓ PROTEINA ANIMAL	1 RACIÓN cuadro 2
		✓ ACEITE	½ CUCHARADITA cuadro 9
		✓ FRUTA	1 RACIÓN cuadro 4
		✓ HARINAS Y PASTAS	1 RACIÓN cuadro 5
		✓ CUADRO 3 Y 8	A LIBRE DEMANDA
↕ 6hrs +/- 1		COLACIÓN (cuadro 3 y 8)	
COMIDA	}	✓ PROTEINA ANIMAL	2 RACIONES cuadro 2
		✓ VEGETALES I	1 PLATO cuadro 3
		✓ VEGETALES II	1 RACION cuadro 6
		✓ ACEITE	1 Y ½ CUCHARADAS cuadro 9
		✓ FRUTA	2 Y ½ RACIONES cuadro 4
		✓ HARINAS Y PASTAS	1 RACIÓN cuadro 5
		✓ CUADRO 3 Y 8	A LIBRE DEMANDA
↕ 6hrs +/- 1		COLACIÓN (cuadro 3 y 8)	
CENA	}	✓ LACTEOS	1 RACIÓN cuadro 1
		✓ PROTEINA ANIMAL	1 RACIÓN cuadro 2
		✓ ACEITE	½ CUCHARADITA cuadro 9
		✓ FRUTA	1 RACION cuadro 4
		✓ HARINAS Y PASTAS	1 RACIÓN cuadro 5
		✓ CUADRO 3 Y 8	A LIBRE DEMANDA

Grupo de alimento	Raciones al día
Lácteos	2
Proteína animal	4
Aceite	2 ½
Fruta	4 ½
Vegetales I	Libre demanda
Vegetales II	1

Alimentos prioridad:
Aceite de Olivo y Stevia

Ubicaciones:

1. Blvd. Quetzalcóatl Mz. 441 Lt 35. Cd. Azteca 3ª Secc. Ecatepec Edo. Méx. A 3 cuadras del metro Cd. Azteca.
2. Norte 170 No. 566-B, Col. Pensador Mexicano, a 1 cuadra del metro Oceanía.
3. Cerrada de José Alvarado número 13, Colonia Roma Norte, Delegación Cuauhtémoc, Ciudad de México. 1 cuadra atrás de Sears Insurgentes.
4. Cafetales No. 250. Col. Magisterial Coapa, Del. Tlalpan, C.P. 14330, Ciudad de México, enfrente de la acuática Nelson Vargas y a un costado de los salones Terranova.

Teléfono:

7 1 5 5 5 5 8 6 , 7 3 0 8 8 3 6 4

www.obemedic.com.mx

