

## Cómo usar este menú

- Empieza por las verduras, sigue con la proteína y deja los carbohidratos al final del plato.
- No comas carbohidratos solos: acompáñalos con proteína o grasa.
- Sin azúcares libres: nada de refrescos, jugos, azúcar, miel ni pan dulce.
- Camina 10-15 minutos después de comer.

## Lunes

|                 |                                                                                                                                                 |          |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Desayuno</b> | Avena integral (50 g) con agua o leche vegetal + canela + 1 cda linaza molida + 15 arándanos + 1 huevo duro aparte                              | 350 kcal |
| <b>Colación</b> | 1 manzana verde + 10 almendras                                                                                                                  | 190 kcal |
| <b>Comida</b>   | Orden: empieza con ensalada de nopal. Ensalada de nopal con jitomate + pechuga a la plancha 150 g + ½ taza frijoles negros + 1 tortilla de maíz | 500 kcal |
| <b>Colación</b> | 1 taza yogur griego natural + 1 cda chía                                                                                                        | 180 kcal |
| <b>Cena</b>     | Sopa de lentejas con zanahoria y jitomate + 1 tortilla de maíz                                                                                  | 320 kcal |

## Martes

|                 |                                                                                                                 |          |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Desayuno</b> | 3 claras + 1 huevo revueltos con espinaca, champiñones, chile serrano + 2 tortillas de maíz + té verde          | 340 kcal |
| <b>Colación</b> | Pepino en palitos + 3 cdas hummus de garbanzo casero                                                            | 150 kcal |
| <b>Comida</b>   | Filete de salmón al horno con limón + verduras asadas (calabacita, pimiento, zanahoria) + ½ taza arroz integral | 530 kcal |
| <b>Colación</b> | 1 pera + 10 nueces de castilla                                                                                  | 190 kcal |
| <b>Cena</b>     | Ensalada grande: atún en agua + lechuga + jitomate + pepino + ¼ aguacate + aceite de oliva + limón              | 330 kcal |

## Miércoles

|                 |                                                                                                                          |          |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Desayuno</b> | Licudo verde (espinaca + pepino + ½ manzana verde + linaza + limón + agua) + 1 medida proteína sin azúcar + 1 huevo duro | 340 kcal |
| <b>Colación</b> | 1 naranja entera (no jugo) + 10 nueces                                                                                   | 200 kcal |
| <b>Comida</b>   | Pollo en salsa de jitomate y chile guajillo (sin azúcar) + nopales a la plancha + ½ taza arroz integral                  | 510 kcal |
| <b>Colación</b> | Queso cottage 1 taza + jitomates cherry + limón                                                                          | 160 kcal |
| <b>Cena</b>     | 2 tacos de camarón (2 tortillas maíz + camarones a la plancha + repollo + salsa verde)                                   | 380 kcal |

## Jueves

|          |                                                                                         |          |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Desayuno | Omelet de 2 huevos con espárragos + queso panela 30 g + 1 tortilla de maíz + salsa roja | 340 kcal |
| Colación | 1 taza edamame al vapor + limón                                                         | 170 kcal |
| Comida   | Caldo tlalpeño fit (pollo + garbanzo + chipotle + verduras, sin crema) + 1 tortilla     | 470 kcal |
| Colación | 1 yogur griego + 1 cda linaza                                                           | 160 kcal |
| Cena     | Ensalada de garbanzo con pepino, jitomate, cilantro, aceite de oliva + 1 huevo cocido   | 320 kcal |

## Viernes

|          |                                                                                                            |          |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Desayuno | Tostadas de frijoles (2 horneadas) + cottage + $\frac{1}{4}$ aguacate + salsa verde + huevo tibio          | 380 kcal |
| Colación | 1 manzana + 1 cda mantequilla cacahuete natural                                                            | 180 kcal |
| Comida   | Pescado blanco al horno con hierbas + verduras salteadas con aceite de oliva + $\frac{1}{2}$ taza frijoles | 490 kcal |
| Colación | Pepino + rábanos + chile + limón + 1 puño nueces                                                           | 150 kcal |
| Cena     | Sopa de verduras (calabacita, ejote, zanahoria, sin papa) + pechuga deshebrada                             | 300 kcal |

## Sábado

|          |                                                                                                   |          |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Desayuno | Huevos a la mexicana + 1 taza nopales hervidos + 1 tortilla + té canela                           | 340 kcal |
| Colación | Fruta de temporada 1 taza (papaya, melón — no mango ni plátano en exceso)                         | 80 kcal  |
| Comida   | Pozole verde fit (sin chicharrón: pollo + hominy + lechuga + rábano + orégano) + 1 tortilla       | 450 kcal |
| Colación | 1 yogur griego + canela                                                                           | 140 kcal |
| Cena     | Ensalada de espinaca con queso panela, jitomate, pepino + pollo a la plancha + vinagreta de limón | 370 kcal |

## Domingo

|          |                                                                                     |          |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Desayuno | Avena integral + 1 cda linaza + leche vegetal + kiwi + 1 medida proteína            | 340 kcal |
| Colación | 10 almendras + 1 mandarina                                                          | 150 kcal |
| Comida   | Estofado de lentejas con verduras (zanahoria, apio, jitomate, chile) + 1 tortilla   | 490 kcal |
| Colación | Queso cottage + fruta                                                               | 150 kcal |
| Cena     | 2 tacos de atún (tortillas maíz + atún + $\frac{1}{4}$ aguacate + cilantro + limón) | 350 kcal |

## Cenas para resistencia a la insulina (para cambiar la del día)

- **Tacos de camarón o pescado.** 2 tortillas de maíz + 100 g de camarón o pescado blanco a la plancha + 1 taza de repollo rallado + salsa verde y limón.
- **Sopa de lentejas con verduras.** 1 taza de lentejas cocidas con zanahoria, jitomate y chile + 1 tortilla de maíz.
- **Ensalada de atún.** 1 lata chica de atún en agua, escurrido + lechuga, jitomate y pepino al gusto +  $\frac{1}{4}$  de aguacate + 1 cucharadita de aceite de oliva y limón + 2 tostadas horneadas.
- **Nopales asados con panela y frijoles.** 2 nopales medianos asados + 60 g de queso panela asado +  $\frac{1}{2}$  taza de frijoles de la olla + salsa de molcajete.
- **Calabacitas con pollo deshebrado.**  $1\frac{1}{2}$  tazas de calabacita guisada con jitomate y cebolla + 90 g de pechuga deshebrada + 1 tortilla de maíz.
- **Omelet de espinaca y champiñones.** 2 huevos + 1 taza de espinaca y champiñones + 1 tortilla de maíz + jitomate en rebanadas.
- **Ensalada de garbanzo.**  $\frac{1}{2}$  taza de garbanzo cocido + pepino, jitomate y cilantro + 1 huevo cocido + 1 cucharadita de aceite de oliva y limón.

¿Quieres que una nutrióloga ajuste este menú a tus análisis? [Escríbenos por WhatsApp: 55 1647 6079](#) · [Conoce la consulta para resistencia a la insulina](#) · 5 sucursales en CDMX y zona metropolitana, o en línea.

**Aviso médico.** Material informativo y educativo de Jenny Light. No sustituye la consulta con tu médico ni con una nutrióloga certificada; las porciones y calorías son de referencia y se ajustan a cada persona. Fuente del enfoque: NIDDK (NIH), «Resistencia a la insulina y prediabetes»; NOM-043-SSA2-2012 (Plato del Bien Comer). Versión del 12 de octubre de 2026.