

**ELIZABETH REYES CASTILLO**  
**LIC. EN NUTRICIÓN**

**Máster en Actividad Física y Salud**

**Educador en diabetes**

**Isak Nivel 3**

**Certificada en Dieta Cetogénica**

**Miembro del Comité Científico y Vocera de la FMD**

**Profesora de la Universidad Iberoamericana**

**Dirige un Centro Especializado en Nutrición y  
Actividad Física**

**@nutrierc**





# ¿Cómo usar el Plato del Bien Comer?

LN ED Elizabeth Reyes Castillo  
Máster en Actividad Física y Salud





1. Elige frutas  
o verduras



[illegible][illegible]



A rustic still life featuring various grains in wooden bowls and a wooden scoop on a wooden surface. The image shows several bowls filled with different types of grains: rolled oats, whole wheat berries, yellow corn kernels, brown lentils, and a mix of rice and wild rice. A wooden scoop is also visible, filled with rolled oats. The background is a dark, textured wooden surface, and the lighting is warm and focused on the grains.

3. Elige un  
cereal





4. Elige una  
grasa de  
origen vegetal

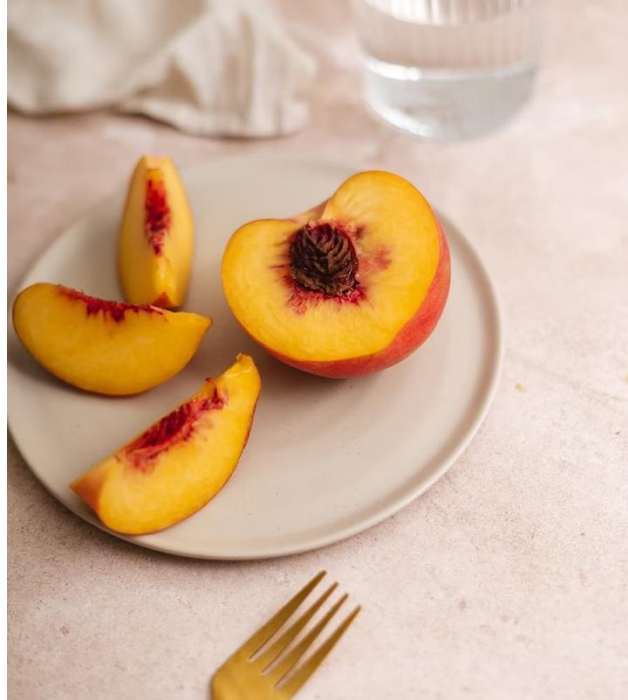
# Ejemplo

---

- Cebollitas o jitomate o lechuga
- Pollo o carne
- Tortillas o arroz o frijoles
- Aguacate o 1 cda de aceite para cocinar







# Ejemplo

- Fruta
- Huevo con nopales o a la mexicana
- Pan tostado o frijoles
- Aguacate o aceite para cocinar







# Huarache de Nopal

---

- Ingredientes:
- 3 piezas de nopal
- 2 huevos
- 3 cucharadas de frijoles
- Salsa al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- Asamos los nopales por ambos lados
- Mezclamos los huevos con sal y pimienta y se cocinan revueltos
- Juntamos los nopales de frijoles agregamos el huevo encima y la salsa
- Le puedes agregar queso y cambiar la proteína por pollo o carne de res o soya



# De atún queso fresco y aderezo de chipotle

- Ingredientes:
- 2 tortillas de harina grandes
- Una zanahoria rayada media taza de queso fresco (Oaxaca ,mozzarella ,panela o requesón )
- lechuga muy picada
- Una lata de Atún
- Aderezo de chipotle
- Montar el aderezo de chipotle en cada tortilla
- Dividir los ingredientes a la mitad y ponerlos en el centro de la tortilla
- Enrolla

