

**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

A collage of various protein-rich foods. It includes a large piece of raw salmon, a ribeye steak, a chicken breast, shrimp, a wedge of cheese, eggs, lentils, beans, and various nuts and seeds. The foods are arranged on a dark wooden surface.

## 2. Elige una Proteína

Puede ser vegetal o  
animal



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
- Enrolle

