DR. ADRIÁN ZARAGOZA · SALUD METABÓLICA

Plan metabólico *de 28 días*

Plan de alimentación · Noviembre 2026

28	112	4
LICUADOS VERDES	TIEMPOS DE COMIDA	LISTAS DE SÚPER

Transforma tu vida desde dentro hacia afuera

Dr. Miguel Adrián Zaragoza Cerón · Médico Cirujano · Céd. Prof. 7369585

TODOS LOS DÍAS

Reglas del plan

AL DESPERTAR	**Agua simple** Un vaso grande antes de cualquier alimento.
DESAYUNO	**Licuado verde + desayuno del día** Café de grano o té verde, sin azúcar y sin leche.
COMIDA	**Antes de las 15–16 h** La proteína del guisado, verduras y aguacate. Si te indicaron 110 g de proteína, sirve la porción extra que dice tu receta.
ANTOJO	**Solo antes de las 17 h** 10–15 g de chocolate amargo 85% o más.
CENA	**Antes de las 19 h** Ligera: proteína y verduras.
DESPUÉS DE LAS 19 H	**Nada de alimentos** Solo té de canela de Ceilán, jengibre o cúrcuma.
ANTES DE DORMIR	**Citrato de magnesio y 8 horas de sueño** 200–350 mg de magnesio elemental, según indicación médica.

IGUAL PARA LOS 28

Cómo preparar el licuado verde

1. Lava y pica las verduras del día.
2. Licúalas con 250 ml de agua fría y el jugo de limón.
3. Agrega la chía o la linaza y el sabor del día; licúa hasta que quede liso.
4. Añade el psyllium al final, pulsa 5 segundos y bébelo de inmediato con un vaso de agua.

Primera semana: usa la mitad del psyllium para que tu intestino se adapte.

MEDIDAS CASERAS

Equivalencias

Carne o pescado cocido 120–130 g	Del tamaño de tu palma
Tortilla de maíz pequeña	≈ 25 g
Aguacate 30 g	2 rebanadas delgadas
Aceite de oliva 5 g	1 cucharadita
Chía o linaza 10 g	1 cucharada
Psyllium 7 g	2 cucharaditas
1 taza de verdura picada	Un puño grande

PARA TODAS TUS COMIDAS

Lo que ya no repetimos en cada receta

- **Aceite:** cocina o adereza con 1 cucharadita de aceite de oliva por comida.
- **Sazón:** ajo, cebolla, limón, cilantro, chile, orégano y pimienta, a tu gusto. Usa poca sal.
- **Sin azúcar:** café, té, yogur, bebida de almendra y crema de cacahuate, siempre sin azúcar.
- **Bajos en sodio:** quesos, requesón y pechuga de pavo.
- **Psyllium:** en polvo y sin sabor; lo encuentras en farmacias y tiendas naturistas.
- **Proteína en polvo:** Birdman, ISOPURE o similar, sin azúcar.

Metas diarias: proteína 90 g (110 g si te lo indicaron) · fibra 30 g.

SEMANA 1 · DÍAS 1 A 7

Arranque

Desayunos completos y tu licuado verde para empezar el día con energía.

DÍA 1	Verde de pepino, apio y espinaca
DÍA 2	Verde de nopal, pepino y perejil
DÍA 3	Verde de apio, espinaca y pepino
DÍA 4	Verde de acelga, pepino y cilantro
DÍA 5	Verde de nopal, apio y espinaca
DÍA 6	Verde de calabacita, pepino y perejil
DÍA 7	Verde de acelga, pepino y apio

SEMANA 1 · ARRANQUE

Día 1

1189 kcal

97 g proteína · 28 g fibra · 30 g CHO netos

LICUADO VERDE 1 · con tu desayuno

Verde de pepino, apio y espinaca

Sabor: limón y jengibre

Pepino	**¾ de taza picado · 100 g**
Apio	**1½ tallos · 60 g**
Espinaca	**1 taza · 30 g**
Limón	**jugo de 1 limón grande · 20 g**
Psyllium	**2 cucharaditas · 7 g**
Chía	**1 cucharada · 10 g**
Agua fría	**1 taza · 250 ml**

1. Licúa las verduras con el agua, el jugo de limón y la chía; dale sabor con jengibre.
2. Al final agrega el psyllium, licúa 5 segundos y tómalo de inmediato, junto con tu desayuno.

DESAYUNO · con tu licuado verde

Huevos revueltos con nopales y queso panela

- 1 huevo entero
- 100 g de claras de huevo
- ½ taza de nopales cocidos
- 30 g de queso panela
- 1 cucharada de chía

Revuelve el huevo y las claras con los nopales; agrega el panela en cubos al final.

COMIDA · antes de las 3–4 de la tarde

Pechuga de pollo en salsa verde con nopales

- 120 g de pechuga de pollo cocida
- ½ taza de nopales cocidos
- ½ taza de salsa verde casera (tomatillo, cebolla, cilantro y chile al gusto)
- 1 taza de calabacita al vapor
- 1 cucharada de semillas de calabaza

Calienta el pollo en la salsa verde con los nopales; sirve con calabacita al vapor y semillas.

¿Te toca 110 g de proteína? Sirve 45 g más de pollo.

CENA · antes de las 7 de la noche

Ensalada de panela con aguacate y semillas

- 100 g de queso panela
- 1 taza de lechuga picada
- ½ taza de pepino en cubos
- ½ taza de jitomate picado
- 40 g de aguacate
- 1 cucharada de semillas de calabaza

Mezcla el panela en cubos con las verduras, el aguacate, el aceite, limón y semillas.

SEMANA 1 · ARRANQUE

Día 2

994 kcal

97 g proteína · 29 g fibra · 50 g CHO netos

LICUADO VERDE 2 · con tu desayuno

Verde de nopal, pepino y perejil

Sabor: limón y hierbabuena

Nopal	**1 nopal mediano · 80 g**
Pepino	**⅔ de taza picado · 80 g**
Perejil	**un puñito · 10 g**
Limón	**jugo de 1 limón grande · 20 g**
Psyllium	**2 cucharaditas · 7 g**
Linaza molida	**1 cucharada · 10 g**
Agua fría	**1 taza · 250 ml**

1. Licúa las verduras con el agua, el jugo de limón y la linaza; dale sabor con hierbabuena.
2. Al final agrega el psyllium, licúa 5 segundos y tómalo de inmediato, junto con tu desayuno.

DESAYUNO · con tu licuado verde

Yogur griego con frutos rojos y semillas

- 170 g de yogur griego natural
- ½ taza de fresas picadas
- 1 cucharada de semillas de chía
- 10 g de nuez picada
- 1 cucharada de avena natural

Sirve el yogur y ponle encima las fresas, la chía, la nuez, la avena y canela.

COMIDA · antes de las 3–4 de la tarde

Filete de pescado al limón con verduras

- 150 g de filete de tilapia o pescado blanco cocido
- 1 taza de brócoli al vapor
- ½ taza de chayote cocido
- 30 g de aguacate

Cocina el pescado en sartén con aceite, ajo y limón; sirve con brócoli, chayote y aguacate.

¿Te toca 110 g de proteína? Sirve 50 g más de pescado.

CENA · antes de las 7 de la noche

Tostadas de pollo con lechuga y pico de gallo

- 70 g de pechuga de pollo cocida y deshebrada
- 2 tostadas horneadas de maíz pequeñas
- ½ taza de lechuga rallada
- ½ taza de pico de gallo
- 20 g de aguacate
- 1 cucharada de yogur griego natural, como aderezo

Pon el pollo sobre las tostadas con lechuga, pico de gallo, aguacate y un poco de yogur.

SEMANA 1 · ARRANQUE

Día 3

1028 kcal

96 g proteína · 23 g fibra · 27 g CHO netos

LICUADO VERDE 3 · con tu desayuno

Verde de apio, espinaca y pepino

Sabor: limón, cúrcuma y pizca de pimienta

Apio	**2 tallos · 80 g**
Espinaca	**1 taza copeteada · 40 g**
Pepino	**½ taza picado · 60 g**
Limón	**jugo de 1 limón grande · 20 g**
Psyllium	**2 cucharaditas · 7 g**
Chía	**1 cucharada · 10 g**
Agua fría	**1 taza · 250 ml**

1. Licúa las verduras con el agua, el jugo de limón y la chía; dale sabor con cúrcuma y pizca de pimienta.
2. Al final agrega el psyllium, licúa 5 segundos y tómalo de inmediato, junto con tu desayuno.

DESAYUNO · con tu licuado verde

Tacos de pollo con aguacate

- 80 g de pechuga de pollo cocida y deshebrada
- 2 hojas grandes de lechuga para formar los tacos
- 30 g de aguacate
- ½ taza de pico de gallo

Calienta el pollo y sírvelo en hojas de lechuga con aguacate, pico de gallo y limón.

COMIDA · antes de las 3–4 de la tarde

Albóndigas de pavo en caldillo de jitomate

- 130 g de carne molida de pavo magra
- ½ taza de caldillo de jitomate casero
- ½ taza de chayote en cubos
- ½ taza de ejotes cocidos

Forma albóndigas con la carne de pavo y cuécelas en el caldillo con el chayote y los ejotes.

¿Te toca 110 g de proteína? Sirve 55 g más de pavo.

CENA · antes de las 7 de la noche

Calabacitas guisadas con carne molida

- 70 g de carne molida de res magra cocida
- 1 calabacita grande en cubos
- ½ taza de jitomate picado
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 20 g de queso manchego light

Guisa la carne con la calabacita en cubos, jitomate y cebolla; agrega el queso al final y tapa.

SEMANA 1 · ARRANQUE

Día 4

980 kcal

98 g proteína · 20 g fibra · 20 g CHO netos

LICUADO VERDE 4 · con tu desayuno

Verde de acelga, pepino y cilantro

Sabor: limón y menta

Acelga	**1 hoja grande · 40 g**
Pepino	**¾ de taza picado · 100 g**
Cilantro	**un puñito · 10 g**
Limón	**jugo de 1 limón grande · 20 g**
Psyllium	**2 cucharaditas · 7 g**
Linaza molida	**1 cucharada · 10 g**
Agua fría	**1 taza · 250 ml**

1. Licúa las verduras con el agua, el jugo de limón y la linaza; dale sabor con menta.
2. Al final agrega el psyllium, licúa 5 segundos y tómalo de inmediato, junto con tu desayuno.

DESAYUNO · con tu licuado verde

Omelette de champiñones y espinacas

- 1 huevo entero
- 120 g de claras de huevo
- ½ taza de champiñones rebanados
- ½ taza de espinacas
- 25 g de queso panela
- 1 cucharada de semillas de calabaza

Saltea champiñones y espinaca, agrega el huevo y las claras batidos y el panela; dobla.

COMIDA · antes de las 3–4 de la tarde

Bistec de res con champiñones y ensalada

- 120 g de bistec de res magro cocido
- 1 taza de champiñones salteados
- 1 taza de lechuga y pepino
- 30 g de aguacate

Asa el bistec y saltea los champiñones; sirve con ensalada de lechuga, pepino y aguacate.

¿Te toca 110 g de proteína? Sirve 45 g más de bistec.

CENA · antes de las 7 de la noche

Ensalada tibia de pollo con brócoli

- 70 g de pechuga de pollo cocida y deshebrada
- 1 taza de brócoli cocido
- ½ taza de champiñones
- 1 cucharadita de ajonjolí

Calienta el pollo deshebrado y mézclalo con brócoli y champiñones; termina con ajonjolí y limón.

SÚPER DE LA SEMANA 1

Lista de compras

Cantidades aproximadas de la semana para una persona. Las carnes y pescados van en peso ya cocido: compra alrededor de una cuarta parte más en crudo.

Carnes, pescados y mariscos

- [ ] Atún en agua — **100 g**
- [ ] Camarón cocido — **150 g**
- [ ] Lomo de cerdo cocido — **130 g**
- [ ] Pavo molido cocido — **130 g**
- [ ] Pechuga de pavo natural — **100 g**
- [ ] Pescado blanco cocido — **150 g**
- [ ] Pollo cocido — **550 g**
- [ ] Res magra cocida — **120 g**
- [ ] Res molida magra cocida — **70 g**

Frutas y verduras

- [ ] Acelga — **80 g**
- [ ] Aguacate — **280 g**
- [ ] Apio — **340 g**
- [ ] Brócoli — **300 g**
- [ ] Calabacita — **730 g**
- [ ] Cebolla — **180 g**
- [ ] Champiñones — **330 g**
- [ ] Chayote — **240 g**
- [ ] Cilantro — **10 g**
- [ ] Col — **90 g**
- [ ] Coliflor — **110 g**
- [ ] Ejotes — **60 g**
- [ ] Espinaca — **160 g**
- [ ] Fresa — **75 g**
- [ ] Jitomate — **640 g**
- [ ] Lechuga — **165 g**
- [ ] Limón, jugo — **140 g**
- [ ] Nopal — **310 g**
- [ ] Pepino — **890 g**
- [ ] Perejil — **20 g**
- [ ] Pimiento — **75 g**
- [ ] Tomate verde — **120 g**

Tortilla, cereales y frijol

- [ ] Avena — **6 g**
- [ ] Tortilla de maíz — **50 g**
- [ ] Tostada horneada — **25 g**

Semillas y fibra

- [ ] Ajonjolí entero — **3 g**
- [ ] Cacao en polvo — **3 g**
- [ ] Chía — **80 g**
- [ ] Crema de cacahuate — **5 g**
- [ ] Linaza molida — **30 g**
- [ ] Nuez — **10 g**
- [ ] Pepitas — **25 g**
- [ ] Psyllium — **50 g**
- [ ] Semilla de girasol — **25 g**

Grasas saludables

- [ ] Aceite de oliva — **90 g**

Otros

- [ ] Bebida de almendra — **200 g**
- [ ] Proteína en polvo — **20 g**

Huevo y lácteos

- [ ] Clara de huevo — **7 claras**
- [ ] Huevo — **2 pzas**
- [ ] Queso manchego light — **20 g**
- [ ] Queso panela — **365 g**
- [ ] Yogur griego natural — **185 g**

TU PLAN COMPLETO

Recibe tus 28 días *en tu consulta*

En consulta valoramos tu caso y te entregamos tu plan completo: 28 licuados verdes, 84 recetas, las 4 listas de compras y tu acceso a la app con tu día de hoy, paso a paso.

Agenda por WhatsApp: 55 3892 1711

dradrianzaragoza.com · Roma Sur · Texcoco · Tecámac

Este material es informativo y no sustituye una valoración médica. Las cantidades del plan completo se ajustan a cada paciente.