

RECETAS MEXICANAS



RICAS EN PROTEÍNA

NUTRICIÓN REAL • SABOR DE SIEMPRE

RECETARIO



COMER BIEN
TAMBIÉN ES CUIDARTE



RECETAS MEXICANAS

RICAS EN PROTEÍNA

NUTRICIÓN REAL • SABOR DE SIEMPRE

RECETARIO

COMER BIEN
TAMBIÉN ES CUIDARTE

NOTA PARA NUESTROS PACIENTES



Estas recetas están diseñadas bajo un **patrón de alimentación antiinflamatorio**, priorizando alimentos frescos, proteínas de buena calidad, vegetales y grasas insaturadas. **No contienen azúcar añadida ni preparaciones fritas.**



En pacientes sometidos a **cirugía bariátrica**, las cantidades de una porción convencional no equivalen necesariamente a la porción que deben consumir. La cantidad, consistencia y variedad de alimentos deberá adaptarse a la etapa posoperatoria, capacidad gástrica, tolerancia individual y requerimientos de proteína. **La proteína debe consumirse primero.**



Estas no son “comidas de dieta”: son **platos normales y apetecibles**, modificados en técnica y proporciones para conseguir un buen aporte proteico y formar parte de un estilo de vida saludable y sostenible.

Salud que
sabe bien



Dra. Carla Palou

NUTRICIÓN PARA
UNA VIDA REAL

Tinga de pollo

Sencilla, práctica
y deliciosa.



20
minutos



4
porciones



≈ 30 g
proteína
por porción





20 minutos

TIEMPO DE
PREPARACIÓN



4 porciones

RENDIMIENTO



≈ 30 g

PROTEÍNA
POR PORCIÓN

INGREDIENTES

480 g	pechuga de pollo cruda, sin piel
400 g	jitomate
100 g	cebolla fileteada
1	diente de ajo
1	chile chipotle seco o chipotle sin azúcar añadida
10 ml	aceite de oliva extra virgen
½ cdta	orégano seco
Al gusto	sal y pimienta
8	tortillas de maíz pequeñas
120 g	aguacate
120 g	lechuga finamente picada

PREPARACIÓN

- 1 Cuece la pechuga de pollo en agua con un trozo de cebolla y deshébrala.
- 2 Licúa jitomate, ajo y chipotle con aproximadamente 100 ml del caldo de cocción.
- 3 Calienta el aceite de oliva en una sartén y cocina la cebolla a fuego medio hasta que esté transparente, sin dorarla en exceso.
- 4 Agrega la salsa de jitomate y cocina durante 7–8 minutos.
- 5 Incorpora el pollo deshebrado, orégano, sal y pimienta. Cocina otros 5 minutos.
- 6 Calienta las tortillas directamente en comal, **sin freír**.
- 7 Divide la preparación en 4 partes iguales. Sirve cada porción con 2 tortillas, 30 g de aguacate y lechuga.



1 PORCIÓN

¼ de la preparación
+ 2 tortillas + 30 g de aguacate.



PROTEÍNA

≈ 30 g

NUTRICIÓN PARA
UNA VIDA REAL

Enfrijoladas rellenas de pollo

Tradicionales,
nutritivas y
deliciosas.



25
minutos



4
porciones



≈ 28 g
proteína
por porción





25 minutos

TIEMPO DE
PREPARACIÓN



4 porciones

RENDIMIENTO



≈ 28 g

PROTEÍNA
POR PORCIÓN

INGREDIENTES

320 g	pechuga de pollo cruda
300 g	frijoles negros cocidos y escurridos
8	tortillas de maíz pequeñas
250 g	jitomate
60 g	cebolla
1	diente de ajo
250 ml	caldo de pollo casero
5 ml	aceite de oliva
Cilantro fresco	
Chile al gusto	
80 g	aguacate

PREPARACIÓN

- 1 Cuece el pollo y deshébralo.
- 2 Licúa los frijoles con jitomate, ajo, la mitad de la cebolla y el caldo hasta obtener una salsa cremosa.
- 3 Coloca 5 ml de aceite de oliva en una sartén y cocina la salsa a fuego bajo durante 8–10 minutos. Si espesa demasiado, agrega un poco más de caldo.
- 4 Calienta las tortillas en comal.
- 5 Pasa cada tortilla por la salsa de frijol sin freírla.
- 6 Rellena cada tortilla con el pollo y dóblala.
- 7 Sirve **2 enfrijoladas por persona** y distribuye encima el resto de la salsa.
- 8 Termina con cilantro, cebolla y 20 g de aguacate.



1 PORCIÓN

2 enfrijoladas.



PROTEÍNA

≈ 28 g

Tostadas de atún

Frescas, nutritivas
y llenas de sabor.



15
minutos



4
porciones



≈ 28 g
proteína
por porción





15 minutos

TIEMPO DE
PREPARACIÓN



4 porciones

RENDIMIENTO



≈ 28 g

PROTEÍNA
POR PORCIÓN

INGREDIENTES

400 g	atún en agua, peso ya escurrido
8	tostadas de maíz horneadas
200 g	pepino en cubos
200 g	jitomate
60 g	cebolla morada
120 g	aguacate
Jugo de 3	limones
20 g	cilantro
Chile serrano	opcional
Pimienta	

PREPARACIÓN

- 1 Escurre perfectamente el atún.
- 2 Mezcla con pepino, jitomate, cebolla y cilantro.
- 3 Agrega limón, pimienta y chile serrano al gusto.
- 4 Refrigera 5–10 minutos.
- 5 Divide la mezcla en 4 partes.
- 6 Sirve cada porción sobre 2 tostadas horneadas, **no fritas**.
- 7 Agrega 30 g de aguacate.



1 PORCIÓN

100 g de atún + vegetales
+ 2 tostadas + 30 g de aguacate.



PROTEÍNA

≈ 28 g

Pollo al pesto con espagueti de calabacita

Ligero, nutritivo
y lleno de sabor.



20
minutos



4
porciones



≈ 30 g
proteína
por porción





20 minutos

TIEMPO DE
PREPARACIÓN



4 porciones

RENDIMIENTO



≈ 30 g

PROTEÍNA
POR PORCIÓN

INGREDIENTES

500 g pechuga de pollo cruda

600 g calabacita

200 g jitomate cherry

Para el pesto:

30 g albahaca fresca

20 g nuez o piñones naturales

20 ml aceite de oliva extra virgen

1 diente de ajo

Jugo de ½ limón

30 ml agua

Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1

Corta la pechuga en filetes y cocina en sartén antiadherente o plancha, sin freír.

2

Espiraliza la calabacita para formar los “espaguetis”.

3

Licúa albahaca, nuez o piñones, aceite, ajo, limón y agua.

4

Cocina la calabacita durante solo 2–3 minutos para evitar que libere demasiada agua.

5

Incorpora el pesto.

6

Agrega los jitomates partidos por la mitad.

7

Divide en 4 platos y coloca encima ¼ del pollo.



1 PORCIÓN

125 g de pollo crudo equivalente
+ 150 g de calabacita + pesto
y jitomate.



PROTEÍNA

≈ 30 g

Salmón al horno con vegetales

Simple, nutritivo
y delicioso.



25
minutos



4
porciones



≈ 32 g
proteína
por porción





25 minutos

TIEMPO DE
PREPARACIÓN



4 porciones

RENDIMIENTO



≈ 32 g

PROTEÍNA
POR PORCIÓN

INGREDIENTES

600 g	salmón crudo sin piel
300 g	calabacita
200 g	pimiento
200 g	jitomate cherry
100 g	cebolla morada
15 ml	aceite de oliva extra virgen
1	limón
1	diente de ajo
Al gusto	eneldo, perejil o romero
Al gusto	pimienta

PREPARACIÓN

1

Divide el salmón en **4 filetes de 150 g**.

2

Corta las verduras en trozos de tamaño similar.

3

Coloca salmón y vegetales sobre una charola para horno.

4

Mezcla aceite de oliva, limón, ajo y hierbas y distribuye sobre los ingredientes.

5

Hornea a **190 °C durante** aproximadamente **15–20 minutos**, o hasta que el pescado alcance una cocción segura.

6

Divide los vegetales entre los 4 platos.



1 PORCIÓN

150 g de salmón crudo equivalente + aproximadamente 200 g de vegetales.



PROTEÍNA

≈ 32 g



BARIÁTRICO

60–80 g de salmón cocido + 30–50 g de verduras blandas.

Wrap de pollo con aguacate

Práctico, nutritivo y delicioso.



15
minutos



4
porciones



≈ 28 g
proteína
por porción





15 minutos

TIEMPO DE
PREPARACIÓN



4 porciones

RENDIMIENTO



≈ 28 g

PROTEÍNA
POR PORCIÓN

INGREDIENTES

420 g	pechuga de pollo cruda
4	tortillas integrales pequeñas, sin azúcar añadida
120 g	aguacate
120 g	jitomate
80 g	hojas verdes
80 g	pepino
80 g	yogur griego natural sin azúcar
Jugo de 1	limón
Al gusto	perejil o cilantro
Al gusto	pimienta

PREPARACIÓN

- 1** Cocina el pollo en sartén antiadherente y córtalo en tiras.
- 2** Mezcla el yogur griego con limón, hierbas y pimienta para preparar un aderezo sencillo.
- 3** Calienta ligeramente las tortillas.
- 4** Divide el pollo en 4 partes.
- 5** Coloca sobre cada tortilla pollo, 30 g de aguacate, jitomate, pepino y hojas verdes.
- 6** Agrega aproximadamente 20 g del aderezo.
- 7** Enrolla y calienta ligeramente sobre el comal. **No freír.**



1 PORCIÓN

1 wrap.



PROTEÍNA

≈ 28 g

Ensalada de quinoa con pollo

Colorida, nutritiva y deliciosa.



20
minutos



4
porciones



≈ 30 g
proteína
por porción





20 minutos

TIEMPO DE
PREPARACIÓN



4 porciones

RENDIMIENTO



≈ 30 g

PROTEÍNA
POR PORCIÓN

INGREDIENTES

480 g	pechuga de pollo cruda
240 g	quinoa ya cocida
200 g	pepino
200 g	jitomate cherry
100 g	pimiento
60 g	cebolla morada
120 g	aguacate
10 ml	aceite de oliva extra virgen
Jugo de 2	limones
Al gusto	cilantro o perejil
Al gusto	pimienta

PREPARACIÓN

- 1** Enjuaga muy bien la quinoa antes de cocinarla. Cocina y deja enfriar.
- 2** Cocina el pollo a la plancha y córtalo en cubos.
- 3** Mezcla quinoa, pepino, jitomate, pimiento y cebolla.
- 4** Adereza con aceite de oliva, limón, pimienta y hierbas.
- 5** Divide la ensalada en 4 platos.
- 6** Coloca encima el pollo y 30 g de aguacate.



1 PORCIÓN

120 g de pollo crudo equivalente + 60 g de quinoa cocida + vegetales + 30 g de aguacate.



PROTEÍNA

≈ 30 g



BARIÁTRICO

Priorizar 60–80 g de pollo cocido. Utilizar 1–2 cucharadas de quinoa y pequeña cantidad de vegetales según tolerancia.

Chile poblano relleno de picadillo

Tradicional, nutritivo
y lleno de sabor.



35
minutos



4
porciones



≈ 28 g
proteína
por porción





35 minutos

TIEMPO DE
PREPARACIÓN



4 porciones

RENDIMIENTO



≈ 28 g

PROTEÍNA
POR PORCIÓN

INGREDIENTES

480 g	carne molida de res ≥90% magra
4	chiles poblanos medianos
250 g	jitomate
100 g	calabacita finamente picada
100 g	zanahoria finamente picada
60 g	cebolla
1	diente de ajo
10 ml	aceite de oliva
Al gusto	comino
Al gusto	orégano
Al gusto	pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Asa los chiles poblanos directamente sobre el fuego o en horno.
- 2 Colócalos en un recipiente tapado unos minutos. Retira cuidadosamente la piel y semillas.
- 3 Cocina la carne en una sartén antiadherente.
- 4 Agrega cebolla y ajo y cocina hasta que estén suaves.
- 5 Incorpora jitomate, zanahoria y calabacita.
- 6 Condimenta con comino, orégano y pimienta.
- 7 Divide el picadillo en 4 partes y rellena cada chile.
- 8 Hornea durante 8–10 minutos a 180 °C.

No se capea y no se fríe.



1 PORCIÓN

1 chile relleno.



PROTEÍNA

≈ 28 g

Pozole rojo de pollo

Tradicional, reconfortante y alto en proteína.



30
minutos



4
porciones



≈ 32 g
proteína
por porción





30 minutos

TIEMPO DE
PREPARACIÓN



4 porciones

RENDIMIENTO



≈ 32 g

PROTEÍNA
POR PORCIÓN

INGREDIENTES

500 g	pechuga de pollo cruda
400 g	maíz pozolero cocido y escurrido
3	chiles guajillo
400 g	jitomate
60 g	cebolla
2	dientes de ajo
1.5 L	de agua o caldo casero
½ cdta	orégano
200 g	lechuga o col finamente picada
120 g	rábano
80 g	cebolla picada
2-3	limones

PREPARACIÓN

1

Cuece el pollo en el agua con un poco de cebolla. Retira y deshebra.

2

Retira semillas y venas de los chiles.

3

Hidrátalos en agua caliente durante 5-10 minutos.

4

Licúa los chiles con jitomate, ajo, cebolla y aproximadamente 200 ml del caldo.

5

Cuela directamente sobre el caldo.
No es necesario freír la salsa.

6

Agrega el maíz pozolero cocido y cocina durante 15-20 minutos.

7

Regresa el pollo deshebrado y agrega orégano.

8

Cocina otros 5 minutos.

9

Divide en 4 porciones.

10

Sirve con lechuga, rábano, cebolla y limón.



1 PORCIÓN

Equivalente a 125 g de pollo crudo + 100 g de maíz pozolero cocido + caldo y verduras.



PROTEÍNA

≈ 32 g

Sopa de tortilla alta en proteína

Ligera, reconfortante y llena de sabor.



25
minutos



4
porciones



≈ 28 g
proteína
por porción





25 minutos

TIEMPO DE
PREPARACIÓN



4 porciones

RENDIMIENTO



≈ 28 g

PROTEÍNA
POR PORCIÓN

INGREDIENTES

420 g pechuga de pollo cruda

400 g jitomate

1.2 L caldo casero de pollo

60 g cebolla

1 diente de ajo

4 tortillas de maíz

120 g aguacate

60 g queso panela

1 chile pasilla

Al gusto epazote

Al gusto pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Cuece el pollo y deshébralo.
- 2 Licúa jitomate, cebolla y ajo.
- 3 Coloca directamente en una olla y cocina 5 minutos. **No es necesario freír.**
- 4 Añade el caldo, chile pasilla y epazote y cocina 10 minutos.
- 5 Incorpora el pollo deshebrado.
- 6 Corta las tortillas en tiras finas.
- 7 Hornea a **180 °C durante** aproximadamente **8–12 minutos**, volteándolas a mitad de la cocción, hasta que estén crujientes. También pueden hacerse en air fryer **sin aceite.**
- 8 Divide la sopa en 4 porciones.
- 9 En cada plato agrega las tiras correspondientes a 1 tortilla, 30 g de aguacate y 15 g de panela.



1 PORCIÓN

¼ de la sopa + 1 tortilla
horneada + 30 g de aguacate
+ 15 g de panela.



PROTEÍNA

≈ 28 g