



PLAN DE ALIMENTACIÓN

Nutricionista Tamara Fuentes

Diego Bocaz

Estado nutricional: Masa muscular y % de grasa altos. Obesidad grado 1 según IMC

Objetivos de su entrenamiento: Bajar % de grasa y aumentar fuerza

Requerimiento de energía basal: 1877 kcal/día

Nivel de actividad física: Moderado 3-4/7 entrenamiento en el club y MTB

Requerimiento de energía total: 2909 kcal/día

Restricciones en su dieta: No

Observaciones: Antecedente de manga gástrica. En tratamiento farmacológico para bajar de peso con Oziempic

Prescripción dietética: Dieta hipocalórica e hiperproteica. Con carbohidratos complejos y alta en fibra dietética. 4 tiempos de comida. Suplementada con proteína



Fuentes alimentarias de proteínas

Fuentes vegetales

- 1 taza de lentejas cocidas: 16,4 g
- 1 taza de garbanzos cocidos: 14,5 g
- 1 taza de porotos cocidos: 14 g
- 1 taza de arvejas cocidas: 7,5 g
- ½ taza de arvejas frescas cocidas: 4,2 g
- ½ taza de habas frescas cocidas: 5,3 g
- 1 taza de quinoa cocida: 8 g
- 1 taza de arroz integral cocido: 5 g
- 1 taza de fideos integrales cocidos: 10 g
- 1 taza de amaranto cocido: 7,6 g
- 1 taza de cuscús hidratado: 5,9 g
- 1 papa mediana cocida: 3,8 g
- 1 taza de mote cocido: 6,1 g
- 1 taza de choclo cocido: 5,8 g
- 1 taza de yogurt de soja casero: 5,5 g
- 1 vaso de leche de soja: 5,4 g
- 100 g de Tofu marca Zen Organics: 16,5 g
- 100 g de Soy Curls marca Butler: 36,5 g
- 100 g de Seitán Mr. Seitán: 28,1 g
- 10 g proteína de soja texturizada sin hidratar: 5,31 g

Fuentes animales

- 1 taza de yogurt natural de leche de vaca: 7 g
- 1 vaso de leche de vaca: 6,4 g
- 35 g queso fresco: 7 g
- 1 lámina de queso añejo: 3,9 g
- 1 huevo mediano: 5,5 g
- 100 g carne de vacuno: 23,6 g
- 100 g carne de pollo: 27,3 g
- 100 g carne de pavo: 22 g
- 100 g carne de cordero: 25,5 g
- 100 g carne de conejo: 22,7 g
- 100 g carne de pescado: 19 a 22 g
- 100 g mariscos: 16 a 21 g

- Cortes de vacuno magros:
- Asiento
- Punta de ganso
- Lomo liso
- Posta negra, rosada, paleta
- Sobrecostilla
- Tapapecho



Recomendaciones para seguir la minuta de alimentación

- Tómate un tiempo para leerla antes de ir a comprar tus alimentos
- Adquiere un set de medidores de taza (1 taza, ½ taza, ¼ taza, etc) para porcionar carbohidratos
- Porciona el aceite con botella con dispensador, spray y/o brocha de silicona
- Usa sartén de teflón/cerámica.
- La minuta no tiene horarios estrictos. Estos se ajustan a tu diario vivir
- Respeta el máximo de las porciones indicadas. Si te sientes satisfecha/o con menos porción está bien, siempre y cuando no "picotees" o comas más durante el resto del día
- Las marcas recomendadas las encuentras principalmente en supermercados Lider y Jumbo
- Encuentra las recetas en nuestro libro digital de recetas de cocina saludables



Minuta 1 – Desayuno

Algunos consejos:

- Mantén el hábito de no desayunar y de beber solo café o té, si así te acomoda
- Consume café de grano de preferencia, o liofilizado instantáneo. Puedes cortarlo con leche descremada
- Acostumbra a tu paladar a no endulzar tu café. Si lo endulzas, prefiere Stevia 100% (marca Apicola del Alba en tiendas de alimentos saludables o marcas comunes en supermercados pero debes fijarte que sea 100% Stevia, sin sucralosa) o Alulosa (marca Alusweet en supermercados)
- Evita el consumo frecuente de bebidas gaseosas durante las mañanas

Recomendación:

Bebe un suplemento de proteína durante la mañana. Te recomiendo las siguientes proteínas, sin lactosa, que puedes encontrar en la recepción de nuestro Club:

- Isofit, Isolate Protein de NUTREX RESEARCH
- ISO 100, Isolate Protein de DYMATIZE
- Impact Whey Isolate de MYPROTEIN

Forma de consumo:

- Bébela durante la mañana, los días que no desayunes (que no comas). Puedes seguir bebiendo el café
- Diluye 1 scoop (1 medida de polvo) en 250 – 300 ml agua. Busca la consistencia que te guste



Minuta 1 - Almuerzo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>Ensalada de lechuga + 1/2 tomate</p> <p>1 filete de pechuga de pollo* al sartén con 3/4 taza de arroz</p> <p>Agua</p> <p>*Del porte de la palma de tu mano <u>con</u> los dedos</p>	<p>Ensalada de lechuga + 1/2 taza de betarraga cocida</p> <p>2 1/2 taza de lentejas guisadas con quinoa, espinaca y verduras. Rallar queso encima</p> <p>Agua</p>	<p>Ensalada de lechuga + 1/2 taza de betarraga cocida</p> <p>1 trozo de carne de vacuno* a la olla con verduras (zanahoria, pimentón, cebolla, ajo) + 3/4 taza de puré rústico</p> <p>Agua</p> <p>*Del porte de la palma de tu mano <u>sin</u> los dedos</p>	<p>Ensalada de lechuga + 1/2 tomate</p> <p>Cazuela de pollo (1/4 pechuga de pollo + 1 papa chica + 1 trozo zapallo chico)</p> <p>Agua</p>	<p><u>Gohan:</u> Pídelo o ármalo en casa:</p> <p>3/4 taza de arroz + 1/2 palta + 3/4 taza de salmón crudo y/o camarones salteados + 1/2 taza de zanahoria rallada + 1/2 taza de cebollín picado + 1 cda de queso crema + sésamo</p> <p>Agua</p>	<p>Ensalada mixta de lechuga, rúcula, 1/2 taza de tomates cherry y un poco de cebolla morada picada fina</p> <p>1 bistec de vacuno* al sartén con 3/4 taza quinoa</p> <p>1 copa de vino</p> <p>*Del porte de la palma de tu mano <u>con</u> los dedos</p>	<p>Ensalada mixta de lechuga, rúcula, 1/2 taza de palmitos y 1/4 palta</p> <p>1 tuto entero de pollo asado* con 3/4 taza de papas rústicas a las hierbas</p> <p>1 copa de vino</p> <p>*Sin el cuero</p>

Minuta 1 – Colación PM

Lunes a Miércoles

Pre entrenamiento:

- Café de grano
- 1 naranja + 1 plátano chico, o 1 barrita*

Post entrenamiento:

1 cajita de leche extra proteína**
o 1 batido de suplemento de proteína

*Ver marcas en Jumbo: Soul bar, Nakd, B-Japi, Azana

**Ver marca Loncoleche, Soprole

Jueves

1 yogurt natural
extraproteína* con 1
cda de mermelada*,
1 cda de chía y 1
puñado semicerrado
de nueces

*Ver marca Loncoleche,
Soprole, Nestlé, Colun

**Ver marcas en frasco
Dalfour, Bonne maman, La
vieja fábrica, Cuisine&co

Viernes

1 yogurt natural
extraproteína* con 1
cda de mermelada*, 1
cda de chía y 1 puñado
semicerrado de
nueces

*Ver marca Loncoleche,
Soprole, Nestlé, Colun

**Ver marcas en frasco
Dalfour, Bonne maman, La vieja
fábrica, Cuisine&co

Sábado

1 barrita de proteína* + 1
puñado semicerrado de
almendras

*Ver marca Wildfoods o Yourgoal

Domingo

1 barrita de proteína* + 1
puñado semicerrado de
almendras

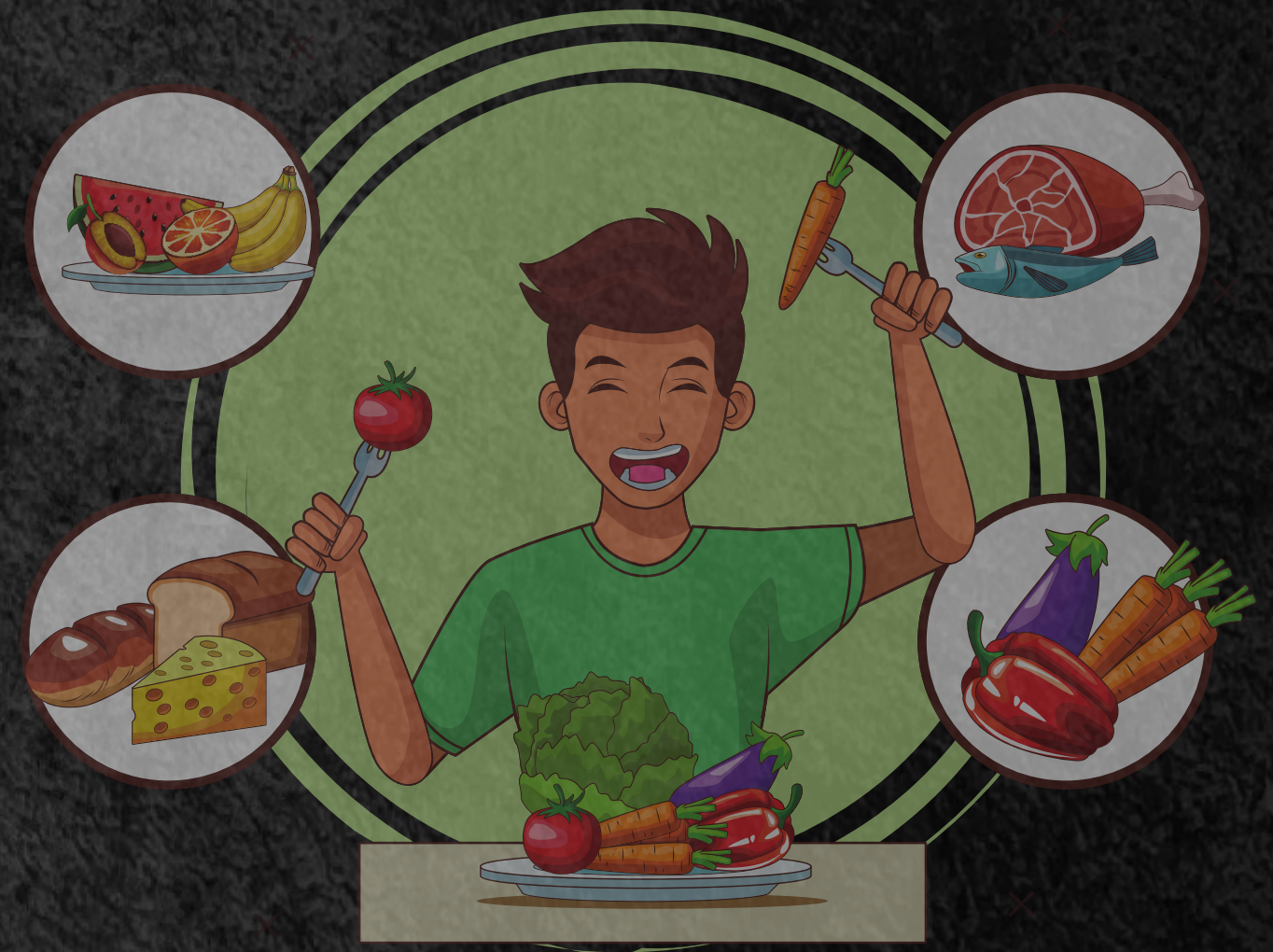
*Ver marca Wildfoods o Yourgoal

Minuta 1 – Once/Cena

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p><u>Bowl de ensalada:</u> Lechuga + 1 taza de pechuga de pollo cocida desmenuzada + 1/2 palta + 1/4 taza pimentón rojo en tiritas + 1 cda sésamo. Aliñar con aderezo* de 1 cdta mayonesa Kraft + 1 cda aceite de oliva + jugo de limón + sal de mar</p> <p>Té</p> <p>*Batir todo en un frasco cerrado y luego incorporar</p>	<p><u>Pan integral:</u> 1 marraqueta integral o 1 pan pita integral o 2 rebanadas de pan molde integral o 2 rebanadas pan masa madre integral con 2 huevos y 1 lámina de jamón</p> <p>Té</p>	<p><u>Fajitas:</u> 2 fajitas integrales con lechuga + 1 taza de pechuga de pollo cocida desmenuzada + 1/2 tomate + 1/4 palta + 1/4 taza de choclo + 1 cdta mayonesa Kraft</p> <p>Té</p>	<p><u>Pan integral:</u> 1 marraqueta integral o 1 pan pita integral o 2 rebanadas de pan molde integral o 2 rebanadas pan masa madre integral con 1 trozo de queso*. Calentar y agregar 3 rebanadas de tomate y hojas de rúcula</p> <p>Té</p> <p>*Del porte de 2 cajitas de fósforo</p>	<p><u>Pan integral:</u> 1 marraqueta integral o 1 pan pita integral o 2 rebanadas de pan molde integral o 2 rebanadas pan masa madre integral con 2 huevos y 1 lámina de jamón</p> <p>Té</p>	<p>1/2 pizza familiar de masa delgada y hartos vegetales (tomate, albahaca, rúcula, pimentón, palmitos, etc.)</p> <p>1 cerveza</p>	<p><u>Pan integral:</u> 1 marraqueta integral o 1 pan pita integral o 2 rebanadas de pan molde integral o 2 rebanadas pan masa madre integral con 1 trozo de queso*. Calentar y agregar 3 rebanadas de tomate y hojas de rúcula</p> <p>Té</p> <p>*Del porte de 2 cajitas de fósforo</p>

Sobre el pan:

- Come marraqueta de forma ocasional (1-2 veces/semana).
- Prueba la marraqueta integral
- Encuentra pan de masa madre integral en Chillán en
@panchitos.almacen @emporiosozo @raiz.chillan
@hausbrot_panaderia
- Ve pan de molde integral marca Fuchs
- Ve pan ciabatta integral en panadería Jumbo



Porciones de frutas y verduras

Verduras

Verduras de libre consumo:

No se porcionan. Lechuga, repollo, acelga, espinaca, achicoria, pepino, apio, pimienta morrón, zapallito italiano crudo, kale, rúcula, berros, champiñón, digüeñes, palmitos, cebollín, puerro

Verduras de moderado consumo:

1 taza de porotos verdes, brócoli, coliflor, berenjena, bruselas, zanahoria cruda, betarraga cruda, zapallito italiano cocido, cebolla, 1 alcachofa, 10 espárragos

Verduras de bajo consumo:

½ taza de choclo, arvejas y habas frescas, betarraga cocida, zanahoria cocida, tomate, cochayuyo

Legumbres como ensalada: ½ taza

Frutas

1 unidad: manzana, naranja, pera,
durazno, pomelo, pepino, papaya, kaki,
mankaki

2 unidades: kiwi, damasco, tuna, ciruela

3 unidades: níspero, ciruela, higo, breva, mandarina, castaña, huesillo y ciruelas al jugo

1 taza: sandía, melón, piña, frambuesa, frutilla, arándano, mora, morón, maqui, granada, chirimoya, mango

10 - 15 uvas, cereza, guindas

½ plátano grande o 1 chico

