

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE florencia silvestre

**Cantidad diaria de alimentos**

Leche: 400 cc. (2 tazas tipo té)

Quesos: 40 gr. (4 cdas. tipo postre)

Huevos: 3 unidades por semana

Carnes: 200 gr. (1 unidad grande)

Vegetales A: libre

Vegetales B: 300 gr. (2 unidades medianas o 1 plato hondo)

Vegetales C o Cereales: 100 gr. (1 unidad chica de vegetal crudo o 1 plato tipo postre de cereal cocido) / 3 veces por semana.

Frutas A y B: 300 gr. (2 unidades medianas o 3 unidades chicas)

Pan o galletitas: 60 gr. (2 migñones chicos o 2 rebanadas de pan light o 10 galletitas chicas)

Aceite: 30 cc. (2 cdas. soperas)

**Selección de alimentos**

pechuga. *Pescados magros* (merluza, lenguado, brótola, mero, abadejo). *Pescados grasos* (atún fresco, salmón, caballa, gatuzo, arenque, jurel). *Cortes magros de cerdo* (carré deshuesado, nalga, cuadril, bola de lomo, solomillo).

**Vegetales A:** acelga, ají, apio, berenjena, berro, brócoli, coliflor, espárrago, espinaca, lechuga, pepino, rabanito, radicheta, repollo, repollito de Bruselas, tomate, rúcula, zapallito.

**Vegetales B:** alcaucil, arvejas frescas, calabaza, cebolla, chauchas, puerro, remolacha, zapallo, zanahoria.

**Vegetales C o Cereales:** papa, batata, choclo, mandioca.  
*Arroz* (preferentemente integral, yamaní, parboil). *Pastas* (integrales o de trigo candeal), simples o rellenas de verdura. *Polenta*. *Legumbres* (lentejas, soja, porotos, garbanzos, habas y arvejas secas).  
*Amasados:* 1 vez por semana: Pizza (2 porciones) o Tarta con tapa (1 porción) o Empanadas de atún, pollo o verduras (2 unidades).

**Frutas:** ananá, cereza, ciruela, damasco, durazno,

**Leche:** fluida o en polvo, descremada, enriquecida con hierro, fibra o calcio (Sancor, La Serenísima, Ilolay, Svelty). Puede utilizar como reemplazo, yogures descremados, firmes o bebibles, sólo, con colchón de frutas o cereales (Ser, Sancor, Ilolay, Dahi).

**Quesos:** *Untables:* Mendicrim 0%, Mendicrim light, Casancrem light, La Paulina light, Finlandia light, Port Salut untable light. Ricota magra La Serenísima.   
*Semiduros:* Port Salut light, Dambo light, Minifynbo diet. Consumir solo en reemplazo de carnes. Evitar quesos de alta maduración (Gruyere, Pategrás, Gouda, Fontina, Holanda). Quesos duros o de rallar (Quesabores light) esporádicamente para espolvorear preparaciones.

**Huevos:** 3 unidades por semana y claras libremente. Realizar batidos en preparaciones como budines, soufflés, tortillas, omelettes.

**Carnes:** *cortes magros de vaca* (lomo, bola de lomo, nalga, cuadril, colita de cuadril, peceto, cuadrada). *Pollo* sin piel, preferentemente



frutilla, kiwi, lima, limón, mandarina, manzana, melón, naranja, pera, pomelo, sandía.  
Banana, uvas, higos (no más de 1 unidad por día).

**Pan o galletitas:** preferentemente integral, *lactal* (Fargo: Salvado light, Doble integral, Integral fortificado, Con centeno, Con semillas; Bimbo: Salvado light, Light 7 granos, Integral, Balance) o *francés* (migñón). *Galletitas:* integrales, de bajo tenor graso y bajo % de grasas trans, con semillas (Granix, Mayco, Hogareñas, Fargo, Bagley, Ser). Tostadas de gluten (Riera, Breviss). Cereales para desayuno (Fitness de Nestlé, All Bran, Granola light, Almohaditas de avena). Galletitas dulces (Vainillas, Bay Biscuits, Maná, Vocación, Frutigran).

**Aceites o grasas:** aceite de oliva, girasol, maíz, soja, canola. *Utilizar en crudo, como condimento, en el plato servido.* Reemplazar esporádicamente por mayonesa light (1 cda. tipo postre) o manteca (1 rulo) o palta o aceitunas.  
Para cocinar use rocío vegetal (Natura, Fritolin, Cocinero), poca cantidad.

**Bebidas:** agua potable o mineral, juegos de frutas naturales (reemplazando frutas) sin azúcar o endulzados con edulcorante, gaseosas light, jugos comerciales light (Clight, Livean, Ser), amargos de hierbas light (Terma light), aguas saborizadas light (Levité Cero, Awafrut, H2O, Ser)  
*Consumir como mínimo 2 lts. de agua por día.*

**Caldos:** de verduras, caseros desgrasados o comerciales light. A gusto antes de las comidas.

**Infusiones:** té, café, mate cebado, mate cocido, té de hierbas. A gusto.

**Condimentos:** todos sin excepción.

**Edulcorantes:** endulzantes no calóricos. Hileret 1 a 10, Hileret Sweet, Equalsweet, Tibaldi Sweet, Stevia, Splenda, Zucra o Sucaryl (sucralosa).

**Ejemplo de distribución diaria (ver selección de alimentos)**

**DESAYUNOS Y MERIENDAS**

Infusión (té, mate o café) a gusto + 200 cc de Leche / Yogurt (1 taza / 1 vaso o pote de yogurt). Endulzar con edulcorantes artificiales no calóricos.  
1 rebanada de pan tipo molde o 1 migñón o 3 galletitas integrales o 3 tostadas de gluten o ½ taza de cereales sin azúcar (ver selección).  
20 gr (2 cdas. tipo postre) de queso untable.

**COLACIONES (MEDIA MAÑANA Y MEDIA TARDE)**

1 fruta chica o 1 barra de cereal o 1 turrón de maní o 1 Chocoarroz o 1 Yogurt (sin cereales ni colchón de frutas) o 1 gelatina light o 1 rebanada de queso Port Salut light

**ALMUERZO**

200 gr de carne (1 unidad grande o 2 filet medianos o 1 lata de atún o caballa o ¼ pollo deshuesado).  
Vegetales A: a gusto + 150 gr de Vegetales B (1 unidad mediana vegetal crudo o 1 ½ taza vegetal cocido) + 15 cc de aceite (1 cda sopera).  
100 gr de fruta (1 unidad chica)

**CENA**

Vegetales A: a gusto + 150 gr de Vegetales B (1 unidad mediana vegetal crudo o 1 ½ taza vegetal cocido) + 15 cc de aceite (1 cda sopera).  
100 gr de Vegetales C o Cereales (1 unidad chica de vegetal crudo o 1 plato tipo postre de cereal cocido)  
100 gr de fruta (1 unidad chica)  
**Nota: Vegetales C o Cereales: 3 veces/semana. El resto de la semana reemplazarlos por 200 gr de pollo o pescado.**