


DISTRIBUCIÓN Y EQUIVALENCIAS

🍴 DESAYUNO y MERIENDA (REPETIR LAS CANTIDADES EN AMBAS COMIDAS)		
Alimento	Cantidad	Equivalencia
Leche	250cc.	1 taza grande de leche líquida, o 2 y ½ cucharadas soperas al ras de leche en polvo descremada, o 1 vaso grande de yogur descremado
Infusión (Té, café, mate cocido)	-	Cantidad necesaria
Pan y derivados (galletitas, avena, galletas de arroz, granola, etc.)	50g.	1 miñón, o 2 rodajas tipo molde, o 6 galletitas de agua, o 6 galletitas integrales, o 3 galletitas tipo maná simples , o 2 cucharadas de avena instantánea, o 3 galletas de arroz o ½ taza de granola, o ½ taza de copos de maíz sin azúcar, o 3 panqueques de avena. 2 cucharadas de almohaditas de avena (como máximo 2 veces a la semana nada más).
Queso	20g.	Untable: 4 cucharaditas tipo té, o 1 cucharada tipo sopera o ½ porción tipo cajita de fósforo de queso blando.
Edulcorante	-	Cantidad necesaria

🍴 ALMUERZO		
Alimento	Cantidad	Equivalencia
Carne	100g.	2 hamburguesas caseras chicas (medallón de carne), o 1 bife chico, o 1 churrasco, o 1 porción de carne tipo palma de mano, o 3 albóndigas chicas, o 3 empanadas; o 1 filet de pescado chico, o 2 medallones de pescado chicos, o ½ pechuga de pollo, o 2 patas de pollo chicas, o 1 muslo chico, o ½ lata de pescado. O ½ plato de alguna salsa que tenga algún tipo de carne
Queso	30g	1 porción tipo cajita de fósforo, o 2 fetas, o 1 cucharada de queso untable.
Huevo	50g	1 unidad
Vegetales A y B	300g.	1 taza de vegetales de hoja cocido, o 1 plato playo de vegetales cocidos, ½ plato playo de puré. 1 plato playo en ensalada de vegetales crudos, o 1 tortilla, o 3 porciones de tarta de verduras, o 3 unidades de zapallitos o tomates rellenos, o 3 porciones de budín de vegetales, o 3 porciones de soufflé de vegetales.

Cereales	50g.	1 plato de arroz cocido, o 1 plato playo de fideos cocidos, 3 tapas de empanadas, 3 porciones de tarta sin tapa, o 1 plato playo de ñoquis cocidos, o de ravioles, 4 porciones de pizza, o 1 plato de polenta.
Aceite	10cc.	½ cucharada sopera o ¼ de palta.
Fruta	250g.	1 fruta grande (banana, pera, manzana, mandarina, naranja; 4 unidades pequeñas de duraznos, damascos, kiwi, ciruelas; 18 uvas pequeñas, 1 pomelo mediano)

 CENA		
Alimento	Cantidad	Equivalencia
Carne	100g.	2 hamburguesas caseras chicas (medallón de carne), o 1 bife chico, o 1 churrasco, o 1 porción de carne tipo palma de mano, o 3 albóndigas chicas, o 3 empanadas; o 1 filet de pescado chico, o 2 medallones de pescado chicos, o ½ pechuga de pollo, o 2 patas de pollo chicas, o 1 muslo chico, o ½ lata de pescado. O ½ plato de alguna salsa que tenga algún tipo de carne
Queso	30g	1 porción tipo cajita de fósforo, o 2 fetas, o 1 cucharada de queso untable.
Vegetales A y B	300g.	1 taza de vegetales de hoja cocido, o 1 plato playo de vegetales cocidos, ½ plato playo de puré. 1 plato playo en ensalada de vegetales crudos, o 1 tortilla, o 3 porciones de tarta de verduras, o 3 unidades de zapallitos o tomates rellenos, o 3 porciones de budín de vegetales, o 3 porciones de soufflé de vegetales.
Cereales	50g.	1 plato de arroz cocido, o 1 plato playo de fideos cocidos, 3 tapas de empanadas, 3 porciones de tarta sin tapa, o 1 plato playo de ñoquis cocidos, o de ravioles, 4 porciones de pizza, o 1 plato de polenta.
Aceite	10cc.	½ cucharada sopera o ¼ de palta.
Fruta	200g.	1 fruta mediana o 2 unidades chicas (banana, pera, manzana, mandarina, naranja; 3 unidades pequeñas de duraznos, damascos, kiwi, ciruelas; 15 uvas pequeñas, 1 pomelo)

El plato ideal debe contener hidratos de carbono (arroz, pastas, polenta, harinas, etc.), acompañado de fibra (vegetales, legumbres, avena) y proteínas (carnes, huevo, queso), condimentado con un aceite de buena calidad crudo en ensaladas. Acompañado siempre por agua.

