




## DISTRIBUCIÓN Y EQUIVALENCIAS

 <b>DESAYUNO y MERIENDA</b> <b>(REPETIR LAS CANTIDADES EN AMBAS COMIDAS)</b>		
Alimento	Cantidad	Equivalencia
Leche	200cc.	1 taza mediana de leche líquida, o 2 cucharadas soperas al ras de leche en polvo descremada, o 1 vaso mediano 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.
Queso untable	10g.	1 cucharada tipo sobera.
Mermelada light	25g.	5 cucharaditas tipo té, o 1 y ½ cucharada tipo sobera.
Azúcar	30g.	6 cucharaditas tipo té o 1 y ½ cucharada tipo sobera.

 <b>ALMUERZO</b>		
Alimento	Cantidad	Equivalencia
Carne	50g.	1 hamburguesa caseras chicas, o ½ bife chico, o ½ churrasco, o ½ porción de carne tipo palma de mano, o 2 albóndigas chicas, o 2 empanadas; o ½ filet de pescado chico, o 1 medallón de pescado, o ¼ de pechuga de pollo, o 1 pata de pollo chica, o ¼ de lata de pescado. O ¼ de plato de alguna salsa que tenga algún tipo de carne
Huevo	50g.	1 unidad o 2 claras.
Queso	30g	1 porción tipo cajita de fósforo, o 2 fetas, o 1 y ½ cucharadas de queso untable.

<b>Vegetales A y B</b>	300g.	1 taza de vegetales de hoja cocido, o 1 plato playo de vegetales cocidos, 1 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.
<b>Cereales</b>	40g.	4 cucharadas de arroz crudo colmadas, u 8 cucharadas de arroz cocido, ½ plato de arroz cocido, ½ plato playo de fideos cocidos, 3 tapas de empanadas, 2 y ½ porciones de tarta sin tapa. ½ plato playo de ñoquis cocidos, o 12 ravioles, 2 y ½ porciones de pizza.
<b>Aceite</b>	20cc.	1 y ½ cucharadas soperas.
<b>Fruta</b>	200g.	2 unidades chicas o 1 unidad mediana de banana, pera, manzana, mandarina, naranja; 3 unidades pequeñas de duraznos, damascos, kiwi, ciruelas; 15 uvas pequeñas, 1 pomelo.

 <b>CENA</b>		
<b>Alimento</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Equivalencia</b>
<b>Carne</b>	50g.	1 hamburguesa caseras chicas, o ½ bife chico, o ½ churrasco, o ½ porción de carne tipo palma de mano, o 2 albóndigas chicas, o 2 empanadas; o ½ filet de pescado chico, o 1 medallón de pescado, o ¼ de pechuga de pollo, o 1 pata de pollo chica, o ¼ de lata de pescado. O ¼ de plato de alguna salsa que tenga algún tipo de carne
<b>Queso</b>	30g	1 porción tipo cajita de fósforo, o 2 fetas, o 1 y ½ cucharadas de queso untable.
<b>Vegetales A y B</b>	300g.	1 taza de vegetales de hoja cocido, o 1 plato playo de vegetales cocidos, 1 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.
<b>Cereales</b>	40g.	4 cucharadas de arroz crudo colmadas, u 8 cucharadas de arroz cocido, ½ plato de arroz cocido, ½ plato playo de fideos cocidos, 3 tapas de empanadas, 2 y ½ porciones de tarta sin tapa. ½ plato playo de ñoquis cocidos, o 12 ravioles, 2 y ½ porciones de pizza.
<b>Aceite</b>	20cc.	1 y ½ cucharadas soperas.
<b>Fruta</b>	200g.	2 unidades chicas o 1 unidad mediana de 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 (carne, huevo, queso), condimentado con un aceite de buena calidad crudo en ensaladas. Acompañado siempre por agua.**

