



DISTRIBUCIÓN Y EQUIVALENCIAS

 DESAYUNO y MERIENDA (REPETIR LAS CANTIDADES EN AMBAS COMIDAS)		
Alimento	Cantidad	Equivalencia
Leche	150cc.	1 taza chica de leche líquida, o 1 y ½ cucharadas soperas al ras de leche en polvo descremada, o 1 vaso o pote chico 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.
Mermelada light	25g.	5 cucharaditas tipo té, o 1 y ½ cucharada tipo sobera.
Azúcar	20g.	4 cucharaditas tipo té o 1 cucharada tipo sobera.

 ALMUERZO y CENA		
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.
Vegetales A y 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.

Cereales	30g.	3 cucharadas de arroz crudo colmadas, O 6 cucharadas de arroz cocido, $\frac{1}{4}$ de plato de arroz cocido, $\frac{1}{4}$ de plato playo de fideos cocidos, 2 tapas de empanadas, 2 porciones de tarta sin tapa. $\frac{1}{4}$ de plato playo de ñoquis cocidos, o 10 raviolos, 2 porciones de pizza.
Aceite	15cc.	1 cucharada sopera.
Fruta	150g.	1 fruta chica (banana, pera, manzana, mandarina, naranja); 3 unidades pequeñas de duraznos, damascos, kiwi, ciruelas; 10 uvas pequeñas, 1/2 pomelo.

🍴 CENA		
Alimento	Cantidad	Equivalencia
Carne	50g.	1 hamburguesa caseras chicas, o $\frac{1}{2}$ bife chico, o $\frac{1}{2}$ churrasco, o $\frac{1}{2}$ porción de carne tipo palma de mano, o 2 albóndigas chicas, o 2 empanadas; o $\frac{1}{2}$ filet de pescado chico, o 1 medallón de pescado, o $\frac{1}{4}$ de pechuga de pollo, o 1 pata de pollo chica, o $\frac{1}{4}$ de lata de pescado. O $\frac{1}{4}$ de plato de alguna salsa que tenga algún tipo de carne
Queso	30g	1 porción tipo cajita de fósforo, o 2 fetas, o 1 y $\frac{1}{2}$ cucharadas de queso untable.
Vegetales A y 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.
Cereales	30g.	3 cucharadas de arroz crudo colmadas, O 6 cucharadas de arroz cocido, $\frac{1}{4}$ de plato de arroz cocido, $\frac{1}{4}$ de plato playo de fideos cocidos, 2 tapas de empanadas, 2 porciones de tarta sin tapa. $\frac{1}{4}$ de plato playo de ñoquis cocidos, o 10 raviolos, 2 porciones de pizza.
Aceite	15cc.	1 cucharada sopera.
Fruta	150g.	1 fruta chica (banana, pera, manzana, mandarina, naranja); 3 unidades pequeñas de duraznos, damascos, kiwi, ciruelas; 10 uvas pequeñas, 1/2 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.

