





DISTRIBUCIÓN Y EQUIVALENCIAS

 DESAYUNO		
Alimento	Cantidad	Equivalencia
Leche	300cc.	3 cucharadas soperas al ras de leche en polvo descremada, o 1 taza grande de leche descremada o 1 vaso grande de yogur descremado.
Infusión (té, mate cocido, café)	-	(Si desea consumir con la leche) Cantidad necesaria
Avena, o granola, o pan, o galletitas.	50g.	3 cucharadas de avena instantánea, o 1 miñón de pan, o 2 rodajas de pan tipo molde, o 6 galletitas de agua, o 6 galletitas integrales, o ½ taza de granola.
Queso untable light (en caso de consumir pan o galletitas)	20g.	4 cucharaditas tipo té, o 1 cucharada tipo sopera.
Fruta	100g	1 unidad chica
Edulcorante	-	Cantidad necesaria.

 ALMUERZO		
Alimento	Cantidad	Equivalencia
Carne	125g.	3 hamburguesas caseras chicas, o 1 bife mediano, o 1 churrasco mediano, o 1 y ½ porción de carne tipo palma de mano, o 4 albóndigas medianas, o 4 empanadas; o 1 filet de pescado grande, o ¾ de pechuga de pollo, o 2 patas de pollo medianas, o 1 muslo mediano, o 1 lata de pescado
Huevo	60g.	1 unidad entera o 2 claras.
Vegetales A	200g.	1 taza de vegetales de hoja cocido, o 1 y ½ plato playo de vegetales cocidos, 1 y ½ plato playo en ensalada cruda.
Vegetales B	200g.	1 taza de vegetales de hoja cocido, o 1 plato playo de vegetales cocidos, ½ plato playo de puré y ½ plato de ensalada. 1 plato playo en ensalada de vegetales crudos, 1 unidad grande o 2 unidades medianas.
Cereales	50g.	5 cucharadas de arroz crudo colmadas (si controla antes de cocinar), o 12 cucharadas de arroz cocido, o ½ de plato de arroz cocido, o ½ plato playo de fideos cocidos, o 4 tapas de empanadas, o 3 porciones de tarta sin tapa, o 1 plato playo de ñoquis cocidos o ravioles, o 3 porciones de pizza.
Aceite	10cc.	½ cucharada sopera.
Fruta	100g.	1 fruta chica (banana, pera, manzana, mandarina, naranja; 2 unidades pequeñas de duraznos, damascos, kiwi, ciruelas; 8 uvas pequeñas; ½ pomelo)

 MERIENDA		
Alimento	Cantidad	Equivalencia
Yogur	300cc.	1 vaso grande de yogur descremado.
Granola	40g.	½ taza de granola (o 2 cucharadas de avena instantánea, o 1 miñón de pan, o 1 y ½ rodajas de pan tipo molde, o 5 galletitas de agua, o 5 galletitas integrales).
Fruta	200g.	2 unidades chicas o 1 mediana
Queso untable light (en caso de consumir pan o galletitas)	20g.	4 cucharaditas tipo té, o 1 cucharada tipo sopera.

 CENA		
Alimento	Cantidad	Equivalencia
Carne	125g.	3 hamburguesas caseras chicas, o 1 bife mediano, o 1 churrasco mediano, o 1 y ½ porción de carne tipo palma de mano, o 4 albóndigas medianas, o 4 empanadas; o 1 filet de pescado grande, o ¾ de pechuga de pollo, o 2 patas de pollo medianas, o 1 muslo mediano, o 1 lata de pescado
Huevo	60g.	1 unidad entera o 2 claras.
Queso	60g.	3 fetas, o 2 porciones del tamaño de 1 cajita de fósforo, o 3 cucharadas soperas de queso untable.
Vegetales A	200g.	1 taza de vegetales de hoja cocido, o 1 y ½ plato playo de vegetales cocidos, 1 y ½ plato playo en ensalada cruda.
Vegetales B	200g.	1 taza de vegetales de hoja cocido, o 1 plato playo de vegetales cocidos, ½ plato playo de puré y ½ plato de ensalada. 1 plato playo en ensalada de vegetales crudos, 1 unidad grande o 2 unidades medianas.
Cereales	50g.	5 cucharadas de arroz crudo colmadas (si controla antes de cocinar), o 12 cucharadas de arroz cocido, o ½ de plato de arroz cocido, o ½ plato playo de fideos cocidos, o 4 tapas de empanadas, o 3 porciones de tarta sin tapa, o 1 plato playo de ñoquis cocidos o raviolos, o 3 porciones de pizza.
Aceite	10cc.	½ cucharada sopera.
Fruta	100g.	1 fruta chica (banana, pera, manzana, mandarina, naranja; 2 unidades pequeñas de duraznos, damascos, kiwi, ciruelas; 8 uvas pequeñas; ½ 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.

