

# ***PLAN DE ALIMENTACIÓN***





### **Selección de alimentos y formas de preparación:**

**LECHE-YOGUR:** cantidad diaria: **2 tazas (tipo café c/leche) o potecitos (180 g).**

- Tipos de leche: descremada, fortificadas.

Preparación: sola, con infusiones, con edulcorante, en licuados, **enriquecida con leche en polvo**, con cereales sin azúcar, en salsa, en soufflé, budines u otras preparaciones.

- Tipos de yogur: descremado, con pulpa, natural, sin azúcar, fortificados.

Preparación: solo, con frutas, con cereales, con gelatina, con edulcorante, con semillas, con avena, con frutos secos, con granola.

**QUESOS:** cantidad diaria: **3 cucharadas tipo postre de queso untable descremado y/o 1 cassette de música de queso cremoso.**

- Tipos de queso: fresco descremado, untable descremado, blanco descremado.

Preparación: como aderezo, gratinado, en rellenos, en soufflé, en ensaladas, con pastas, con arroz, con galletitas, como acompañamiento de desayuno y merienda.

**HUEVO:** cantidad diaria: **2 enteros + 1 o 2 claras.**

- Tipos: de codorniz, de gallina, blancos, de color.

Preparación: poché, en rellenos, en soufflé, duro, en ensaladas, tartas, tortillas, enteros, clara sola, omelette. **NO FRITO**

**CARNE:** cantidad diaria: **180 gr.** Quitar la grasa visible antes de la cocción y la piel al pollo.

Tipos:

- Vacuna: peceto, lomo, bola de lomo, nalga, cuadril, aguja, paleta, bife, nalga, picada.
- Ave: pollo, pavo, perdiz, codorniz.
- Pescado: de río o de mar: merluza, armado, surubí, boga, atún, corvina.

Preparación: picada especial, al horno, a la plancha, hervidos, como relleno, solos, guisos sin frituras, albóndigas, al microondas, en wok, hamburguesa casera, milanesa (rebozar con avena y semillas).

**VEGETALES:** cantidad diaria: **ver distribución de platos.**

- Tipos **A-B:** tomate, lechuga, repollo, zapallitos, coliflor, brócoli, repollitos de Bruselas, espárragos, espinaca, pepino, rabanito, acelga, rúcula, apio, radicheta, berenjena, achicoria, berro, escarola, chauchas, zanahoria, cebolla, morrón, calabaza, calabacita, remolacha, zapallo. **C:** papa, choclo, batata.

Preparación: crudos, con cascara, sin cascara, sin semilla, con semillas, cocidos, al horno, hervidos, al vapor, a la parrilla, como relleno, en ensalada, en soufflé, en tortillas, en revueltos, en budines, en puré, en wok.

**FRUTAS:** cantidad diaria: **2 unidades.**

- Tipos: manzana, damasco, durazno, mandarina, pera, ciruela, melón, pomelo, naranja, banana, uva (1 taza de té), higo, palta (1/2 unidad chica).

Preparación: crudas, cocidas, con cascara, con semillas, hervidas, al horno, en compota, en conserva, con edulcorante, con yogur, con gelatina, solas, congeladas, en ensaladas, licuados, zumos.



**CEREALES/PASTAS:** cantidad diaria: **1/3 plato de cereales (arroz, quínoa, amaranto, trigo burgol) o pastas (fideos secos: finos o gruesos).**

**LEGUMBRES:** cantidad diaria: **¼ plato de legumbres.**

➤ Tipos: lentejas, garbanzos, porotos, arvejas, soja, frijoles, alubia, etc.

Preparación: solas, secas, previamente remojadas, enlatadas, en hamburguesa, en soufflé, en tortillas, en ensaladas, en puré, en revueltos, al vapor, albóndigas.

**DESAYUNO/MERIENDA:** cantidad diaria: **2 tostadas (tipo pan lactal) ó 2 galletas de arroz ó 5 galletitas saladas ó 2 pancakes de avena ó 1 mugcake ó 2 bay biscuit ó 4 cucharadas soperas de copos de cereal ó 4 cucharadas soperas de granola ó 3 cucharadas soperas de avena instantánea ó ½ taza de mix de cereales (tutucas, minitostadita de arroz, almohaditas sin relleno) ó 2 vainillas ó 2 rodajas de budín.**

➤ Tipos: light, con semillas.

Preparación: con dulce, solos, con queso, en sándwich con vegetales, como acompañamiento de desayuno y merienda.

**GRASA SALUDABLE:** cantidad diaria (x2): **1 huevo ó 1 puñado de frutos secos ó ½ palta chica ó 2 cucharadas de postre colmadas de mantequilla de maní.**

**COLACIÓN ANEXA:** cantidad diaria: **1 puñado de frutos secos ó 1 barrita de cereal ó 1 fruta**

**DULCE:** cantidad diaria: **2 cucharadas soperas al ras.**

➤ Tipos: mermelada light, dulce compacto light (1 cassette de música), miel.

Preparación: con pan, con galletitas, en desayuno o merienda, con frutas, con queso.

**ACEITE:** cantidad diaria: **2 cucharadas soperas.**

➤ Tipos: puro, mezcla, de oliva, girasol, maíz, soja, uva.

Preparación: crudo en ensaladas u otras preparaciones. El aceite se utilizará en crudo, sin calentamiento. Los rehogados se realizarán con agua, rocío vegetal o caldo diet.

**BEBIDAS:** cantidad diaria: **6 vasos o 2 botellitas de 500 cc de “AGUA”.** Un vaso de jugo exprimido o jugo comercial junto a las comidas principales. **Evitar el alcohol.**

**INFUSIONES:** café, café descafeinado, malta, te, mate cocido, mate. No cuentan como formas de hidratación.

**AZÚCAR:** ¡evitar! Preferir la utilización de edulcorantes (Stevia, sucralosa).

**SEMILLAS:** cantidad diaria: **2 cucharadas tipo postre (chía, lino, sésamo, amapola, zapallo)**

**LEVADURA NUTRICIONAL:** cantidad diaria: **1 o 2 cucharadas soperas al ras. (o marca NUTRILEVA-SABOR QUESO)**

**LECHE EN POLVO DESCREMADA:** cantidad diaria: **1 o 2 cucharadas soperas.**



### **EJEMPLO DE DISTRIBUCION DE LOS ALIMENTOS EN UN DIA**

- **DESAYUNO:** Infusión + 1 banana.
- **COLACIÓN:** 1 vaso de licuado de leche descremada c/ leche en polvo descremada + creatina + 2 galletas de arroz c/ huevos revueltos y queso untado descremado.
- **ALMUERZO:** Wok de fideos con verduras A-B salteadas + carne al horno + aderezo saludable + levadura nutricional + semillas + rodaja de pan + jugo exprimido de naranja. Aceite: 1 cucharada sopera en crudo para condimentar. Postre: 1 naranja.
- **MERIENDA:** 1 taza de yogur descremado c/ granola y avena instantánea + 1 manzana chica cortada en rodajas.
- **COLACIÓN:** 1 puñado cerrado de frutos secos.
- **CENA:** Puré mixto de vegetales A-B-C + 1 omelette c/ queso cremoso descremado, jamón y rúcula + 1 hamburguesa de lentejas + aderezo saludable + semillas + rodaja de pan + jugo comercial. Aceite: 1 cucharada sopera en crudo.

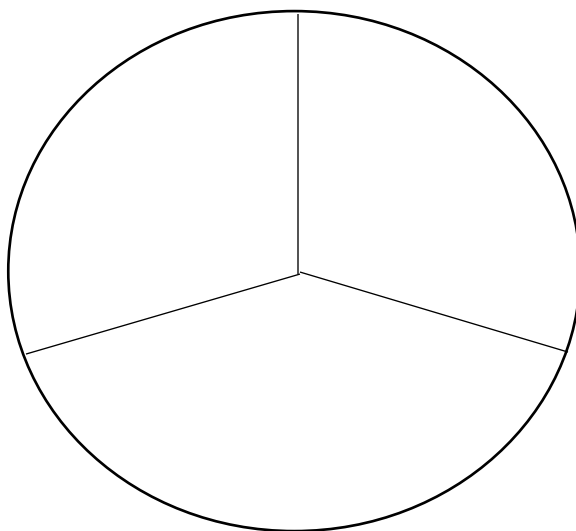
### **RECOMENDACIONES:**

- Respete el número y momentos de las comidas. No saltee comidas.
- No calentar el aceite (frituras, salteados), estos se realizan con rocío vegetal, caldo o agua.
- Al cocinar por hervido es mejor meter las verduras cuando el agua este hirviendo así conserva mejor las vitaminas y minerales.
- Mantenerse bien hidratado durante el día principalmente con agua.
- Reemplazar el azúcar por edulcorantes (stevia, sucralosa).
- Enriquecer las preparaciones con salsas, aderezos saludables, quesos, levadura nutricional, semillas y condimentar con aceite en crudo.
- Evitar los alimentos que contengan grasas saturadas y colesterol como, por ejemplo: manteca, aderezos, piel del pollo, vísceras, embutidos, snacks, lácteos enteros, frituras, productos de pastelería, helados de crema, etc.
- En desayuno y merienda son 4 elementos: **lácteo, cereal, grasa saludable, fruta.**
- El aporte de grasa saludable va tanto en desayuno como merienda.
- Incluir además en cualquier momento del día la colación anexa (si coincide con la grasa saludable, no hay problema; puede repetirla).
- Limitar los alimentos con alto contenido de azúcares simples: golosinas, alfajores, chocolates, jugos azucarados, gaseosas, panificados, galletitas dulces, etc.



***“PLATO DE ALMUERZO”***

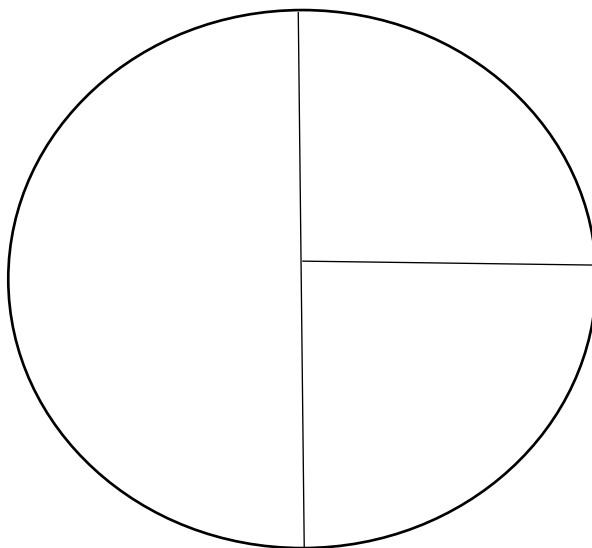
33% VEGETALES A-B  
33% CARNE  
33% CEREAL O PASTA



+PAN  
+ JUGO  
+SEMILLAS  
+LEV. NUT.  
+1 CLARA (optativo)  
+ADEREZO SALUDABLE

***“PLATO DE CENA”***

50% VEGETALES A-B-C  
25% HUEVOS  
25% LEGUMBRES



+PAN  
+ JUGO  
+SEMILLAS  
+LEV. NUT  
+ADEREZO SALUDABLE