



DIETA BALANCEADA ESTÁNDAR (MANTENIMIENTO)

Objetivo: Equilibrio de macronutrientes para un peso saludable.

Enfoque: 40% Carbohidratos | 30% Proteína | 30% Grasas.

Desayuno

- Pan integral: 2 rebanadas (toastadas o frescas).
- Huevo revuelto: 2 huevos (cocinados con 1 cucharadita de aceite de oliva).
- Jugo natural: 1 vaso (sin azúcar añadida, preferiblemente cítrico como naranja o toronja).

Comida

- Pollo o pescado: 150g (a la plancha, al horno o cocido).
- Arroz blanco: $\frac{3}{4}$ taza cocida (puede alternarse con quinoa o pasta integral).
- Verdura cocida: 1 taza (zanahoria, calabacín, ejotes, etc.).

Cena

- Sándwich integral: 2 rebanadas de pan + 2 rebanadas de pavo/jamón de pechuga + lechuga/tomate.
- Yogur natural: 1 recipiente individual (sin azúcar, opcional con 1 cucharadita de miel).
- Fruta: 1 manzana, pera o 1 taza de fresas.

Snacks (opcionales)

1. Frutos secos: 30g (almendras, nueces o cacahuates).
2. Queso fresco: 1 rebanada (como panela o requesón).
3. Galletas integrales: 2-3 unidades con hummus.

Recomendaciones Generales

- Variedad: Rotar proteínas (legumbres, carne magra, lácteos) y vegetales de distintos colores.
- Hidratación: 2-3L de agua al día (incluye infusiones o aguas saborizadas naturales).
- Ejemplo de ajuste: Si la actividad física es alta, aumentar porciones de carbohidratos (ej: arroz a 1 taza).