

PAUTA ALIMENTACIÓN

Desayuno 6.40

- 1 Lácteo elegir entre: 1 Yogurt ó leche cultivada o leche descremada 200 ml +
- 1/3 taza de Avena, 1/2 taza de granola o 3/4 taza de cereales (con o sin azúcar) **Ó**
- 1 rebanadas de pan molde o 1 pita (blanco o integral) o 1/2 pan corriente con 1 agregado (palta, jamón, queso, ricota, huevo, hummus, mermelada, manjar, dulce de membrillo, etc)

Colación 9.30 - 10⁰⁰

Elegir 2 de 5 opciones. En caso de desayuna más tarde elegir 1

- **Fruta (idealmente entera)**, pero puede ser en todas sus versiones)
- Galletas (saladas o dulces), barrita de cereal, cereales
- Lácteo: yogurt, leche individual, queso
- Frutos secos o mix frutos con semillas y /o fruta deshidratada 1/4 taza
- Barrita proteica

Almuerzo:13.30⁰⁰

Elegir verduras en los siguientes formatos:

- Ensalada: **1.5-2 tazas** de ensalada aliñada con 1 cdta de aceite + aderezos a elección (limón vinagre o salsas).
- Crema de verduras 180cc + 1 cdta de aceite crudo
- Verduras cocidas al vapor, salteadas o guisos
- Plato fondo: 1 trozo de cárneos (pollo, pavo, pescados), del tamaño de 1 palma de mano de un adulto (150-180 gr) más 3/4 taza de carbohidratos (Arroz, papas, quinoa, cuscús, pastas, puré, choclo, habas y arvejas).
- Preparaciones guisadas 1.5-2 cucharones dependiendo de cuan espeso. En caso de llevar caldo, agregar posteriormente.

Colación 16-17⁰⁰

Elegir 2 de 5 opciones.

- Fruta (idealmente entera, pero puede ser en todas sus versiones)

- Galletas (saladas o dulces), barrita de cereal, pan, cereales
- Lácteo: yogurt, leche individual, queso
- Frutos secos o mix frutos con semillas y /o fruta deshidratada ¼ taza
- Barrita proteica

Cena :

- Ensalada: 1-1.5 tazas de ensalada aliñada con 1 cdta de aceite + aderezos a elección (limón vinagre o salsas).
- Ó Crema de verduras 150cc + 1 cdta de aceite crudo
- Plato fondo: 1 trozo de cárneos (pollo, pavo, pescados), (150 grs) más ½ taza de carbohidratos .

Intentar cumplir con 2 frutas al día

2 a 3 lacteos al día

Incorporar al menos 3 veces por semanas frutos secos (1 puñado o 1 cda de mantequilla), palta 1/2 o semillas (2cdas)