

Florangela Martínez Hernández
31 años
Plan nutricional

	Sept 2025
Peso kgs	73.7
% grasa	38.3

ACTIVIDAD FÍSICA: Gimnasio 3 x semana + tenis 1-2 x semana. Recordar sobre 7 mil pasos/día.

MORBILIDAD: -

OBJETIVOS:

- Alimentarse bien
- Disminuir masa grasa

Calorías y macros de tu plan.

Calorías	1700
Proteína gr	118
Carbohidratos gr	176
Grasas gr	40
Calorías libres	150

En la tabla 1 vas a encontrar todas las porciones de alimentos de tu plan diario, y la suplementación recomendada.

TABLA 1.

8 PROTEINAS
3 CARBOHIDRATOS
1 GRASA
2 LÁCTEOS
3 FRUTAS
VEGETALES
SUPLEMENTOS:
Proteína whey isolada o hidrolizada OPCIONAL:
- En caso de usarla: 1 scoop de proteína equivale a 2 porciones de proteína.
Creatina monohidratada OPCIONAL:

- 5 gr al día todos los días. Entrenes o no. Tomar en cualquier momento del día.
SNACK libre de hasta 150 kcal (lo que quieras que tenga hasta esas calorías)

En la tabla 2 te muestro un **EJEMPLO** de como podrías distribuir tus porciones de alimentos en el día.

TABLA 2.

COMIDA	PORCIONES	EJEMPLO
COMIDA 1 Desayuno	2 PROTEÍNAS 1 CARBOHIDRATO ½ GRASA 1 LÁCTEO 1 FRUTA	2 huevos 2 rebanadas pan molde integral 45 gr de palta 1 yogurt proteico 1 porción de fruta a elección
COMIDA 2 Almuerzo	3 PROTEINAS 1 CARBOHIDRATO ¼ GRASA VEGETALES LIBRE DEMANDA 1 FRUTA	150 gr de pechuga de pollo ¾ taza (120 gr) de arroz integral cocido 5 ml de aceite de oliva Vegetales variados 1 porción de fruta a elección
COMIDA 3 Cena	3 PROTEINAS 1 CARBOHIDRATO ¼ GRASA VEGETALES LIBRE DEMANDA 1 FRUTA	150 gr de carne roja magra 120 gr de camote 5 ml de aceite de oliva Vegetales variados 1 porción de fruta a elección
SNACK 1 Media tarde	1 LÁCTEO Snack libre 150 kcal	1 yogurt proteico Cualquier comida de hasta 150 kcal

Es indispensable que leas las próximas páginas para entender el plan.

¡ASÍ FUNCIONA TU PLAN!

#1. En la TABLA 1 encuentras la cantidad total de comida (en porciones de diferentes grupos de alimentos) a consumir en el día. La TABLA 2 es un ejemplo de como podrías distribuir en el día esas porciones.

- Sin embargo, siéntete en libertad de cambiar horarios y número de comidas según tus preferencias. Lo importante es que cumplas con tus porciones de la TABLA 1.
- Recomiendo que hagas entre 3-6 comidas al día, para asegurar una correcta distribución de proteína durante el día.
- Ej: Si no te gusta comer colaciones o snacks entre comidas grandes, puedes distribuir las porciones de la TABLA 1 en solo 3 comidas importantes (desayuno, almuerzo, cena).
- Existe evidencia que muestra que consumir una buena cantidad de proteína en la primera comida del día puede ayudar con la regulación del apetito durante el día. Si identificas momentos del día donde sueles tener más hambre, una buena estrategia es planificar tu día y consumir comidas más contundentes alrededor de esas horas.

#2. Al final del documento te vas a encontrar con LOS GRUPOS DE ALIMENTOS (los diferentes alimentos de cada grupo son equivalentes nutricionalmente).

- Puedes elegir diferentes opciones de alimentos de cada grupo y mezclar como quieras. Nuevamente, lo importante es cumplir con las porciones recomendadas en la TABLA 1.
- Esto te permite variar tus comidas, y evitar la monotonía si te aburre comer siempre lo mismo.

Si en una comida eliges comer: **2 PROTEÍNAS + 2 CARBOHIDRATOS + 1 GRASA**, podrás elegir diferentes opciones como:

- 2 huevos (**2 PROTEÍNAS**) + 1 marraqueta (**2 CARBOHIDRATOS**) + 3 cucharadas de palta (**1 GRASA**)
- 100 gr de pechuga de pollo (**2 PROTEÍNAS**) + 1 ½ tazas de arroz (**2 CARBOHIDRATOS**) + 20 ml de aceite de oliva agregado a la ensalada (**1 GRASA**)

#3. Prefiere líquidos sin calorías durante el día. Especialmente si tu objetivo es perder peso/grasa. Prefiere el agua. Puedes consumir libremente bebidas como café, té y mate (solo o con algún endulzante sin calorías), bebidas light o zero, jugos en polvo muy bajos en calorías (aunque sumen calorías en tu día).

#4. Si tu plan tiene un **SNACK LIBRE**, puedes consumir esas calorías en lo que quieras. Esas calorías puedes consumirlas a diario, o puedes acumularlas. Por ejemplo, si tienes 200 calorías de snack libre, puedes comer todos los días 200 calorías de algo de tu preferencia, o puedes no consumirlas por 4 días y tendrías 800 calorías libres para el día que decidas comerlas.

#5. ¿Quieres comer o tomar algo que no está en el plan? Puedes hacerlo de esta manera:

- Si conoces o estimas las calorías de lo que vas a comer, solo reemplaza por calorías o porciones similares de tu plan. Evita reemplazar porciones de proteína por alimentos que no tengan suficiente proteína.
- Limita el número de veces que reemplazas comidas, especialmente si lo haces por opciones no muy saludables. El mayor porcentaje de tus comidas debe venir de alimentos reales con alto valor nutricional, pero puedes dejar un porcentaje de tu dieta para opciones no tan saludables, pero que te gustan y hacen feliz.

HIDRATACIÓN:

- Intenta tomar un vaso de agua antes de cada comida + otro durante las comidas. Puede ayudar con la sensación de saciedad.
- Una forma simple de verificar cuán hidratado estás es el color de tu orina. Debiese ser pálida (transparente). Si es muy oscura debes hidratarte más.

CONOCE LOS MACRONUTRIENTES

PROTEÍNA

- Los planes presentan una cantidad importante de proteína. La proteína es el macronutriente clave independiente el objetivo que tengas (perder grasa, ganar músculo, mantenerte sano).
- En la lista de proteínas te encontrarás con diferentes fuentes proteicas que elegir según tus preferencias personales.
- Mientras más magra (menos grasa por porción) es la fuente proteica, más fácil es estar dentro de las calorías necesarias para obtener mejores resultados si estás perdiendo peso/grasa. Por ejemplo, los camarones son más magros que una carne molida con 5% o más de grasa. Si varías tus elecciones de proteína, las calorías y grasa de las mismas se balancearán sin problema. Sin embargo, si te estancas y estás consumiendo principalmente fuentes proteicas con más grasa, sería buena idea cambiar por otras más magras.

CARBOHIDRATOS

- Los carbohidratos en sí mismos (al igual que las grasas y proteínas) no te hacen ganar peso, y tampoco van a detenerte si tu propósito es perderlo.
- Cuando individuos siguen dietas bajas en carbohidratos y pierden peso, es porque dejan de consumir alimentos como galletas, tortas, papas fritas, y otras comidas que son altas en CARBOHIDRATOS Y GRASAS, y terminan comiendo menos calorías.
- Cuando ganamos peso es porque tenemos una ingesta calórica que excede la cantidad de calorías que gastamos en el día. No importa si esa energía viene de carbohidratos o grasas (la proteína es algo más complicada, y es más difícil que un exceso se lleve a acumular como grasa).

GRASAS

- La grasa tampoco te hace por sí misma ganar grasa. Es otra forma de obtener energía como los carbohidratos. Si consumes muchas grasas y terminas consumiendo muchas calorías (más de las que gastas), vas a ganar peso.
- Las grasas son el macronutriente que aporta más calorías por gramo: 9. Es importante entonces controlar las porciones para controlar nuestra ingesta energética.

VEGETALES

- Recomiendo que en al menos 2 de tus comidas importantes consumas bastantes plantas y vegetales. Aportan micronutrientes y fibra, lo que resulta en mejor salud y mayor saciedad.

- No es necesario medir los vegetales (independiente del que elijas de la lista). Busca siempre variar.

Es importante que en una primera instancia cuantifiques lo que comes. Puedes pesar los alimentos (con una gramera), o elegir medidas más caseras (tazas, cucharas).



GRUPOS DE ALIMENTOS
(Porciones equivalentes)

PROTEÍNAS

- Cada porción tiene cerca de 65 kcal, 11 gr de proteína, 2 gr de grasas, 1 gr de carbohidratos
- Considera el peso de las carnes como cocidas.

TIPO	GRAMOS	MEDIDA CASERA
BAJOS EN GRASA		
Filete, asiento picana, lomo liso, pollo ganso, posta rosada, posta negra, abastero	50	1 trozo de 6 x 6 x 1 cm
Carne molida (< 5% grasa)	50	¼ taza
Solomillo, filete y lomo de cerdo	50	1 trozo de 6 x 6 x 1 cm
Jamón de cerdo extramagro (<5% G)	60	2 rebanadas
Pechuga de pavo y pollo	50	1 trozo de 6 x 6 x 1 cm
Trutro de pavo y pollo sin piel	50	1 trozo de 6 x 6 x 1 cma
Jamón de pavo o pollo	60	3 rebanadas
Reineta, congrio, corvina, jurel, lenguado, merluza, pejegallo	80	1 trozo de 10 x 6 x 1 cm
Atún al agua	60	1/3 taza
Jurel al agua	60	1/3 taza
Almejas	70	7 unidades
Camarones	120	20 unidades
Calamares	80	
Choritos	60	8 unidades
Jaiba	60	3 cucharadas
Ostras	60	6 unidades
Locos	60	1 unidad
Cholga	80	8 unidades
Machas	50	5 unidades
Piure	120	12 unidades
Pulpo	80	-
ALTOS EN GRASA		
Carne molida (> 5% grasa)	50	½ taza
Cordero	50	1 trozo de 6 x 6 x 1 cm
Salmón, cojinova, trucha mero, sierra, bonito	80	1 trozo de 10 x 6 x 1 cm
Atún, jurel y sardinas en aceite	50	1/3 taza
Lomo vetado, plateada	50	1 trozo de 6 x 6 x 1 cm
HUEVO		
Clara de huevo	100	3 claras
Huevo entero	75	1 huevo
PROTEÍNAS VEGETALES		
Carne vegetal (soya)	25 (cruda) / 50 (cocida)	¼ taza / ¾ taza

Seitán	50	
Tofu	50	
Temphe	30	

LEGUMBRES

- Cada porción tiene cerca de 170 kcal, 11 gr de proteína, 1 gr de grasas, 30 gr de carbohidratos.
- Si eliges legumbres, 1 porción equivale a 1 porción de proteína + 1 porción de carbohidratos.

CRUDAS

Habas	50	¼ taza
Lentejas, arvejas, porotos, garbanzos	50	¼ taza
COCIDAS		
Habas	140	¾ taza
Porotos granados	120	¾ taza
Lentejas, arvejas, porotos, garbanzos	140	¾ taza
Tallarines de legumbres	100	¾ taza
Hamburguesas de legumbres	100	1 unidad
Harina cruda y precocida de legumbres	50	1/3 taza

GRASAS

- Cada porción tiene cerca de 180 kcal, 0 gr de proteína, 20 gr de grasas, 0 gr de carbohidratos.

TIPO	GRAMOS	MEDIDA CASERA
MAYORMENTE	MONO y	POLIINSATURADAS
Aceite de oliva, canola, maravilla, pepita de uva	20 ml	4 cucharaditas
Margarina light	60	4 cucharaditas
Aceitunas sin cuesco	90	11 unidades
Nueces	30	5 unidades
Almendras	24	24 unidades
Maní	32	32 unidades
Pistacho	24	40 unidades
Avellanas chilenas	20	28 unidades
Avellanas europeas	36	12 unidades
Castañas de cajú	30	14 unidades
Palta	90	3 cucharadas
Mantequilla de maní y almendras	32	2 cucharaditas
Semilla de sésamo, maravilla y girasol	30	3 cucharadas
Semilla de chía y linaza	46	4 cucharadas

Semilla de zapallo	32	4 cucharadas
MAYORMENTE SATURADAS		
Queso chanco, mantecoso, gouda o cheddar	60	2 láminas
Queso parmesano	50	8 cucharadas rasas
Queso crema	60	4 cucharaditas
Chocolate 70% cacao	30	2 cuadritos
Queso cabra	50	

LÁCTEOS

- Cada porción tiene cerca de 70 kcal, 7 gr de proteína, 0 gr de grasas, 10 gr de carbohidratos.

TIPO	GRAMOS	MEDIDA CASERA
Leche descremada o semidescremada	200 ml	1 taza
Leche cultivada descremada	200 ml	1 taza
Leche en polvo descremada	20	2 cucharadas
Yogurt descremado	125	1 unidad
Yogurt proteico		1 unidad
Quesillo y queso fresco light	60	Rodaja 3 cms
Quesillo light	90	Rodaja de 4 cms
Queso cottage	80	4 cucharadas
Queso colún light		2 rebanadas
Ricotta light	65	3 cucharadas

CARBOHIDRATOS

- Cada porción tiene cerca de 140 kcal, 3 gr de proteína, 1 gr de grasas, 30 gr de carbohidratos.

TIPO	GRAMOS	MEDIDA CASERA
PANES		
Marraqueta o hallulla	50	½ unidad
Pan molde blanco	60	2 rebanadas
Pan molde integral	50	2 rebanadas
Pan pita blanco o integral	60	1 ½ unidad
Pan centeno	50	2 rebanadas
Pan pumpernickel	75	1 ¼ unidad
Tortillas y fajitas (S o M)	50	2 unidades
Tortillas y fajitas (L, burrito o wrap)	50	1 unidad

GALLETAS SALADAS

Galletas de agua y soda	40	7 unidades
Galletas de chuño	40	5 unidades
Galletas de arroz grandes	35	5 unidades
Galletas salmas	36	6 unidades
Galletas crakelet		10 unidades

HARINAS

Harina de trigo, maicena, chuño y tostada	40	4 cucharadas
Sémola	40	3 cucharadas

CEREALES DE DESAYUNO

Cereales sin azúcar	40	1 taza
Cereales sin azúcar altos en fibra	50	1 ¼ taza
Hojuelas de maíz	40	1 taza
Avena	40	½ taza
Granola	30	1/3 taza
Barra de cereal con azúcar	40	1 ½ unidad
Barra de cereal sin azúcar	40	2 unidades

CEREALES Y PASTAS**Cocidos**

Arroz	110	¾ taza
Arroz integral	120	¾ taza
Fideos	110	¾ taza
Fideos de arroz	130	¾ taza
Choclo	130	¾ taza
Quinoa	110	¾ taza
Mote	120	¾ taza
Cabritas	35	1 ½ taza

TUBÉRCULOS

Papa	150	1 unidad regular
Camote	120	½ taza
Yuca	120	½ taza

LEGUMBRES FRESCAS

Habas	112	¾ taza
Arvejas	180	1 taza

FRUTAS

- Cada porción tiene cerca de 60 kcal, 0 gr de proteína, 0 gr de grasas, 15 gr de carbohidratos.

TIPO	GRAMOS	MEDIDA CASERA
Cerezas	90	15 unidades
Chirimoya	90	1/4 unidad
Ciruelas y damascos	120	3 unidades
Durazno, manzana, pera, naranja	100	1 unidad
Frambuesas, moras y arándanos	120-130	1 taza
Frutillas	200	1 taza
Kiwi o tuna	100	2 unidades
Melón y sandía	200	1 taza
Piña	120	¾ taza
Mango	100	½ unidad
Plátano	60	½ unidad

Uvas	90	10 unidades
Pepino dulce	240	1 unidad
Mandarinas		3 unidades pequeñas
Ciruelas secas		2 ½ unidades
Pasas		20 unidades
Membrillo	100	1 unidad pequeña
Higo	80	2 unidades
Papaya	400	3 unidades

VEGETALES

- Consume los vegetales que prefieras y cuanto quieras. Son muy bajos en calorías, y aportan fibra y micronutrientes.
- Asegúrate que los de la columna izquierda sean más abundantes (tienen incluso menos calorías).

<ul style="list-style-type: none"> - Cebolla - Champiñones - Apio, lechuga repollo - Pepino - Pimentón - Acelga, espinaca - Zapallo italiano... 	<ul style="list-style-type: none"> - Alcachofa - Betarraga, berenjena - Brócoli, coliflor, coles de brusela - Porotos verdes - Espárragos - Tomate - Zanahoria...
--	--