

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: <ul style="list-style-type: none">- 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**, podrías 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 proteica 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 llegue 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 hueso | 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 colón 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 crackelet | | 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... |
|--|--|