

PAUTA DE ALIMENTACIÓN

Fecha: Junio 2025

Nombre	MACARENA LOPEZ
--------	----------------

Debe respetar los siguientes horarios de alimentación (de manera que no pasen más de 4 horas entre cada tiempo de comida)

HORARIOS

	Desayuno	Colación	Almuerzo	Once	Cena	Colación
Hora	8 ⁰⁰	10.30	13.30	16 ⁰⁰	19.30-20	SOS

GRUPO DE ALIMENTOS

CEREALES DESAYUNO / ONCE / COLACIÓN	CEREALES ALMUERZO / CENA	FRUTAS
Pan marraqueta o hallulla: ½ unidad Pan molde integral o centeno: 2 rebanadas Pan pita: 1 ½ Galletas salvado: 6 unidades Galletas agua o integrales: 6 unidades Galletas Crackelet: 12 unidades Galletas arroz inflado: 6 grandes o 16 pequeñas Galletas tipo salmas: 2 paquetes individuales Avena: 6 cdas o ½ taza Cereales sin azúcar: 1 taza Cereales sin azúcar altos en fibra: 1 ¼ taza Cereales azucarados: ¾ taza Cereal inflado 2 tazas Granola: ½ taza Granola con miel: 1/3 taza Galletas sin azúcar tipo ecovida: 6 unidades Barra de cereal: 2 unidades Galletas dulces tipo tritón: 4 unidades Galletas dulces tipo Niza/ mantequilla: 4-5 unidades Panqueques 1 a 2 unidades según tamaño Queque trozo 10*6*2 aprox Cabritas sin azúcar: 1.5 tazas	Arroz, fideos, couscous, quinoa, amaranto y choclo: ¾ taza Mote trigo o maíz: ¾ taza Fideos de arroz o legumbres: ¾ taza Papa y camote: 1 unidad tamaño regular (180 a 200grs) Yuca: ¾ taza Arvejas, habas y porotos granados: 1 taza Masa fajitas: 2 unidades Masa burritos: 1 unidad	Durazno, manzana, naranja, membrillo, pepino, pera, caqui: 1 unidad mediana Plátano: ½ unidad Higos, kiwi, tunas: 2 unidades Damascos, ciruelas mandarinas: 3 unidades Frutillas, frambuesas, melón, sandía, arándanos: 1 taza Cerezas: 15 unidades Uvas: 10 unidades Moras, grosellas: ½ taza Chirimoya: ¼ unidad Piña natural, mango: ¾ taza
	CARNES / PROTEÍNA	FRUTA DESHIDRATADA
	Pollo o pavo s/ cuero (truto / pechuga): 1 trozo de 100 gr Pescado tipo merluza, reineta, congrio: 1 trozo de 160 gr Atún en agua: 1 tarro mediano (180 gr) Salmón: 150grs Mariscos (cholga, chorito, machas, camarón): 100 gr Carne vacuno: 1 trozo de 100 gr Huevo: 2 unidades Clara: 6 unidades Carne de soya: 80 gr Lentejas, porotos, garbanzos: 1 ¼ tazas (de guiso espeso)	Manzana deshidratada: 4 anillos Damascos deshidratados: 3 unidades Pasas, raisins (cramberries deshidratados), arándanos deshidratados 1 cajita de 15 gr (o medir con cajita de fósforos) Mango deshidratado: 3 tiras Frutas liofilizadas: 1 paquete de 10 – 15 grs o ½ taza

PAUTA DE ALIMENTACIÓN

VERDURAS GRUPO 1 (CONSUMO GENERAL)	LACTEOS (con o sin lactosa)	FRUTOS SECOS
Tomate, alcachofa: 1 unidad Betarraga: ½ taza Brócoli: 1 taza Porotos verdes: ¾ taza Palmitos: ½ taza Coliflor: 1 taza Zanahoria: 1 taza (cruda) ½ taza (cocida) Espinaca cocida: ½ taza Zapallito italiano cocido: ½ taza Berenjena cocida: ½ taza Champiñones: ½ taza Cebolla: ½ taza Espárragos: 6 unidades Crema de verduras 120cc	Leche descremada o semidescremada: 1 taza (200ml) Leche soya o almendra: 1 taza (200ml) Leche cultivada descremada: 1 taza (200ml) Yogurt: 1 unidad (120 gr) Yogurt vegetal: 1 unidad (140gr) Queso fresco o quesillo: 3 rebanadas (30gr) Ricotta light o queso cottage : 2 cdas (25gr) Queso maduro: 1 lámina delgada	Almendras: 20 - 25 unidades Nueces: 6 unidades completas Pistacho con cáscara: 35 unidades Maní: ¼ taza Mantequilla de maní o similar: 2 cucharada rasa Castañas de caju o avellanas ¼ taza Palta: ½ unidad o 3 cdas molida Aceitunas: 1 taza con huesco ¾ taza sin huescos Semillas tipo linaza, zapallo, maravilla u otro: 1 ½ cda
VERDURAS GRUPO 2 (LIBRE CONSUMO)	AZUCARES	ACEITES Y GRASAS
Apio, lechuga, espinaca cruda, repollo, pepino, zapallito italiano, rúcula, berros 1 Porción : 1 taza	Azúcar, miel, miel de palma, manjar, chancaca: 1 cucharadita Mermelada promedio: 1.5 cucharadita Leche condensada: 1.5 cdtas Dulce de membrillo: ½ lámina ó 1 cda Jugo azucarado ó néctar: 50ml Nectar light: 100ml o ½ taza Bebida gaseosa promedio: 50ml Frugelé o cualquier gomita con azúcar o dulce: 2 unidades Paleta de helado de agua promedio: ¼ unidad Bebida isotónica: 60ml	1 cdtas. (5ml) de aceite de maravilla, maíz, soya, oliva, canola Mantequilla: 1 cucharadita Margarina: 1 cda colmada Crema espesa: 3 cdtas Crema ácida: 1 Cucharada Mayonesa: 1 cda. Mayonesa light: 1 Cda. Mayonesa vegana: 0.5 Cda. Pate: 2 Cdtas.

AGREGADOS PAN: PROTEICOS → HUEVO, LAMINA GRUESA DE JAMON DE PAVO/POLLO – TROZO GRANDE DE QUESILLO – PASTA DE AVE O POLLO (50GRS APROX) – 1 LAMINA DE QUESO (DELGADA)- PASTRAMI

DULCES → MERMELADA, MANJAR, DULCE DE MEMBRILLO U OTRO (VERSIÓN SIN AZUCAR) sólo SOS

DISTRIBUCION DIARIA

	CANTIDAD DE PORCIONES POR TIEMPO DE COMIDA
DESAYUNO	½ CEREAL + 1 LACTEO PROTEIN O GRIEGO
COLACION AM	1 FRUTA
ALMUERZO	¼- ½ TAZA CEREAL + 1 VERDURAS GRUPO 1 + 1 VERDURA GRUPO 2 + 1 PROTEINA (120-150GRS) + 2 ACEITES Y GRASAS + 1 FRUTA
ONCE O COLACION PM	½ CEREAL + 1 LACTEO
CENA U ONCE COMIDA	¼- ½ TAZA CEREAL + 1 VERDURAS GRUPO 1 + 1 VERDURA GRUPO 2 + 1 PROTEINA (120-150GRS) + 2 ACEITES Y GRASAS
COLACIÓN NOCTURNA	-----

PAUTA DE ALIMENTACIÓN

EJEMPLO MINUTA

DESAYUNO	EJEMPLO 1	LECHE PROTEIN SABORIZADA + GALLETAS DE ARROZ CON MIEL
	EJEMPLO 2	YOGURT PROTEIN CON GRANOLA + 1CDTA DE ALGO DULCE
COLACION		1 FRUTA ENTERA, BARRITA DE FRUTA O SOS SACHET
ALMUERZO		GUIARSE POR PLATO BARIATRICO PERO APROX MANTENER SIGUIENTE PROPORCIÓN:
	EJEMPLO 1	ENSALADA LECHUGA, CHOCLO, PALMITO CON ACEITE DE OLIVA + SALMÓN A LA PLANCHA
	EJEMPLO 2	ENSALADA DE REPOLLO + ZANAHORIA CON ACEITE DE CANOLA + LENTEJAS GUISADAS (1 CUCHARON)
		TE DEJE UNA FRUTA DE POSTRE PERO CONSUMIR APROX 1HORA POST ALMUERZO O DEJAR CON COLACIÓN PM
ONCE	EJEMPLO 1	CAFÉ CON LECHE + BARRITA DE CEREAL
	EJEMPLO 2	3 GALLETAS SALMAS CON QUESILLO O QUESO FRESCO
CENA	EJEMPLO 1	PAN PITA PEQUEÑO (BOLSA) CON ATÚN + BARITAS DE VERDURAS CON HUMMUS
	EJEMPLO 2	POLLO A LA PLANCHA CON VERDURAS SALTEADAS Y ARROZ

ESTA CONSIDERADO QUE AL DÍA PUEDAS COMER ALGO DULCE, ES DECIR POR EJEMPLO AGREGAR MERMELADA EN GALLETAS EN LA ONCE O QUE UNA DE LAS PREPARACIONES QUE ELIJAS SEA CON AZÚCAR COMO PARTE DE SU PREPARACIÓN. EN CASO DE QUE UN DÍA NO LO CONSUMAS NO HAY PROBLEMA, PERO NO SON ACUMULATIVOS PARA OTRO DÍA. (YO LO CONSIDERE EN EL EJEMPLO EN EL DESAYUNO)

TAMBIEN ESTA CONSIDERADO QUE AL DÍA CONSUMAS UNA PORCIÓN DEL GRUPO DE LOS FRUTOS SECOS, TU ELIJES EN QUE MOMENTO DEL DÍA, PUEDE SER PALTA EN ENSALADA O PAN, FRUTOS SECOS COMO PARTE DE UNA COMIDA O SEMILLAS EN LA ENSALADA YOGURT U OTRO.

CONSUMO DE LIQUIDO 1 VASO ENTRE COMIDAS 200 A 300CC

PARA CUANDO SEA NECESARIO (EJ. TE QUEDES HASTA TARDE) PUEDES INCLUIR UNA COLACIÓN NOCTURNA. ELEGIR ENTRE FRUTA, LACTEO, O MEDIA PORCIÓN DE CEREAL.

