
PLAN DE ALIMENTACIÓN

2 LITROS DE AGUA POR DÍA

DESAYUNOS:

Jugo de 2 naranjas o 1 fruta de estación

Más

1 taza de leche descremada sola o c/té/café endulzada con 2 cditas de azúcar
3 tostadas de mesa o 1 bollito de pan de salvado con queso untable descremado y dulce de fruta

o

Infusión (té, mate cocido, mate, café) endulzada con edulcorante
3 tostadas de mesa con 1 trozo (tamaño cassette) de queso blando descremado

o

1 vaso o pote de yogur descremado con 4 cdas de cereal en copos sin azúcar o granola

Colación de MEDIA MAÑANA: 1 fruta o 1 alimento del grupo colaciones

ALMUERZOS

1 porción de carne de vaca/pollo/pescado

1 plato de verduras crudas o cocidas

Bebida: agua

Postre: 1 fruta

MERIENDAS

Igual al desayuno, sin la fruta

CENAS

Igual al almuerzo

Cereales y reemplazos (fideos, arroz, papa, etc): agregar 3 o 4 veces por semana en almuerzo y/o en cena.

IMPORTANTE: Realice actividad física diariamente

Lic. Luciana Martínez

-Nutricionista MP 1179-

Chapeaurrouge 246 | Gral Alvear Mza | 02625 422535

Selección de alimentos y Cantidades a consumir por día o semana:

Alimento	Cantidad
Leche <u>descremada</u>	2 tazas por día 1 taza de leche se puede reemplazar por : 1 vaso de yogur bebible descremado 1 pote grande de yogur firme descremado 1 trozo (TAMAÑO DE UN CASSETTE) de queso blando descremado
Queso untable light/descremado	1 porción por día= 2-3 cdas soperas al ras (casancrem, mendicrim o ilolay Light)
Queso blando o semiduro (magro, descremado, bajo en grasas)	3-4 veces por semana / 1 porción 1 porción equivale a: 1 trozo chico de queso blando, port salut light o descremado. 3 fetas de queso máquina.
Carnes magras	1 porción por día
Carne roja	2 veces por semana. 1 porción equivale a: 1 bife de lomo o cuadril 1 costeleta lisa o angosta 1 hamburguesa de carne magra casera o 2 albóndigas de carne magra o 2 vegetales rellenos con carne magra 1 milanesa de peceto o ½ milanesa de nalga 1 trozo de vacío asado o 3 rodajas de peceto o palomita. RETIRAR LA GRASA VISIBLE. EVITAR: molida común, osobuco, aguja, bollo de paleta, marotilla, asado ruso, entraña, tira de asado, rinón, molleja, chinchulín, etc.
Pollo <u>sin piel</u>	2-3 veces por semana. 1 porción equivale a : 1 pata-muslo de pollo 1 pechuga 1 milanesa de pollo
Pescado	2 veces por semana. 1 porción equivale a: 1 filet grande de merluza 1 latita de atún al natural o al agua 1 milanesa de pescado casera
Huevo entero	2-3 veces por semana Clara LIBRE. 3-4 claras equivalen a una porción de carne

Lic. Luciana Martínez

-Nutricionista MP 1179-

Chapeaurrouge 246 | Gral Alvear Mza | 02625 422535

Vegetales	<p>acelga, achicoria, apio, berenjena, berro, brócoli, coliflor, espinaca, lechuga, rabanito, repollo, rúcula, hongos, zapallito, hinojo, radicheta, espárragos, tomate.</p> <p>cebolla, zapallo, zanahoria, chaucha, habas, palmitos, remolacha, alcaucil, arvejas, pimiento.</p>
Frutas	<p>frutilla, melón, sandia, pomelo, kiwi, manzana, pera, ciruela, damasco, durazno, cereza, naranja, mandarina, cereza</p>
Verduras y frutas	<p>Consumir por día:</p> <p>1 plato de verduras crudas de diferentes colores MÁS</p> <p>1 plato de verduras cocidas de diferentes colores MÁS</p> <p>2 – 3 frutas medianas</p> <p>Banana(1 chica), uva (10 granos), palta (1u)= 1 vez por semana.</p> <p><i>NO incluir: papa, batata, choclo (se incluyen como remplazo de cereales)</i></p>
CEREALES Y reemplazos	<p>3 o 4 veces por semana / 1 porción</p> <p>1 porción equivale a:</p> <p>Si es acompañamiento de carnes: ¼ de plato (puede consumirlo en almuerzo Y cena)</p> <p>Si es plato único: ½ a 1 plato (puede consumirlo en almuerzo O cena)</p> <p>arroz, fideos, polenta cocidos, pastas.</p> <p>legumbres cocidas (1 vez por semana)</p> <p>papas o batatas (en puré, al horno, etc)</p> <p>choclo.</p> <p>2 porciones de pizza o tarta doble masa</p> <p>2 porciones de tarta con masa solo en la base</p> <p>3 empanadas</p> <p>1 milanesa de soja</p> <p>2 panqueques o canelones</p> <p>½ plancha de ravioles</p>
Pan Y reemplazos	<p>Por día 2 porciones,</p> <p>1 porción equivale a:</p> <p>2-3 tostadas con gluten o de mesa <u>o</u></p> <p>2-3 galletas de arroz <u>o</u></p> <p>1 rebanada de pan lactal de salvado <u>o</u></p> <p>1/2 bollito de pan francés (2-3 rodajas) <u>o</u></p>

Lic. Luciana Martínez

-Nutricionista MP 1179-

Chapeaurrouge 246 | Gral Alvear Mza | 02625 422535

	<p>4 galletas de agua o dulces <u>o</u></p> <p>2-3 cdas de cereal en copos sin azúcar o granola <u>o</u></p> <p>2 bay biscuits o vainillas.</p> <p>Ocasionalmente (1 vez por semana) puede reemplazar el pan por 3 galletas dulces simples (tipo maná), 2 galletas dulces (frutigram, pepa, etc), 1 porción de bizcochuelo, 1 factura, 1 raspadita.</p>
Aceite	<p>2 cucharadas soperas por día (1 para cada comida)</p> <p>Puede reemplazar 1 cda de aceite por 2 cucharadas de mayonesa light</p> <p>Importante medir la cantidad de aceite!!!</p> <p>NO FRITOS!!</p>
Mermelada	2 cdas sopera por día
Azúcar	<ul style="list-style-type: none"> • 4 cditas por día
COLACIONES	<ul style="list-style-type: none"> • fruta fresca • gelatina dietética, a la que puede agregar fruta trozada • 1 vaso de leche descremada • 1 vaso de yogur descremado • 1 turrón de maní • 1 barrita de cereal • 1 trozo de queso descremado o 3 fetas de queso barra
LIBRE	<ul style="list-style-type: none"> • gelatina light • infusiones • sopa o caldo de verduras sin sal
Agua	<ul style="list-style-type: none"> • 2 litros por día como mínimo • Si consume jugos o gaseosas deberán ser 0% azúcar
Sal	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cdita tipo café por día. <p>NO SOBRECONDIMENTAR NI LLEVAR SALERO A LA MESA.</p>
EVITAR	<ul style="list-style-type: none"> • Bebidas alcohólicas • Azúcar, golosinas, gaseosas y jugos artificiales. • Fiambres (salame, mortadela, queso de cerdo, bondiola, etc) y embutidos (chorizo, salchichas, morcilla) • Hamburguesas y comidas preelaboradas. • Manteca, margarina, mayonesa y otros aderezos. • Carnes con alto contenido de grasa • Quesos duros, crema de leche • Frituras • Tortitas, facturas, tortas, galletas dulces, alfajores

Lic. Luciana Martínez

-Nutricionista MP 1179-

Chapeaurrouge 246 | Gral Alvear Mza | 02625 422535