

Opciones de Comidas Variadas - Plan Gonzalo 2026

Basado en el plan nutricional hipocalorico de predominio proteico de la Lic. Susana Aranda.

Que es un Plan Hipocalorico de Predominio Proteico?

Es una estrategia alimentaria disenada para perder grasa corporal mientras se preserva la masa muscular. Sus caracteristicas principales:

- **Hipocalorico:** Aporta menos calorías de las que el cuerpo gasta, generando un deficit que obliga a usar reservas de grasa como energia.
- **Predominio proteico:** Prioriza el consumo de proteinas (carnes, huevos, lacteos) sobre carbohidratos y grasas. Las proteinas:
- Aumentan la saciedad (reducen el hambre)
- Preservan el musculo durante la perdida de peso
- Tienen mayor efecto termico (el cuerpo gasta mas energia al digerirlas)

Combinado con ayuno intermitente (14-16hs): Se potencia la quema de grasa al extender el periodo sin ingesta calorica, permitiendo que el cuerpo utilice sus reservas.

Resultado esperado: Perdida de peso sostenible, principalmente de grasa, manteniendo energia y masa muscular.

Que son los Carbohidratos y cuales limitar?

Los carbohidratos son nutrientes que el cuerpo convierte en glucosa (azucar) para obtener energia. En este plan se limitan pero no eliminan, priorizando los de mejor calidad.

Carbohidratos a EVITAR o LIMITAR mucho:

- Pan blanco, galletitas, facturas, medialunas
- Harinas refinadas (pastas comunes, pizza comun)
- Azucar, dulces, golosinas, gaseosas
- Cereales azucarados, barritas de cereal comerciales
- Snacks (papas fritas, chizitos, palitos)
- Arroz blanco en exceso

Carbohidratos PERMITIDOS con moderacion:

- Papa y batata (acompanamiento, no plato principal)
- Arroz o quinoa (1 pocillo en crudo por porcion)
- Pastas (porcion moderada, ocasional)
- Pan integral (solo en merienda, 2 rodajas max)
- Legumbres (lentejas, garbanzos, arvejas)
- Frutas (1-2 por dia)
- Granola (2 cucharadas)

Regla simple: Cuanto mas procesado y blanco/refinado sea el carbohidrato, peor. Cuanto mas natural e integral, mejor.

Guia de Porciones en Gramos

| Alimento | Porcion Recomendada |
|------------------------------------|---------------------|
| PROTEINAS | |
| Carne (bife, lomo, peceto) | 150-180g |
| Pollo (suprema, pechuga) | 150-180g |
| Cerdo (bondiola, carne, costeleta) | 150-180g |

| | |
|---|------------------------------|
| Pescado | 150-200g |
| Milanesa | 1 unidad mediana (~120-150g) |
| Huevos | 2 unidades (~100g) |
| Salmon/trucha | 150g |
| Merluza/lenguado | 150-180g |
| Caballa en lata | 1 lata (~125g escurrido) |
| Sardinas en lata | 1 lata (~90g escurrido) |
| Jamon/fiambre | 2-3 fetas (~40-60g) |
| Queso de maquina | 2-3 fetas (~40-60g) |
| CARBOHIDRATOS | |
| Papa/batata | 150-200g (1 unidad mediana) |
| Arroz/quinoa (crudo) | 50-60g (1 pocillo cafe) |
| Arroz/quinoa (cocido) | 150g |
| Pastas (crudo) | 70-80g |
| Pastas (cocido) | 180-200g |
| Pan integral | 2 rodajas (~50-60g) |
| Legumbres cocidas | 150-200g |
| LACTEOS | |
| Yogur | 200g (1 pote/taza) |
| Leche | 200ml (1 vaso) |
| Queso rallado | 10-15g (1 cucharada) |
| VERDURAS | |
| Ensalada de hojas | Sin limite |
| Verduras cocidas | 150-200g |
| Tomate | 1 unidad (~150g) |
| Zanahoria | 1 unidad mediana (~100g) |
| FRUTAS | |
| Fruta mediana (manzana, durazno, pera) | 1 unidad (~150g) |
| Banana | 1/2 a 1 unidad (~100-120g) |
| Frutos secos (nueces) | 4 unidades (~20g) |
| Pasas de uva | 2 cdas (~20g) |
| OTROS | |
| Granola | 2 cucharadas (~30g) |
| Tarta (sin tapa) | 1/4 unidad (~150g) |
| Pizza integral | 3 porciones (~250g) |
| Empanadas | 3 unidades (~200g) |
| Sushi | 8-12 piezas |

Reglas Generales a Recordar

- **SIN pan ni galletitas:** en almuerzo y cena
 - **1-2 huevos diarios:** como base
 - **2 litros de agua:** minimo por dia
 - **No repetir porciones**
 - Se pueden intercambiar almuerzos y cenas
 - Limitar ultraprocesados y alcohol
-

ALMUERZOS (20 Opciones)

Carnes Rojas

1. **Bifes a la criolla** - Con cebolla, pimienta y papas en cacerola + ensalada de zanahoria, tomate y huevo
2. **Carne al horno con verduras** - Roast beef con calabaza, zanahoria y cebolla asadas
3. **Bife de chorizo a la plancha** - Con ensalada mixta (lechuga, tomate, zanahoria rallada)
4. **Estofado de carne** - Con papas, zanahorias y arvejas
5. **Carne a la cacerola** - Con pure de calabaza

Cerdo

6. **Bondiola al horno** - Con salsa de tomate + batatas y calabacin al horno
7. **Carre de cerdo** - A la cacerola con verduras
8. **Costeleta de cerdo a la plancha** - Con ensalada de repollo y zanahoria
9. **Solomillo de cerdo** - Con pure mixto (papa y batata)

Pollo

10. **Suprema de pollo al horno** - Con pure de calabaza
11. **Pollo al verdeo** - Con arroz (1 pocillo en crudo)
12. **Muslo de pollo al horno** - Con ensalada de remolacha y huevo
13. **Pollo a la cacerola** - Con papas y zanahorias

Milanesas

14. **Milanesa de pollo** - Con ensalada de rucula, tomate, choclo y huevo duro
15. **Milanesa de carne** - Con ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, huevo)
16. **Milanesa napolitana** - Con ensalada verde (sin pan)

Tartas y Vegetarianas

17. **Tarta de zapallito con carne molida** - Sin tapa, 1/4 de unidad + ensalada de zanahoria rallada
18. **Tarta de acelga y huevo** - Sin tapa + ensalada de tomate
19. **Hamburguesas vegetarianas (2)** - Con ensalada de chauchas y huevo duro
20. **Quinoa/Arroz con verduras salteadas** - Cebolla, pimienta, zanahoria, berenjena (1 pocillo crudo)

Pastas y Asado

21. **Fideos con bolognesa** - Porcion moderada con 1 cda de queso rallado
22. **Asado de carne o pollo** - Con ensalada mixta
23. **Ravioles de verdura** - Con salsa fileto (sin repetir)

MERIENDAS (15 Opciones)

Con Yogur

1. **Yogur con granola y durazno** - 1 taza yogur + 2 cdas granola + 1 fruta en trozos
2. **Yogur con granola y ciruela** - 1 taza yogur + 2 cdas granola + ciruela picada
3. **Yogur con granola y banana** - 1 taza yogur + 2 cdas granola + 1/2 banana
4. **Yogur con frutas del bosque** - 1 taza yogur + mix de berries + 1 cda granola

Con Gelatina

5. **Gelatina con yogur y granola** - 1 porcion gelatina + 1/2 taza yogur + 2 cdas granola
6. **Gelatina con frutas** - 1 porcion gelatina + trozos de fruta fresca

Licuada

7. **Licuada de durazno** - 1 vaso leche + 2 duraznos + edulcorante + rollito jamon y queso
8. **Licuada de banana** - 1 vaso leche + 1 banana + edulcorante + rollito jamon y queso
9. **Licuada de frutilla** - 1 vaso leche + frutillas + edulcorante + rollito jamon y queso

Con Infusion y Pan Integral

10. **Te/cafe con leche + tostadas** - 2 rodajas pan integral con queso y dulce de membrillo
11. **Te/cafe con leche + tostadas con queso untable** - 2 rodajas pan integral + queso blanco
12. **Infusion con pan y jamon** - 2 rodajas pan integral con jamon y queso

Opciones Rapidas

13. **Fruta + punado de frutos secos** - 1 manzana/pera + 4 nueces
14. **Yogur solo con fruta** - 1 vaso yogur sin azucar + 1 fruta picada
15. **Rollitos de jamon y queso (2-3)** - Con tomates cherry

CENAS (20 Opciones)

A Base de Huevo

1. **Tortilla de zapallito** - Con papas hervidas
2. **Huevos al colchon de arvejas** - 2 huevos sobre arvejas con cebolla y pimiento salteados
3. **Omelete de verduras y queso** - Con tomate con albahaca u oregano
4. **Tortilla española** - Con papa y cebolla + ensalada verde
5. **Huevos revueltos con verduras** - Con tomate y cebolla + ensalada
6. **Huevos a la plancha (2)** - Con jamon y queso + ensalada de tomate

Carnes

7. **Lomo al plato** - Churrasco con jamon, queso y huevo a la plancha + tomate con oregano
8. **Bife a la plancha** - Con ensalada de tomate, lechuga y zanahoria
9. **Pollo grillado** - Con verduras al vapor o ensalada
10. **Salpicon de pollo** - Con papas, zanahoria, huevo duro y arvejas

Ensaladas Completas

11. **Ensalada de lentejas** - Con tomate, choclo, daditos de queso y zanahoria rallada
12. **Ensalada de pollo desmenuzado** - Con papa, huevo, tomate y arvejas
13. **Ensalada cesar (sin croutones)** - Lechuga, pollo, parmesano, huevo
14. **Ensalada de garbanzos** - Con tomate, pepino, cebolla morada y huevo

Pizza y Empanadas (ocasional)

15. **Pizza integral** - 3 porciones, masa fina con harina integral
16. **Empanadas** - 3 unidades (carne, pollo o verdura)

Otras Opciones

17. **Tarta de verduras** - Sin tapa + ensalada
18. **Sushi** - 8-12 piezas (ocasional)
19. **Suprema grillada** - Con pure de calabaza
20. **Peceto frio** - Con ensalada rusa light (papa, zanahoria, arvejas, huevo, poco de mayonesa)

Ideas de Ensaladas para Acompañar

| Ensalada | Ingredientes |
|--------------------|---|
| Mixta clasica | Lechuga, tomate, zanahoria rallada |
| Completa | Rucula, tomate, choclo, huevo duro |
| Verde | Lechuga, rucula, pepino, apio |
| De zanahoria | Zanahoria rallada con limon |
| Rusa light | Papa, zanahoria, arvejas, huevo (poca mayo) |
| Tomate con oregano | Tomate en rodajas, oregano, aceite oliva |
| Repollo | Repollo, zanahoria, vinagreta |
| Remolacha | Remolacha, huevo, cebolla |

Ejemplo de Semana Variada

| Día | Almuerzo |
|-----------|--------------------------------|
| Lunes | Bifes a la criolla + ensalada |
| Martes | Quinoa con verduras salteadas |
| Miercoles | Bondiola al horno con batatas |
| Jueves | Milanesa de pollo + ensalada |
| Viernes | Tarta de zapallito + zanahoria |
| Sabado | Asado de carne + ensalada |
| Domingo | Pastas con bolognesa |

Recordar: estas opciones son intercambiables entre almuerzo y cena segun conveniencia.