

# 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 calorias 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
<b>PROTEINAS</b>	
<b>Carne (bife, lomo, peceto)</b>	150-180g
<b>Pollo (suprema, pechuga)</b>	150-180g
<b>Cerdo (bondiola, carre, costeleta)</b>	150-180g

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

### Licuados

7. **Licuado de durazno** - 1 vaso leche + 2 duraznos + edulcorante + rollito jamon y queso
8. **Licuado de banana** - 1 vaso leche + 1 banana + edulcorante + rollito jamon y queso
9. **Licuado 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 untarle** - 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 jamón y queso + ensalada de tomate

### Carnes

7. **Lomo al plato** - Churrasco con jamón, 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. **Salpicón 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 frío** - Con ensalada rusa light (papa, zanahoria, arvejas, huevo, poco de mayonesa)
-

## Ideas de Ensaladas para Acompanar

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

## Ejemplo de Semana Variada

Dia	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.