

Feet Good = Nutrición + Ejercicio

INDICACIONES NUTRICIONALES Y DIETÉTICAS

NOMBRE: Kimberly Pate

FECHA: 30 de Abril del 2020

PESO: 82 kg TALLA: 1,72 cm C CINTURA: 114 cm IMC: 27.7 kg/mts²

DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL:

Adulto en sobrepeso e Insulinorresistencia en tratamiento

PLAN ALIMENTACION / DIA:

	TOTAL	Desayuno	Colación	Almuerzo	Once	Cena
Cereales y papas	4	1		1	1	1
Verduras	3	1		1		1
Frutas	4	1	1	1	1	1
Carnes, pescados y huevos	4			2		2
Lácteos	3	1	1		1	
Aceites y grasas	1			0,5		0,5
Azúcar	0					

SELECCION DE ALIMENTOS SEGUN PIRAMIDE ALIMENTARIA

(Listado de alimentos equivalentes a “UNA PORCION”)

CEREALES, PAPAS		
Alimento	Grs	Porciones en Med casera
Cereales y pastas crudas		
Arroz	40	3 cdas o 1/4 taza
Arroz integral	40	3 cdas o 1/4 taza
Avena	40	4 cdas o 1/2 taza
Chuíño	40	4 cdas o 1/4 taza
Fideos	40	1/2 taza
Harina tostada	40	4 cdas o 1/4 taza
Harina trigo	40	4 cdas o 1/4 taza
Maicena	30	3 cdas o 1/4 taza
Mote, maíz	120	3/4 taza
Mote, trigo	100	3/4 taza
Quínoa	40	4 cdas o 1/4 taza
Sémola	40	3 cdas o 1/4 taza
Tapioca	35	3 cdas o 1/4 taza
Cereales y pastas cocidas		
Arroz	100	3/4 taza
Arroz integral	120	3/4 taza
Fideos	110	3/4 taza
Cabritas	35	1 1/2 taza
Pan		
Marraqueta o hallulla	50	1/2 unidad
Pan molde	60	3 rebanadas
Pan integral molde	50	1 1/4 rebanada
Pan integral hallulla	40	1 unidad chica
Pan centeno molde	50	1 1/4 rebanada
Pan centeno hallulla	50	1 unidad chica
Pan dulce (huevo)	50	1/4 unidad
Pan amasado	50	1/4 unidad
Galletas de agua	40	8 unidades
Galletas bocado, champaña	40	10 unidades
Galletas champaña	40	5 unidades
Galletas soda	40	8 unidades
Galleta soda integral	40	7 unidades
Cereales de desayuno		
Cereales azucarados	34	1 taza
Natur	35	1 bolsa chica
Corn Flakes	40	1 1/4 taza
Legum frescas, papas y otros		
Arveja cruda o cocida	190	1 1/2 taza
Arvejitas enlatadas	190	1 1/2 taza
Camote	120	1/2 taza
Castaña	35	4 unidades
Choclo cocido	160	1 taza
Choclo crudo	120	1 taza
Choclo congelado	150	1 1/4 taza
Haba cocida	150	1 taza
Papa cocida	150	1 unidad regular
Papa cruda	150	1 unidad regular
Poroto granado crudo	120	3/4 taza

VERDURAS		
Alimento	Gras	Porciones en Med casera
Verduras cocidas		
Acelga	110	1/2 taza
Alcachofa	50	1 unidad chica
Betarraga	90	1/2 taza
Berenjena	100	1/2 taza
Brócoli	100	1 taza
Champiñones	100	3/4 taza
Champiñones enlatados	100	3/4 taza
Coliflor	110	1 taza
Espárragos	100	5 unidades regulares
Espinaca	130	1/2 taza
Pickle	120	3 unidades regulares
Poroto verde enlatado	110	1/2 taza
Poroto verde	70	3/4 taza
Repollitos de brúcelas	100	1/2 taza
Salsa de tomates o ketchup	30	2 cdas
Zanahoria	50	1 taza
Zapallitos italianos	150	1 taza
Zapallo	70	1/2 taza
Verduras crudas		
Betarraga	130	1 taza
Cebolla	60	3/4 taza
Champiñones	100	1 1/2 taza
Tomate	120	1 unidad regular
Zanahoria	50	1/2 taza
VERDURAS DE LIBRE CONSUMO		
Acelga cruda	50	1 taza
Achicoria	50	1 taza
Ajo	8	8 dientes
Apio	70	1 taza
Cochayuyo	25	1 taza
Endivia	50	1 taza
Espinaca cruda	50	1 taza
Lechuga	50	1 taza
Penca	50	1/2 taza
Pepino ensalada	100	1 taza
Pimentón rojo	60	1/2 taza
Pimentón verde	60	1/2 taza
Rabanito	50	5 unidades
Repollo	50	1 taza
Zapallitos italianos crudo	100	1 taza

FRUTAS		
Alimento	Gras	Porciones en Med casera
Aceitunas	55	10 unidades
Caqui	90	1 unidad chica
Cerezas	90	15 unidades
Chirimoya	90	1/4 unidad
Ciruelas	110	3 unidades
Damasco	120	3 unidades
Durazno	130	1 unidad regular
Durazno en conserva	80	1 1/2 unidad
Frambuesa	130	1 taza
Frutilla	200	1 taza
Grosella	120	1/2 taza
Higos	80	2 unidades
Kiwi	100	2 unidades chicas
Limón fruto	160	3 unidades
Lúcuma pasta	50	2 cdas
Manzana	100	1 unidad chica
Melón	180	1 taza
Membrillo	100	1 unidad chica
Mora	120	1/2 taza
Naranja	120	1 unidad regular
Níspero	120	7 unidades
Papaya	400	3 unidades
Pepino dulce	240	1 unidad grande
Pera	100	1 unidad chica
Piña	120	3/4 taza
Piña en conserva	80	1 rodela de 20x1cm
Plátano	60	1/2 unidad
Sandía	200	1 taza
Tuna	150	2 unidades regulares
Uva	90	10 unidades
JUGO DE FRUTA NATURAL		
Jugo de Naranja	150	3/4 taza
Jugo de limón	150	3/4 taza
Jugo de Pomelo	150	3/4 taza
FRUTAS DESECADAS		
Higos secos	25	2 unidades
Pasas	20	20 unidades
Pera desecada	25	7 rodela
Manzana desecada	25	7 rodela
Huesillo	25	2 unidades
Ciruelas	25	2 1/2 unidades

LÁCTEOS		
Alimento	Porciones en Grs	Med casera
LÁCTEOS ALTOS EN GRASAS		
Leche entera de vaca	200	1 taza
Leche en polvo 26%	20	3 cdas rasas
Leche evaporada	80	1/2 taza
Leche de cabra	80	1/2 taza
Yogurt natural	150	1 unidad
Queso		
Queso chanco	20	1/2 lámina
queso mantecoso	20	1/2 lámina
queso cheddar	20	1/2 lámina
Queso suizo	20	1/2 lámina
Queso holandés	20	1/2 lámina
Queso Gauda	25	1/2 lámina
Queso de cabra	25	1/2 lámina
Queso parmesano	15	6 cdtas
Quesos untables	25	2 cdas
LACTEOS MEDIOS EN GRASAS		
Leche semidescremada	200	1 taza
Leche en polvo 18%	20	3 cdas rasas
Yogurt batido diet	150	1 unidad
Ricota	30	2 cdas
Leche soya	150	3/4 taza
Tofu	70	1 rebanada
Quesillo	60	1 rodela de 3 cm
LÁCTEOS BAJOS EN GRASAS		
Leche descremada	200	1 taza
Leche en polvo 0%	20	3 cdas rasas
Leche cultivada	200	1 taza

PESCADOS, CARNES, HUEVOS Y LEGUMBRES			
Alimento	Grs	Porciones en Med casera	
GRUPO ALTOS EN GRASAS			
Carne de vacuno			
Cazuela	50	1 palma de mano	
Lomo vetado	50	1 palma de mano	
Huachalomo	50	1 palma de mano	
Plateada	50	1 palma de mano	
Asado de tira	50	1 palma de mano	
Sobrecostilla	50	1 palma de mano	
Carne molida	50	2 1/2 cdas	
Carne cordero y chanco			
Chuleta	50	1 palma de mano	
Cazuela	50	1 palma de mano	
Pernil	50	1 palma de mano	
Vísceras			
Lengua cocida	50	trozo 6x6x1	
Pana cordero	50	trozo 6x6x1	
Pana pollo cruda	50	1 1/2 unidad	
Pana vacuno	50	trozo 6x6x1	
Ubre	50	trozo 6x6x1	
Seso cocido	80	1/2 taza	
Carnes procesadas			
Jamón	40	1 tajada	
Jamón crudo	30	1 tajada	
Longaniza	45	1 rodela de 4 cm	
Mortadela	60	3 tajadas	
Salame	20	1 tajada	
Prieta	100	1 unidad	
Vienesas	40	1 unidad	
Queso de cabeza	40	1 tajada	
Pescados y mariscos			
Atún en aceite	50	1/3 taza	
Sierra, mero	80	trozo 10x6x1	
Trucha de cultivo	80	trozo 10x6x1	
Sardina	50	1/3 taza	
Salmón crudo	80	trozo 10x6x1	
Jurel	50	1/3 taza	
Cholgas en aceite	60	6 unidades	
Choritos en aceite	60	14 unidades	
Erizos	60	6 lenguas	
GRUPO BAJO EN GRASAS			
Filete de vacuno	50	1 palma de mano	
Asiento picana	50	1 palma de mano	
Lomo liso	50	1 palma de mano	
Pollo ganso	50	1 palma de mano	
Posta negra	50	1 palma de mano	
Posta rosada	50	1 palma de mano	
Tártaro	50	2 1/2 cdas	
Carne de cordero	50	1 palma de mano	
Filete de cerdo	50	1 palma de mano	
Pulpa de cerdo	50	1 palma de mano	
			Aves
			Pollo cocido 50 1 palma de mano
			Pavo, tuto 50 1 palma de mano
			Gallina, tuto 50 1 palma de mano
			Gallina, pechuga 50 1 palma de mano
			Pato cocido sin piel 50 1 palma de mano
			Procesados
			Jamón de pavo 50 1 tajada
			Carne vegetal 25 5 cdas o 1/4 taza
			Pescados y mariscos
			Pejerrey 80 trozo 10x6x1
			Congrio 80 trozo 10x6x1
			Lenguado, merluza 80 trozo 10x6x1
			Atún en agua 60 1/3 taza
			Camarón todo tipo 60 1/2 taza o 20 unidades
			Choritos 60 6 unidades
			Jaiba 50 1/3 taza
			Ostra 70 6 unidades
			Machas 50 5 unidades
			Almejas 60 6 unidades
			Huevos
			Huevo clara 10 3 unidades
			0
			Huevo entero 50 1 unidad
			Huevo codorniz 25 2 unidades
			LEGUMBRES
			Poroto cocido 10 3/4 taza
			0
			Garbanzo cocido 13 3/4 taza
			0
			Lenteja cocida 14 3/4 taza
			0

Feet Good = Nutrición + Ejercicio

ACEITES Y GRASAS		
Alimento	Porciones en	
	Grs	Med casera
ACEITES Y GRASAS		
Aceite de maravilla	20	4 cdtas
Aceite de maíz	20	4 cdtas
Aceite de soya	20	4 cdtas
Aceite de oliva	20	4 cdtas
Aceite de canola	20	4 cdtas
Manteca	20	2 cdtas
Mantequilla	24	4 cdtas
Margarina	24	4 cdtas
Mayonesa	28	1 cda
Crema espesa	70	4 cdas
Crema ácida	100	1/2 taza
Tocino	30	1 1/2 tajada
Pate	40	2 cdas
ALIMENTOS RICOS EN LÍPIDOS		
Almendra	25	26 unidades
Avellana	30	50 unidades
Maní	30	30 unidades
Nuez	25	5 unidades
Pistacho	30	40 unidades
Aceituna	115	11 unidades
Palta	90	3 cdtas

Ejemplo de minuta diaria

__ : __ hrs Desayuno

__ : __ hrs Colación

__ : __ hrs Almuerzo:

__ : __ hrs Once:

__ : __ hrs Cena:

INDICACIONES
