

# Mi plan de alimentación

Régimen es de: 1500 kcal 50% HC 20% Pro 30% Lip

GRUPO DE ALIMENTOS	RACIONES	DESAYUNO	COL.MAT	COMIDA	COL VESP.	CENA
Verduras	4	2		1		1
Frutas	2		1		1	
Cereales y tubérculos	7	2		2	1	2
Leguminosas	1			1		
Alimentos de origen animal	5	2		2		1
Leche	1		½			½
Aceites	6	2		2		2
Azúcar	½	½				

## EJEMPLO DE MENÚ 2

DESAYUNO	ALIMENTO	CANTIDAD
Atún a la mexicana	Atún	1 lata
	Jitomate	1 pza
	Aceite	1 cdita
Tostadas horneadas o al comal	Tostadas	2 pzas
Guacamole	Guacamole	3 cdas
Infusión de manzanilla	Infusión	1 tza
Gelatina de preferencia light	Gelatina	½ tza

COLACIÓN MATUTINA	ALIMENTO	CANTIDAD
Licuado de plátano	Plátano	½ pza
	Leche semidescremada	½ tza

COMIDA	ALIMENTO	CANTIDAD
Espagueti	Espagueti cocido	½ tza
	Aceite	1 cdita
Pechuga asada con nopales	Pechuga de pollo	¼ pza
	Aceite	1 cdita
	Nopales	3 pzas
Tortilla	Tortilla de maíz	1 pza
Frijoles	Frijol cocido	½ tza
Agua natural		

COLACION VESPERTINA	ALIMENTO	CANTIDAD
Manzana con cáscara	Manzana	1 pza
Palomitas naturales	Palomitas	2 ½ tzas

CENA	ALIMENTO	CANTIDAD
Sopa de papa	Papa	½ pza
	Huevo	1 pza
	Pechuga de pollo	¼ tza
	Aceite	2 cditas
Jicama	Jicama picada	½ tza
Pan tostado	Pan	1 pza
Infusión con leche	Infusión de manzanilla	½ tza
	Leche semidescremada	½ tza

## **RECOMENDACIONES**

- Establecer un horario fijo para cada tiempo de comida.
- No distraerse mientras come sus alimentos.
- Consumir lentamente sus alimentos y masticar muy bien cada bocado, así ayudará a su organismo a facilitar la digestión.
- Ingerir por lo menos 2 litros u 8 vasos de agua pura al día.
- Evitar la ingesta de bebidas gaseosas o azucaradas.
- Retirar de los alimentos de origen animal toda la grasa visible.
- Suprimir el consumo de golosinas fritas, azucaradas y comida rápida
- Realizar actividad física recomendada por el nutriólogo
- Preferir los alimentos asados, hervidos o al vapor.
- Para aumentar la fibra, consumir frutas con cáscara y verduras crudas, pan o cereales integrales.
- No agregar sal a sus alimentos preparados.