

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 3

DESAYUNO	ALIMENTO	CANTIDAD
Acelga con huevo	Acelga	1 tza
	Huevo	2 pzas
	Aceite	2 cditas
Tortilla	Tortilla de maíz	1 pza
Pan con mermelada	Pan tostado	1 pza
	Mermelada	1 cdita
Infusión de zacate limón		

COLACIÓN MATUTINA	ALIMENTO	CANTIDAD
Papaya con yogurt	Papaya picada	1 tza
	Yogurt natural	½ tza

COMIDA	ALIMENTO	CANTIDAD
Sopa de lenteja	Lenteja cocida	½ tza
	Aceite	1 cdita
Ensalada	Espinaca cruda	½ tza
	Jitomate crudo	½ pza
	Aguacate hass	1/3 pza
Carne de res asada	Bistec	60 gr
Tortilla	Tortilla de maíz	2 pzas
Agua de Jamaica sin azúcar		

COLACION VESPERTINA	ALIMENTO	CANTIDAD
Naranja	Naranja	2 pzas
Galletas marías	Galletas	5 pzas

CENA	ALIMENTO	CANTIDAD
Verduras al vapor	Chayote	½ pza
	Ejotes	½ tza
	Papa	½ pza
Taco de aguacate	Jamón	2 pzas
	Aguacate	2/3 pza
Avena con leche	Avena	1/3 tza
	Leche	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.