

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 1

DESAYUNO	ALIMENTO	CANTIDAD
Chayote con queso	Chayote cocido	1 pza
	Queso panela	80 gr
	Aceite	1 cdita
Tortilla	Tortilla de maíz	2 pzas
Aguacate	Aguacate hass	1/3 pza
Café endulzado con azúcar	Café	1 tza
	Azúcar	1 cdita

COLACIÓN MATUTINA	ALIMENTO	CANTIDAD
Sandía picada	Sandía	1 tza
Yakult Lt 40	Yakult	1 pza

COMIDA	ALIMENTO	CANTIDAD
Sopa de poro	Poro	¼ tza
	Aceite	1 cdita
Enfrijoladas	Tortilla de maíz	2 pzas
	Frijoles	½ tza
	Queso panela	40 gr
	Aguacate hass	1/3 pza
Agua natural		

COLACION VESPERTINA	ALIMENTO	CANTIDAD
Papaya con granola	Papaya picada	1 tza
	Granola	3 cdas

CENA	ALIMENTO	CANTIDAD
Sándwich	Pan integral	2 pza
	Acelga cocida	½ tza
	Mayonesa	1 cdita
	Jamón	2 rebanadas
	Aguacate	1/3 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.