












	OPCION 1	OPCION 2	OPCION 3	OPCION 4	OPCION 5
Desayuno	Licuada con leche con 1 tostada con queso y pasta de maní.	Licuada con fruta con 1 compotera de granola y pasta de maní.	Yogur con 1 fruta con avena y 10 almendras.	Café con leche con 2 tostadas con queso y dulce + 1 fruta.	Café con leche con 1 porción de budín de avena y nuez + 1 fruta.
Media mañana	Infusión con 1 fruta + 2 fetas de queso.	1 rodaja de pan con queso, jamón y tomate.	1 tostada con jamón y queso.	1 fajita con queso, huevo y tomate.	Infusión con 1 compotera de granola.
Almuerzo	Milanesa de soja con verduras a la plancha. Postre: dulce con queso	Tomate relleno de arroz y verduras con ensalada.	Costeleta con ensalada y puré de zapallo. Postre: 1 fruta.	Wok de vegetales, pollo y fideos. Postre: 1 fruta.	Suprema con zapallo a la plancha y ensalada. Postre: 1 fruta.
Merienda	1 compotera de gelatina con frutas.	Infusión con 1 fajita con queso, huevo y palta.	Licuada con leche con 2 tostadas con dulce.	1 fruta.	Yogur con fruta y granola.
Media tarde	Leche con 2 tostadas con queso y jamón.	1 fruta + 6 nueces.	2 fetas de jamón y queso.	Chocolatada con 5 galletas simples.	Pan con queso, tomate y palta.
Cena	Pechuga con verduras al horno. Postre: 1 fruta.	Bife con ensalada de tomate y zanahoria. Postre: 1 fruta.	3-4 porciones de pizza con verdura y huevo. Postre: flan.	Hamburguesa casera al plato con ensalada. Postre: 1 fruta.	Lomo casero de carne, queso, huevo y verduras. Postre: 1 fruta.

Plan de hidratación:

Desayuno	M. mañana	Almuerzo	Merienda	M. tarde	Cena
250ml 	500ml  	500 ml  	500ml  	500ml  	500 ml  

Media mañana / media tarde:

- 👉 1 yogur solo o con frutas picadas / avena / cereales en copos / frutas secas y desecadas / granola.
- 👉 1 compotera de flan.
- 👉 1 fruta mediana.
- 👉 1 vaso de licuado de fruta.
- 👉 1 compotera de ensalada de fruta / compota.
- 👉 2 cdas soperas de mix de frutas secas y desecadas / granola.
- 👉 1 turrón / barra de cereal.
- 👉 4 galletas de agua/salvado/mix de semillas.
- 👉 2 galletas de arroz.

- 👉 2 vainillas/4 galletas dulces simples.
- 👉 1 huevo duro.
- 👉 2 rollitos de jamón y queso.
- 👉 1 crep de avena con queso y verdura/fruta.
- 👉 1 fajita con queso y verdura.
- 👉 1 rebanada de pan con queso.
- 👉 1 sándwich de queso y verduras.
- 👉 Infusiones (té, café, cortado) + alguno de los anteriores.





<i>Alimento</i>	<i>Reemplazo</i>	<i>Cantidad por día</i>
Leche descremada 100ml	Yogur 100ml Queso untable 20gr Queso blando/en barra 15gr Flan 1 compotera	2 tazas medianas.
Queso blando/ en barra 15gr	Leche/yogur 100ml Queso untable 20gr	6 fetas de queso en barra O 4 tipo tarjeta de queso mantecoso O 6 cditas tipo té de queso untable.
Carne 100gr	½ taza de carne molida. 3 albóndigas. 1 hamburguesas caseras 2 huevo. 4 fetas de jamón cocido. 2 salchichas. 1 bife fino de pechuga de pollo. 1 filet de pescado/1 taza de mariscos.	2 bifes medianos (200gr c/u) O 1 bife grande + 2 huevos.
Vegetales A 100gr	Vegetales B 50gr Vegetales C 25gr	1½ taza de veg. A cocidos O ½ plato playo colmado.
Vegetales B 100gr	Vegetales A 200gr Vegetales C 50gr	1½ taza de veg. B crudos O 6 rodajas O ½ plato playo.
Vegetales C 100gr	Vegetales A 400gr Vegetales B 200gr 30gr de cereales/legumbres/pan	En reemplazo de cereales: 1 papa/batata mediana O ½ choclo O 2 cdas soperas.
Cereales 70gr	200gr de vegetales C 80gr de pan 70gr de legumbres	1 opción de 100gr.
Pan 100gr	10 galletas de arroz 10 galletas de agua/salvado 90gr de cereales/legumbres 3 madalenas simples 7 vainillas	4 rebanadas de pan (25-30gr c/u).
Frutas A 100gr	50gr de fruta B 15gr de frutas desecadas	3 frutas medianas O 5 frutas chicas.
Fruta B 100gr	200gr de frutas A 30gr de frutas desecadas	En reemplazo de una fruta A, 1 banana mediana.
Frutas secas 15gr	1 cda tipo postre de aceite.	6 nueces O 10 almendras O 1 cda tipo postre de maní o pasta de maní o semillas O ½ palta chica.
Aceite 15gr	10 nueces 15 almendras 1 cucharada de postre de maní 1 cda tipo postre de mayonesa.	3 cdas tipo postre.
Mermelada / Dulce 10gr	1 cuchara de té de azúcar 1 feta fina de dulce compacto	3 cditas tipo té de dulce O 1 feta de dulce compacto.
Azúcar 10gr	1 cucharada de postre de dulce 1 feta fina de dulce compacto	Reemplazar por edulcorante.



<i>Alimento – cantidad</i>	<i>Medida casera</i>
Leche descremada 150ml/250ml	Taza tipo té / Taza mediana
Yogur descremado 100gr/180gr	Pote chico / pote grande
Queso untable 10gr	1 cuchara tipo té colmada
Queso mantecoso 15gr	1 feta del tamaño de una tarjeta
Queso tybo (en barra) 10gr	1 feta fina de queso cortado a maquina
Carne 100gr	1 bife chico 1/3 del plato. ½ taza de carne molida. 1 hamburguesa. 3 albóndigas medianas. 1 bife fino de pechuga de pollo. 1 filet de pescado / 1 taza de mariscos
Vegetales A 200gr Tomate, lechuga, repollo, acelga, apio, espinaca, zapallito, berenjena, brócoli, pimiento, esparrago, pepino, rabanito.	1 taza de acelga o espinaca cocida ½ de plato playo de ensalada 2 porciones de tarta 2 canelones
Vegetales B 200gr Cebolla, zapallo, zanahoria, remolacha, palmito, arvejas, chauchas, alcaucil.	4 rodajas finas de berenjena, zucchini, zapallo anquito.
Vegetales C 80gr Papa, batata, choclo	1 papa o batata del tamaño de una pelota de tenis Choclo: dos cucharadas soperas 30gr
Cereales 70gr Harina, arroz, fideos, ravioles, ñoquis, avena, polenta. 30gr:	1 centro de plato playo de fideos cocidos; 15 ravioles / 20 ñoquis; 1 pocillo de arroz crudo; 1 centro de plato playo de polenta cocida 2 tapas de empanada; 2 porciones de tarta; 2 canelones; 2 porciones de pizza; 1 taza al ras de pochoclo o arroz inflado; 1 compotera de tutucas o almohaditas o cereales; 2 cdas soperas de avena.
Legumbres 70gr Lenteja, garbanzo, porotos, soja.	1 plato de postre 1 pocillo grande crudo / 1 taza cocido.
Pan 100 gr	4 rebanadas de pan 2 bollitos de pan medianos 10 galletas
Fruta A 100gr (1 fruta chica) Todas menos frutas B	½ compotera de ensalada de fruta o compota 3 ciruelas/damasco 2 duraznos 1 taza de frutillas ½ taza de cerezas 2 rodajas de frutas al natural
Fruta B 80gr Banana, higo y uva	1 banana chica 6 higos 1 compotera de uva
Frutas desecadas 15gr (en reemplazo de 100gr de fruta A o 50gr de fruta B)	1 cucharada sopera de pasas de uva 2 orejones de durazno, damasco o higo.



Frutas secas 15gr (en reemplazo de aceite). Nueces, maní, almendras, pistacho, castañas.	10 nueces 15 almendras 1 cucharada sopera de maní, pistacho, castaña
Mermelada 10gr Dulce compacto 15gr Azúcar 5gr	2 cucharas tipo té 1 feta fina de batata o membrillo 1 cuchara tipo té.
Aceite 10gr / 15gr	1 cda tipo postre / 1 cda tipo sopera.
AGUA 2,75 Lts.	<i>"Llevar siempre una botellita de agua"</i> Acompañar todas las comidas con 2 o 3 vasos de agua.

Recomendaciones:

- ✗ No saltar ninguna comida, realizar por lo menos 5 comidas al día.
- ✗ Evitar el picoteo. Comer despacio y tranquilo.
- ✗ Evitar no tomar el desayuno, ya que es la energía para comenzar el día y siempre intente incorporar un lácteo, un hidrato de carbono (pan, galletas, cereales) y 1 fruta.
- ✗ Incorpore panes, galletas, cereales de salvado y avena en las comidas.
- ✗ Evitar llevar el salero a la mesa.
- ✗ Reemplace el azúcar por edulcorante. Realice sus propios alimentos como flan, compota, ensalada de fruta endulzados con edulcorante.
- ✗ Prefiera el consumo de lácteos descremados.
- ✗ Consumir frutas y verduras de distinto color y preferentemente crudas, siempre acompañe sus comidas con ensaladas y 2 o 3 frutas por día.
- ✗ Seleccione cortes magros, retire la grasa visible a las carnes y la piel al pollo.
- ✗ Evitar las frituras, crema de leche, manteca, snacks, embutidos, fiambres, gaseosas o jugos con azúcar, bebidas con alcohol.
- ✗ Siempre llevar una botellita de agua con usted. Evite las gaseosas o jugos.
- ✗ Realice actividad física todos los días.
- ✗ Una hora antes de entrenar realice una colación y consuma dos vasos de agua.
- ✗ Previo a la actividad física realice una comida rica en hidratos de carbono, como puede ser: papa, harinas, pastas, entre otras.
- ✗ Durante la actividad física mayor a una hora puede realizar una colación como: 1 fruta, un cuadradito de dulce compacto, 1 barrita de cereal, 1 compotera de pasas, bebida deportiva, 1 gel, ect.
- ✗ Bebidas hidratantes caseras:
 - ✗ - ½ litro de agua + ½ litro de jugo citrico (tipo: citric) + 1 cdita tipo café de sal.



- ✎ - 1 litro de agua + 4 cucharadas soperas de azúcar o glucosa + 1 cdita tipo café de sal + jugo de una fruta cítrica.
- ✎ Luego del ejercicio consuma un alimento rico en proteína combinado con hidrato de carbono.
- ✎ Previo a entrenar o un partido evite alimentos ricos en proteínas y grasas, ya que demoran más tiempo en digerirse. También alimentos ricos en fibra ya que aumentan la motilidad gástrica.