

SUGERENCIAS DE MENUS:

MENU GUIA

MENÚ GUÍA						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO: hora: _____ SE RECOMIENDA ANTES DE LAS 8 AM						
MANGO TOMY AVENA CALIENTE CON LECHE DESCREMADA HUEVO EN OMELET CON VERDURAS	MELON AREPA DE MAIZ PETO HUEVO TIBIO AROMATICA DE FRUTAS NATURALES	KIWI TE EN LECHE DESCREMADA GALLETAS INTEGRALES HUEVOS REVUELTOS	½ NARANJA HUEVO TIBIO PAN INTEGRAL CAFE CON LECHE DESCREMADA	PAPAYA CHANGUA (1 PAPA PEQUEÑA, 1 HUEVO, QUESO MOZARELLA, CILANTRO, CEBOLLA Y LECHE DESCREMADA)	MANGO TOMY AREPA DE MAIZ PETO ASADA CON QUESO PERA CAFE CON LECHE	AROMATICA DE PAPAYUELA TORTILLA INTEGRAL BIMBO CON JAMON Y QUESO Y VERDURAS Y HUEVOS DE CODORNIZ
NUEVES : hora: _____ SE RECOMIENDA A LAS 10 AM						
PORCION DE FRUTA (MELON) 3 VECES A LA SEMANA CON FRUTOS SECOS, 4 VECES CON YOGURT DIETÉTICO O QUESO PERA						
ALMUERZO: hora: _____ SE ACONSEJA A LAS 12:30 M						
PASTA CON PECHUGA EN SALSA DE CHAMPIÑONES ENSALADA DE LECHUGA, SUKINI Y PIMENTON AGUA	CREMA DE VERDURAS CARNE CON VERDURAS: PEPINO DE GUISO+ CALABACÍN PAPA CRIOLLA (5 PEQUEÑAS) AGUA	ENSALADA DE AGUACATE PESCADO EN FILETE AL HORNO O SUDADO YUCA COCIDA (1 ASTILLA GRANDE) O UN POCILLO DE ARROZ PEQUEÑO AGUA	SOPA DE POLLO CON VERDURAS POLLO ASADO TORTA DE AHUYAMA ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA COCIDA AGUA	CALABACIN CON PEPINO DE GUISO EN LECHE DESCREMADA FILETE DE PESCADO SUDADO ENSALADA DE LECHUGA, SUKINI Y PIMENTON ARROZ INTEGRAL CON FIDEOS AGUA	CARNE MOLIDA CON VERDURAS EN CUADRITOS ENSALADA PURE DE PAPA SIN MARGARINA CON LECHE DESCREMADA AGUA	CREMA DE VERDURAS ARROZ INTEGRAL CON POLLO Y VERDURAS AGUA
ONCES: hora: _____ SE RECOMIENDA A LAS 4 PM,						
PORCION DE FRUTA						
COMIDA: hora: _____ SE RECOMIENDA ANTES DE LAS 7PM, Y ESTA PUEDE SER SIMILAR ALMUERZO O AL DESAYUNO						

MENU PATRON

<p>DESAYUNO: HORA: _____ SE ACONSEJA ANTES DE LAS 8 AM</p> <p>FRUTA ENTERA BEBIDA CALIENTE CON LECHE DESCREMADA (NO CHOCOLATE CON AZUCAR) UN (1) ALIMENTO ENERGETICO: PUEDE SER: PAN INTEGRAL (1 UND), O GALLETAS INTEGRALES (2 UND), O AREPA DE MAIZ (1 UND DELGADA MEDIANA), O DOS TOSTADAS INTEGRALES, O CEREAL TIPO CORN FLAKES SIN AZUCAR O GRANOLA (1/2 POCILLO chocolatero), UN (1) ALIMENTO PROTEICO: 1 HUEVO (NO FRITO) O QUESO DESCREMADO (1 TAJADA), O O JAMON DE POLLO (1 TAJADA)</p>
<p>NUEVES : HORA: _____ SE ACONSEJA ENTRE 9 Y 10 AM</p> <p>FRUTA (con un LACTEO DESCREMADO Y SIN DULCE NO DIARIO)</p>
<p>ALMUERZO: HORA: _____ A LAS 12:30 M O MAXIMO 2PM</p> <p>SOPA DE VERDURAS O VERDURA CALIENTE UN (1) ALIMENTO ENERGETICO: O ARROZ (1/2 POCILLO), PASTA (1 POCILLO), O 1 PAPA MEDIANA, O 1/4 DE PLATANO ASADO, O 1 ASTILLA DE YUCA MEDIANA UN (1) ALIMENTO PROTEICO DE APROXIMADAMENTE 100-120 GR: POLLO, PESCADO, CARNE SIN GRASA VISIBLE, GRANOS (1/2 POCILLO) (LENTEJAS, FRIJOL ROJO, GARBANZO) ENSALADA DE VEGETALES FRESCOS FRUTA ENTERA</p>
<p>ONCES: HORA: _____ 4PM:</p> <p>UNA FRUTA (DURAZNO, GRANADILLA, GUAYABA, PAPAYA, MELON, PERA) ACOMPAÑADO DE LACTEOS DESCREMADOS NO DIARIO O UN PORCION PEQUEÑA DE FRUTOS SECOS (MANI, NUECES O ALMENDRAS SIN SAL NI AZUCAR)</p>
<p>COMIDA: HORA: _____ SE ACONSEJA ANTES DE 8PM:</p> <p>PUEDE SER SIMILAR AL DESAYUNO O AL ALMUERZO _____ (NO REPETIR GRANOS: LENTEJAS, FRIJOL ROJO...)</p>

RECOMENDACIONES UTILES:

TRAER ESTE ESQUEMA EN EL PRÓXIMO CONTROL.

1. ESTABLECER UN HORARIO FIJO PARA SUS COMIDAS Y MERIENDAS DEL DIA, NO OMITIR NINGÚN TIEMPO DE COMIDA Y MUCHO MENOS EL DESAYUNO QUE ES EL PRINCIPAL DEL DÍA.
2. HAGA LA COMPRA DE ALIMENTOS DESPUES DE QUE HAYA COMIDO, PARA QUE ESTE MENOS TENTADO A COMPRAR ALIMENTOS QUE NO LE CONVIENEN.
3. EVITE COMER CON ESTRÉS.
4. NO COCINAR LOS VEGETALES POR MAS DE 15 MINUTOS, PREFERIBLEMENTE COCERLOS AL VAPOR.
5. INGERIR SUFICIENTES LÍQUIDOS AL DÍA, DE 6 A 8 VASOS. COMENZAR CON 4 VASOS E IR AUMENTANDO PROGRESIVAMENTE.
6. NO CONSUMIR COMIDAS RECALENTADAS Y NO REUTILICE EL ACEITE.
7. SE RECOMIENDA REVISAR MUY BIEN LAS ETIQUETAS DE LOS PRODUCTOS. PARA OBSERVAR SI TIENEN ADICION DE MIEL, SODIO. ETC.
8. UTILICE PREPARACIONES ASADAS, A LA PLANCHA, AL VAPOR, COCIDAS, AL HORNO ESTUFA O MICROONDAS, A LA PARRILLA. EVITE FREIR LOS ALIMENTOS.
9. MASTICAR MUY BIEN CADA BOCADO DE ALIMENTO (HACER EL EJERCICIO CON 20 A 30 VECES CADA BOCADO). MASTICAR FACILITA LA DIGESTION, ASIMILACION DE LOS NUTRIENTES Y EVITA LA ANSIEDAD.
10. REALIZAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA, LA MÁS INDICADA Y FÁCIL ES CAMINAR A UN PASO ACTIVO POR LOS MENOS 30 MINUTOS, ENTRE TRES A CINCO DIAS DE LA SEMANA.

CUALQUIER INQUIETUD O COMPLICACIÓN CON RESPECTO AL PLAN DIETARIO ANOTARLO Y COMENTARLO EN LA PRÓXIMA CONSULTA.

EXITOS!

HANNY GAMBIN AMAYA
 NUTRICIONISTA DIETISTA
 CC. 32.790.744