

Plan de alimentación



Nutricionista: Elky Fernández Palma

7076-1100

A) Grasas monoinsaturadas

Aguacate mediano 1/8 unid (2cdas o 1 onza)

| | |
|---|--------------|
| Aceitunas | 10 unid |
| Aceite de oliva o canola | 1 cedita |
| Nueces | 2 unid med |
| Maní | 1/4 taza |
| Macadamia | 3 gramos |
| Almendras | 6 unidades |
| Mantequilla de maní, nueces o almendras | 1 1/2 cedita |

B) Grasas poliinsaturadas

Margarina liviana, aceite de maíz o soya

1 cedita

Aderezo para ensalada bajo en calorías 1 cda

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| Mayonessa | 1 cedita |
| Mayonessa liviana | 1 cda |
| Semillas de linaza, girasol, ajonjolí | 1 cda |
| Tahini (mantequilla de ajonjolí) | 2 ceditas |

Harinas

A) Cereales, granos y pastas

| | |
|--|---------------|
| Komplete | 1/4 tz |
| Special keys , vitalísimo, all inclusive | 1/2 tz |
| Maicena | 1 1/2 ceditas |
| Harina de trigo o maíz | 3 cdas |
| Gemen de trigo | 3 cdas |
| Salvado de avena | 3 cdas |
| Pasta cocida | 1/2 tz |
| Arroz blanco o integral cocido | 1/3 tz |
| Gallo pinto | 1/2 tz |

B) Frijoles y leguminosas

| | |
|-------------------|--------|
| Frijoles cocidos | 1/2 tz |
| Lentejas cocidas | 1/2 tz |
| Garbanzos cocidos | 1/2 tz |
| Frijol blanco | 1/2 tz |

C) Vegetales harinosos

| | |
|-------------------------------|--------------|
| Maíz en grano | 1/2 tz |
| Elote | 1 unidad peq |
| Plátano | 1/2 unidad |
| Papa | 1 unidad peq |
| Papas fritas (omitir 1 grasa) | 10 palitos |
| Pejibaye | 1 unid med |
| Arracache | 1/2 tz |
| Tiquizque, ñampí puré | 1/2 tz |
| Arroz o puré de camote | 1/3 tz |
| Puré ayote sazón | 3/4 tz |
| Guineo verde | 2 unid peq |
| Puré de papa | 1/2 tz |
| Camote, yuca | 1/3 tz |

D) Panes y otros

| | |
|--|---------------|
| Pan cuadrado konig multigrano, vitalísimo, artesano o bimbo integral | 1 tajada |
| Pan baguet | 4 dedos largo |
| Tortilla industrial | 2 unidades |
| Tortilla casera | 1 unidad |
| Galleta soda | 1 paquete |
| Galleta maría | 1 paquete |
| Pancakes (omitir 1 grasa) | 1 unid Med |
| Granola (omitir 1 grasa) | 1/4 tz |
| Palomitas de maíz sin grasa | 3 tz |

A) Carnes bajas en grasa

| | |
|------------------------------------|--------------|
| Pollo sin piel, pescado fresco | 1 onza (30g) |
| Atún en agua | 1/4 tz |
| Sardina enlatada | 2 unid med |
| Queso cottage, ricotta o turrialba | 1 onza (30g) |
| Clara de huevo | 2 unid |

B) Carnes media grasa

| | |
|---|--------------|
| Lomo, lomito, punta de solomo, cabeza de solomo, bistec popular | 1 onza (30g) |
| Carne molida | 1/4 tz |
| Posta de cerdo sin grasa | 1 onza (30g) |
| Queso fresco | 1 onza (30g) |
| Huevo entero | 1 unid |

TODAS LAS CARNES SON EN COCIDO

A) Leche baja en grasa

| | |
|-------------------------------|--------|
| Leche descremada | 1 tz |
| Descremada en polvo | 3 cdas |
| Yogurt light (preferible pops | 1 tz |

Frutas

| | |
|--------------------|--------------|
| Granadilla | 1 unid |
| Jocote | 4 unid |
| Maracuyá | 1 unid |
| Limón dulce | 1 unid |
| Nance | 20 unid |
| Níspero | 18 unid |
| Marañón | 2 unid |
| Guayaba | 1 unidad med |
| Ensalada de frutas | 1/2 tz |
| Guanábana | 1/2 tz |
| Sandía | 1 1/4 tz |
| Ensalada de frutas | 1/2 tz |

| | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| <i>Anona peq</i> | <i>1/2 unid</i> |
| <i>Manzana gala</i> | <i>1 unid</i> |
| <i>Banano peq</i> | <i>1 unid</i> |
| <i>Mora (Cruda)</i> | <i>3/4 tz</i> |
| <i>Cereza (Cruda)</i> | <i>12 unid</i> |
| <i>Higos</i> | <i>1 unid</i> |
| <i>Uvas peq</i> | <i>12 unid 8 grandes</i> |
| <i>Arándanos azules</i> | <i>3/4 taza</i> |
| <i>Melón</i> | <i>1/8 unid o 1 tz en cubos</i> |
| <i>Jugo de piña, naranja, manzana</i> | <i>1/2 taza</i> |
| <i>Jugo de uva</i> | <i>1/3 taza</i> |
| <i>Kiwi</i> | <i>1 unid</i> |
| <i>Mandarina</i> | <i>1 unid</i> |
| <i>Mango maduro peq</i> | <i>1 unid</i> |
| <i>Nectarina peq</i> | <i>1/2 unid</i> |
| <i>Naranja</i> | <i>1 unid</i> |
| <i>Papaya</i> | <i>1 tz</i> |
| <i>Melocotón</i> | <i>1 unid</i> |
| <i>Pera peq</i> | <i>1 unid (tamaño manzana gala)</i> |
| <i>Piña</i> | <i>1 tajada delgada</i> |
| <i>Pasas</i> | <i>2 cdas</i> |
| <i>Fresas</i> | <i>1 1/4 tz</i> |
| <i>Cas</i> | <i>1 unid</i> |

Vegetales

Vegetales cocidos: 1/2 tz

vegetales crudos: 1 tz

Zanahoria, remolacha, palmitos, berenjena, tomate, vainica, brócoli, coliflor.

Vegetales LIBRES

Chayote, ayote tierno, flor de itabo, frijol nacido, lechuga, hongos, chile, cebolla, lechuga, ayote tierno, repollo