

PLAN DE ALIMENTACIÓN

Elaborado por: Cynthia L. Solis

 **442 453 4265**

- Paciente 17 años
- 2000 kcal al día
- Objetivo: Mejorar hábitos de alimentación y disminución de peso
- 2 L de agua diarios mínimo

RETOS PARA MEJORAR HÁBITOS

- Establecer horarios fijos de comida, en la siguiente tabla adjunto algunos horarios sugeridos
- Realizar los 5 tiempos de comida
- Incrementar el consumo de agua durante el día
- Optar por alimentos con bajo contenido de azúcar
- Disminuir el consumo de alimentos ultra procesados (consumir mejor alimentos hechos en casa)
- No hacer ayunos tan prolongados

Equivalentes por día

| Grupo de alimentos | Subgrupo | Desayuno 6:00 am | Colación matutina 11:00 am | Comida 3:10 pm | Colación vespertina 6:30 | Cena 8:30-9:00 |
|----------------------------|--------------------------|---------------------|----------------------------------|-------------------|--------------------------------|-------------------|
| Verduras | | | 1 | 2 | | 2 |
| Frutas | | 2 | 1 | | 1 | 1 |
| Cereales y tubérculos | Sin grasa | 1 | 1 | 3 | | 2 |
| Leguminosas | | | 1 | | | |
| Productos de origen animal | Muy bajo aporte de grasa | | | 5 | | |
| | Bajo aporte de grasa | | 2 | 1 | | 1 |
| | Moderado aporte de grasa | | | | | 2 |
| Leche | Entera | 1 | | | | |
| Grasa | Sin proteína | | 1 | 1 | | |
| | Con proteína | | | 1 | 1 | |
| Azúcar | Sin grasa | 1 | | | | |

Opciones de menú para **DESAYUNO**

Opción #1

Licudo de plátano y galletas Marías

- 1 pieza de plátano
- 1 taza de leche entera
- 2 cucharaditas de azúcar de mesa
- 1/2 taza de avena en hojuelas

Opción #2

Fruta con yogurt y miel

- 1 pieza de manzana picada en cuadros
- 1 taza de yogurt natural sin azúcar
- 2 cucharadas de granola baja en grasa
- 2 cucharaditas de miel

Opciones de menú para COLACIÓN MATUTINA

Opción #1

Huevo con nopales

- Huevo con nopales
- Frijoles
- 2 tostadas

Pepino, jicama o zanahoria

Fruta picada

Opción #2

Tostadas de picadillo

- 2 tostadas
- Picadillo
- Frijoles

Pepino, jicama o zanahoria

Fruta picada

Opciones de menú para **COMIDA**

Opción #1

Pechuga de pollo a la plancha

- 150 g de milanesa de pollo a la plancha
- 1/2 de taza de arroz blanco cocido
- 1 tortilla de maíz
- Acompañar con una taza de verduras cocidas al vapor
- 40 g de queso panela para acompañar las verduras
- 1/3 de agacate

Acompañar las comidas con agua natural.

Si no se acostumbra puedes agregar unas gotas de clorofila.

Opción #2

Filete de res con verduras y sopa

- 150 g de filete de res
- 1 cucharadita de aceite para cocinar el filete
- 1/2 taza de sopa casera
- 1 quesadilla de queso panela (1 tortilla de maíz y 40 g de queso panela)
- Ensalada de lechuga, jitomate, pepino y zanahoria, jícama)

Opciones de menú para COLACIÓN VESPERTINA

Opción #1

Fruta con nueces

-1/2 taza melón o papaya picada

-7 mitades de nuez

Opción #2

Manzana y cacahuates

1 pieza de manzana

15 piezas de cacahuate japonés

Opciones de menú para **CENA**

Opción #1

Quesadillas

- 2 tortillas de maíz
 - 40 g de queso (20 g para cada tortilla)
 - 2 piezas de huevo cocido
 - 1 pieza de pepino picado
 - 1 pieza de manzana o 1 naranja
- Acompañar con agua natural

Opción #2

Sándwich de huevo con jamón

- 2 rebanadas de pan integral de caja (tostar un poco)
- 2 piezas de huevo
- 2 rebanadas de jamón
- 1 taza de jícama o zanahoria rallada o medio jitomate picado con limón y sal
- Acompañar con agua natural
- 3/4 de taza de piña picada



Tablas de **EQUIVALENTES**

Verduras

| Nombre | 1 porción | Nombre | 1 porción |
|-------------------------|-----------|--------------------------------|-----------|
| Brócoli cocido | 1/2 taza | Jícama picada | 1/2 taza |
| Mix de vegetales verdes | 1 taza | Calabacita verde | 1 pieza |
| Cebolla cocida | 1/4 taza | Jitomate | 1 pieza |
| Lechuga | 3 tazas | Salsa de chile | 1/2 taza |
| Coliflor cocida | 1 taza | Chayote cocido | 1/2 pieza |
| Nopal cocido | 2 taza | Zanahoria cruda picada/rallada | 1/2 taza |
| Pimiento fresco picado | 1 taza | Champiñón crudo rebanado | 1 taza |
| Pepino | 1 taza | Pimiento de color | 1 pieza |

Frutas

| Nombre | 1 porción | Nombre | 1 porción |
|--------------------|-----------|---------------|-------------|
| Guayaba | 3 piezas | Uva | 18 piezas |
| Naranja | 2 piezas | Piña picada | 3/4 de taza |
| Mango picado | 1 taza | Pera | 1/2 pieza |
| Kiwi | 1.5 pieza | Sandía picada | 1 taza |
| Nectarina | 1 pieza | Arándano seco | 1/2 taza |
| Limón | 4 pieza | Lima | 3 piezas |
| Mango manila | 1 pieza | Plátano | 1/2 pieza |
| Melón verde picado | 1 taza | Fresa | 1 taza |

Cereales y tubérculos sin grasa

| Nombre | 1 porción | Nombre | 1 porción |
|----------------------|-----------|---------------------------------|-----------------|
| Avena Cocida | 3/4 taza | Galletas Marias | 5 piezas |
| Galleta salma | 1 paquete | Elote amarillo desgranado | 1/2 taza |
| Bolillo | 1/3 pieza | Pan integral | 1 pieza |
| Espagueti cocido | 1/3 taza | Harina de trigo | 2 1/2 cucharada |
| Fideo cocido | 1/2 taza | Granola | 3 cucharadas |
| Amaranto natural | 1/4 taza | Galletas gluten free tipo maria | 5 piezas |
| Galleta de animalito | 6 piezas | Arroz integral cocido | 1/3 taza |

Proteína moderado aporte de grasa

| Nombre | 1 porción | Nombre | 1 porción |
|-------------------------------|-----------|--------------------------------|-------------|
| Huevo entero | 1 pieza | Queso parmesano | 20 gramos |
| Costilla de cerdo (con hueso) | 50 gramos | Queso mozzarella bajo en grasa | 1 rebanadas |
| Salchicha de pavo | 1 pieza | Sardina | 3 piezas |
| Bistec bola | 25 gramos | Carne res deshebrada | 30 gramos |

Proteína bajo aporte de grasa

| Nombre | 1 porción | Nombre | 1 porción |
|--------------------------|-----------|-----------------------------|-----------|
| Tofú firme | 40 gramos | Queso fresco | 40 gramos |
| Queso oaxaca light | 30 gramos | Res molida magra (premium) | 30 gramos |
| Res sin grasa | 30 gramos | Arrachera de res | 30 gramos |
| Pierna | 40 gramos | Queso panela | 40 gramos |
| Hígado de pollo cocido | 30 gramos | Queso cheddar bajo en grasa | 30 gramos |
| Pierna de pollo sin piel | 1/3 pieza | Chuleta de cerdo | 45 gramos |

Grasa con proteína

| Nombre | 1 porción | Nombre | 1 porción |
|--------------------------|----------------|----------------------------|----------------|
| Nuez de la india sin sal | 7 piezas | Semilla de linaza | 1 cucharada |
| Semilla de chía | 2 cucharadas | Crema de cacahuete natural | 1 cucharada |
| Pistache | 18 piezas | Avellana | 9 piezas |
| Hummus de garbanzo | 1 cucharada | Semilla de girasol | 4 cucharaditas |
| Cacahuete con cascara | 12 gramos | Linaza molida | 1 cucharada |
| Pepita de calabaza | 1.5 cucharadas | Almendra | 10 piezas |

Grasa sin proteína

| Nombre | 1 porción | Nombre | 1 porción |
|-----------------|----------------------|-----------------|---------------------|
| Aceite de oliva | 1 cucharadita | Coco rallado | 1.5 cucharadas |
| Aceituna negra | 5 piezas | Aguacate | 1/3 pieza |
| Vinagreta | 1/2 cucharada | Aceite en spray | 5 disparos de 1 seg |
| Tocino | 1 rebanadas delgadas | Queso crema | 1 cucharada |
| Crema | 1 cucharada | Crema batida | 1 1/2 cucharada |

Azúcar sin grasa

| Nombre | 1 porción | Nombre | 1 porción |
|------------------|----------------|------------------|------------------|
| Miel de abeja | 2 cucharaditas | Azúcar mascabado | 2 cucharaditas |
| Azúcar de mesa | 2 cucharaditas | Piloncillo | 10 gramos |
| Salsa kétchup | 2 cucharadas | Cajeta | 1.5 cucharaditas |
| Leche condensada | 2 cucharaditas | Mermelada | 2.5 cucharaditas |



Recomendación de COMPRAS

