

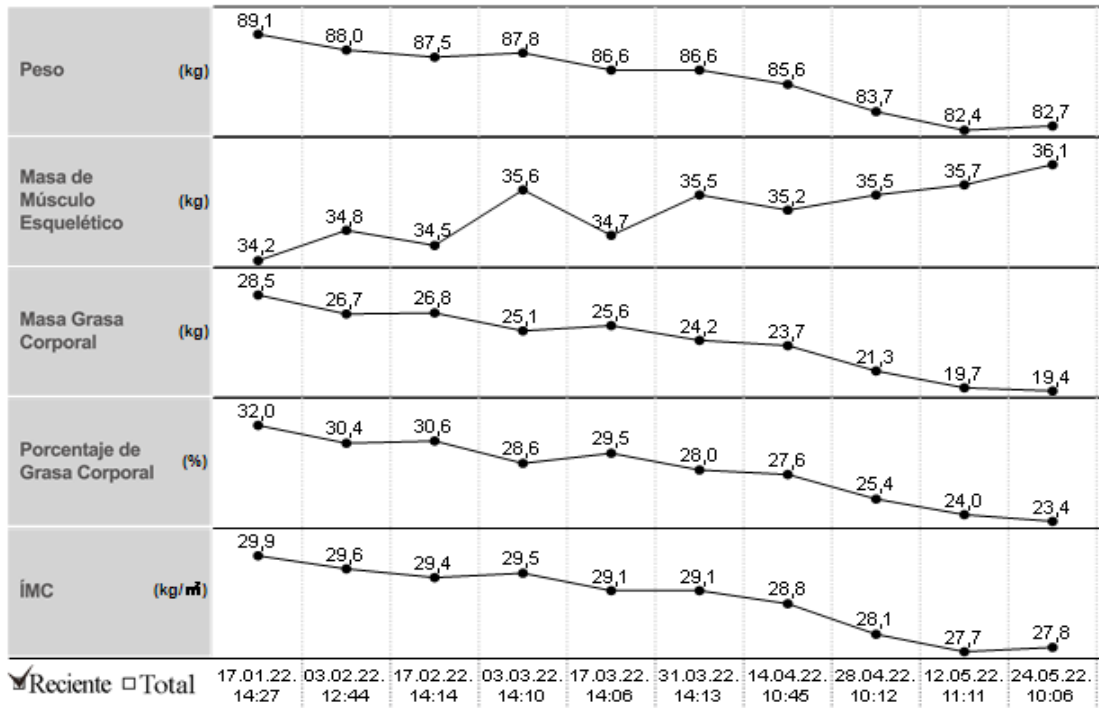
Plan de alimentación

Nombre: Francisco Antillanca

Objetivo: Aumentar masa muscular

Próximo control: 2 semanas

Evaluación de composición corporal



Diagnostico nutricional integrado

Adulto sexo masculino con estado nutricional de sobrepeso según IMC, con reservas energéticas adiposas y musculares altas según bioimpedancia por inbody 270.

| | Calorías (KCAL) | Carbohidratos (gr) | Lípidos (gr) | Proteínas(gr) |
|---------------|-----------------|--------------------|--------------|---------------|
| Nutricionista | 1554 | 209 | 32 | 104 |

| Horario | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Desayuno 9:00 | 1 ½ p. cereal 1 p. carne baja en grasa | 1 p. cereal 1 p. azúcar | 1 p. cereal 1 p. fruta ½ p. carne baja en grasa 1 p. lácteo medio en grasa | 1 p. cereal 1 ½ p. carne baja en grasa | 1 ½ p. cereal 1 p. carne baja en grasa | 2 p. cereal 1 ½ p. carne baja en grasa 1 p. lácteo medio en grasa | 1 p. cereal 1 p. fruta 1 p. lácteo medio en grasa |
| Almuerzo 12:30 | 1 ½ p. cereal 1 p. verduras de consumo general 1 p. verduras de libre consumo 3 p. carne baja en grasa ½ p. aceite | ½ p. cereal 1 p. verduras de consumo general 1 p. verduras de libre consumo 1 p. carne baja en grasa 3 p. legumbres ¼ p. aceite | 12p. cereal 1 p. verduras de consumo general 1 p. verduras de libre consumo 3 ½ p. carne baja en grasa ½ p. aceite | 1 p. cereal 1 p. verduras de consumo general 2 p. verduras de libre consumo 2 p. carne baja en grasa 2 p. legumbres ½ p. aceite | 2 p. cereal 1 p. verduras de consumo general 1 p. verduras de libre consumo 4 p. carne baja en grasa ½ p. aceite | 1 ½ p. cereal 1 p. verduras de consumo general 1 p. verduras de libre consumo 3 p. carne baja en grasa ½ p. aceite | 2 p. cereal 2 p. verduras de consumo general 1 p. verduras de libre consumo 3 p. carne baja en grasa ½ p. aceite |
| Colación 15:30 | 2 p. fruta 1 p. lácteo medio en grasa | 1 p. lácteo medio en grasa ½ p. ARL | 1 p. fruta 1 p. lácteo medio en grasa | 2 p. fruta 1 p. lácteo medio en grasa | 2 p. fruta | 1 p. fruta 1 p. lácteo medio en grasa | 1 p. fruta 1 p. lácteo medio en grasa |
| Once – Cena 18:00 - 19:00 | 2 p. cereal 1 p. verduras de consumo general 3 p. carne baja en grasa | 1 ½ p. cereal 1 p. verduras de consumo general 1 p. verduras de libre consumo 3 p. carne baja en grasa | 2 p. cereal 2 p. carne baja en grasa | 1 p. cereal 1 p. verduras de consumo general 1 p. hamburguesa vegana | 2 p. cereal 3 p. carne baja en grasa | 2 p. cereal 1 ½ p. carne baja en grasa | 2 p. cereal 2 p. carne baja en grasa ½ p. ARL |

| Servicios | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--|---|--|--|---|---|---|---|
| Desayuno 9:00 | Pan marraqueta (75 gr) con huevos revueltos (2 u) | Pan marraqueta (50 gr) con dulce en línea (4 cdtas) | Yogurt ₂ (130 cc) con avena (½ taza) y durazno (1 u) + huevo duro (1 u) | Pan marraqueta (50) con pasta de pollo (75 gr) | Pan hallulla (75 gr) con huevos a la copa (2 u) | Pan marraqueta (100 gr) con huevos revueltos (3 u) + yogurt ₂ (130 cc) | Yogurt ₂ (130 cc) con avena (½ taza) y manzana (1 u) |
| Almuerzo 12:30 | Ensalada porotos verdes (¾ taza) y lechuga ₁ (1 taza) Arroz (150 gr) con pechuga de pollo (150 gr) | Ensalada de zanahoria (½ taza) y zapallo italiano ₃ (1 taza) Lentejas con arroz (2 ¾ tazas) + carne de vacuno (50 gr) | Ensalada de tomate (1 u) y pepino ₁ (1 taza) Papas (300) con pollo estofado (175 gr) | Ensalada de zanahoria (1 taza), arvejas (1 ½ taza) y pimiento rojo ₁ (1 taza) Arroz (100 gr) con bistec vacuno (100 gr) | Ensalada de repollo ₃ (1 taza) Tallarines (220 gr) con acelga (½ taza) y pollo estofado (200 gr) | Ensalada de tomate (1 u) y lechuga ₃ (1 taza) Puré (1 ½ taza) con pollo al horno (150 gr) | Ensalada de zanahoria (1 taza) con apio ₃ (1 taza) Arroz (200 gr) con pollo salteado (150 gr) |
| Colación 15:30 | Yogurt ₂ (130 cc) con plátano (1 u) | Yogurt ₂ (130 cc) con nueces (15 gr) | Yogurt ₂ (130 cc) + durazno | Yogurt ₂ (130 cc) con plátano (1 u) | Plátano (1 u) | Yogurt ₂ (130 cc) + mandarinas (2 u) | Yogurt ₂ (130 cc) + manzana (1 u) |
| Once – Cena 18:00 - 19:00 | Pan marraqueta (100) con pechuga de pollo (150 gr) + tomate (120) | Ensalada de zanahoria (½ taza) y lechuga (1 taza) Tallarines (165 gr) con pechuga de pollo (150 gr) | Pan marraqueta (100) con atún | Ensalada de tomate (1 u) Arroz (100 gr) con hamburguesa vegana | Pan marraqueta (100 gr) con pechuga de pollo (150 gr) | Pan marraqueta (100 gr) con pechuga de pavo (3 láminas) + tomate (1 u) | Pan marraqueta (100 gr) con pollo (150 gr) |

1 El aliño es a gusto, pero debe contener 2 cdtas de aceite.

2 Yogurt protein plus 10 gr, colun.

3 El aliño es a gusto, pero debe contener 1 cdta de aceite.

| Horario | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| Desayuno 9:00 | 1 ½ p. cereal 1 p. carne baja en grasa ½ p. azúcar | p. cereal 1 p. carne baja en grasa 1 p. lácteo medio en grasa | 1 ½ p. cereal 1 p. carne baja en grasa 1 p. azúcar | 1 ½ p. cereal 1 p. carne baja en grasa 1 p. azúcar | 1 p. cereal 1 p. azúcar | 1 p. cereal 1 p. fruta 1 p. lácteo medio en grasa ½ | 2 p. cereal 1 ½ p. carne baja en grasa 1 p. lácteo medio en grasa |
| Almuerzo 12:30 | 1 p. cereal 2 p. verduras de consumo general 2 p. verduras de libre consumo 1 p. carne baja en grasa 2 p. legumbres ¼ p. aceite | 2 p. cereal 1 p. verduras de consumo general 1 p. verduras de libre consumo 3 p. carne baja en grasa ½ p. aceite | 1 ½ p. cereal 1 p. verduras de consumo general 2 p. verduras de libre consumo 4 p. carne baja en grasa ¼ p. aceite | 1 ½ p. cereal 1 p. verduras de consumo general 1 p. verduras de libre consumo 3 p. carne baja en grasa ½ p. aceite | ½ p. cereal 1 p. verduras de consumo general 1 p. verduras de libre consumo 1 p. carne baja en grasa 3 p. legumbres ½ p. aceite | 2 p. cereal 1 p. verduras de consumo general 1 p. verduras de libre consumo 4 p. carne baja en grasa ½ p. aceite | 1 ½ p. cereal 1 p. verduras de libre consumo 1 p. verduras de consumo general 3 p. carne baja en grasa ½ p. aceite |
| Colación 15:30 | 1 p. lácteo medio en grasa | 2 p. fruta 1 p. lácteo medio en grasa | 2 p. fruta 1 p. lácteo medio en grasa | 2 p. Fruta 1 p. lácteo medio en grasa | 1 p. lácteo medio en grasa ½ p. ARL | 1 p. fruta 1 p. lácteo medio en grasa | 1 p. lácteo medio en grasa 1 p. fruta |
| Once – Cena 18:00 - 19:00 | 1 ½ p. cereal 1 p. carne baja en grasa 1 p. hamburguesa vegana ½ p. ARL | 2 p. cereal 1 p. verduras de consumo general 1 p. carne baja en grasa ½ p. ARL | 2 p. cereal 2 p. carne baja en grasa ½ p. ARL | 2 p. cereal 3 p. carne baja en grasa | 1 ½ p. cereal 1 p. verduras de consumo general 1 p. verduras de libre consumo 3 p. carne baja en grasa | 2 p. cereal 2 p. carne baja en grasa | 2 p. cereal 1 p. verduras de consumo general 1 p. carne baja en grasa |



| Servicios | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--|---|---|--|---|--|--|---|
| Desayuno 9:00 | Pan marraqueta (75 gr) mermelada en línea (2 cdtas) + omelette (2 u) | Yogurt ₂ (130 cc) con avena (½ taza) + huevo duro (2 u) | Pan marraqueta (75 gr) con dulce en línea (4 cdtas) + yogurt ₂ (130 cc) | Pan hallulla (75 gr) con huevo revuelto (2 u) y mermelada en línea (4 cdtas) | Pan marraqueta (50 gr) con mermelada en línea (4 cdtas) | Yogurt ₂ (130 cc) con frutillas (1 taza) y nueces (5 mitades) | Pan marraqueta (100 gr) con huevos (3 u) + yogurt ₂ (130 cc) |
| Almuerzo 12:30 | Ensalada de tomate (1 u) y pepino ₃ (2 tazas) Lentejas con arroz (2 tazas) + zapallo (½ taza) + pollo (50 gr) | Ensalada de zanahoria (½ taza) repollo ₁ (1 taza) Arroz (150 gr) con pollo escabechado (150 gr) | Ensalada de porotos verdes (¾ taza) con apio ₃ (2 tazas) Tallarines (150 gr) con pechuga de pollo (200 gr) | Ensalada de tomate (1 u) con pepino ₁ (1 taza) Papas (215 gr) con salmón (240 gr) al horno | Ensalada de zanahoria (½ taza) y zapallo italiano ₃ (1 taza) Lentejas con arroz (2 ¾ tazas) + huevos duros (2 u) | Ensalada de lechuga (1 taza) y zanahoria ₁ (½ taza) Arroz (200 gr) con pechuga de pollo (200 gr) | Ensalada de tomate (1 u) y lechuga ₃ (1 taza) Puré (1 ½ taza) con carne de vacuno (150 gr) |
| Colación 15:30 | Yogurt ₂ (130 cc) | Yogurt ₂ (130 cc) con plátano (1 u) | Yogurt ₂ (130 cc) con pasas (20 u) + manzana (1 u) | Durazno (2 u) + yogurt ₂ (130 cc) | Yogurt ₂ (130 cc) con nueces (5 mitades) | Yogurt ₂ (130 cc) con frutillas (1 taza) | Yogurt ₂ (130 cc) + pasas (20 u) |
| Once – Cena 18:00 - 19:00 | Pan marraqueta (75 gr) con huevos (2 u), hamburguesa vegana (1 u) y palta (1 ½ cda)+ café con azúcar (½ cda) | Pan marraqueta (100 gr) con tomate (1 u) y pechuga de pavo (4 láminas) y palta (1 ½ cda) | Pan hallulla (100 gr) con huevos revueltos (2 u) y pechuga de pavo (2 laminas) + palta (1 ½ cda) | Papas (300 gr) con salmón al horno (240 gr) | Ensalada de zanahoria (½ taza) y zapallo italiano(1 taza), tallarines (150 gr) y pollo (150 gr) | Pan marraqueta (100 gr) con pollo (100 gr) | Pan marraqueta (100 gr) con pechuga de pavo (3 láminas) y tomate (1 u) |

Intercambio de porciones

1 porción equivale a:

| Grupo de cereales, papa y leguminosas frescas | | | | | |
|--|-----|-----------------|---------------------|-----|------------------|
| Alimentos | Gr | Medida casera | Alimentos | Gr | Medida casera |
| Arroz cocido | 100 | ¾ taza | Galletas de agua | 40 | 6 unidades |
| Fideos cocidos | 110 | 1 taza | Cereales azucarados | 30 | ¾ taza |
| Avena | 40 | 3 cdas o ½ taza | Papa | 150 | 1 unidad pequeña |
| Quinua cruda | 40 | 4 cdas o ¼ taza | Choclo cocido | 160 | 1 taza |
| Pan marraqueta | 50 | ½ unidad | Castaña | 35 | 4 unidades |
| Pan hallulla | 50 | ½ unidad | Arvejas crudas | 190 | 1 ½ taza |
| Pan molde | 50 | 2 rebanadas | Porotos granados | 120 | ¾ taza |

| Grupo de verduras de consumo general | | | | | |
|---|-----|----------------|-----------------------|-----|---------------|
| Alimentos cocidos | Gr | Medida casera | Alimentos | Gr | Medida casera |
| | | | Repollitos de brusela | 100 | ½ taza |
| Acelga | 110 | ½ taza | Salsa de tomate | 30 | 2 cdas |
| Alcachofa | 50 | 1 unidad chica | Zanahoria | 50 | 1 taza |
| Betarraga | 90 | ½ taza | Zapallo italiano | 150 | 1 taza |
| Brócoli | 100 | 1 taza | Zapallo | 70 | ½ taza |
| Champiñones | 100 | ¾ taza | Alimentos crudos | Gr | Medida casera |
| Coliflor | 110 | 1 taza | Betarraga | 130 | 1 taza |
| Espárragos | 100 | 5 unidades | Cebolla | 60 | ¾ taza |
| Espinaca | 130 | ½ taza | Champiñones | 100 | 1 ½ taza |
| Pickle/pepinillos dill | 120 | 3 unidades | Tomate | 120 | 1 un regular |
| Porotos verdes | 70 | ¾ taza | Zanahoria | 50 | ½ taza |

| Grupo de verduras de libre consumo | | | | | |
|---|----|---------------|------------------------|-----|---------------|
| Alimentos | Gr | Medida casera | Alimentos | Gr | Medida casera |
| Acelga cruda | 50 | 1 taza | Luche | 25 | 2 tazas |
| Achicoria | 50 | 1 taza | Pepino | 100 | 1 taza |
| Apio | 70 | 1 taza | Pimentón rojo | 60 | ½ taza |
| Cochayuyo | 25 | 2 ramas | Pimentón verde | 60 | ½ taza |
| Envidia | 50 | 1 taza | Rabanitos | 50 | 5 unidades |
| Espinaca cruda | 50 | 1 taza | Repollo | 50 | 1 taza |
| Lechuga | 50 | 1 taza | Zapallo italiano crudo | 100 | 1 taza |



| Grupo de frutas | | | | | |
|-------------------------|-----|---------------|--------------|-----|-----------------|
| Alimentos | Gr | Medida casera | Alimentos | Gr | Medida casera |
| Cerezas | 90 | 15 unidades | Membrillo | 100 | 1 un. Chica |
| Chirimoya | 90 | ¼ unidad | Mora | 120 | ½ taza |
| Ciruelas | 110 | 3 unidades | Naranja | 120 | 1 un. Chica |
| Damasco | 120 | 3 unidades | Papaya | 400 | 3 unidades |
| Durazno | 130 | 1 un regular | Pepino dulce | 240 | 1 un. Grande |
| Frambuesas | 130 | 1 taza | Pera | 100 | 1 un. chica |
| Frutillas | 200 | 1 taza | Piña | 120 | ¾ taza |
| Grosella | 120 | ½ taza | Plátano | 60 | ½ unidad |
| Kiwi | 100 | 2 unidades | Sandía | 200 | 1 taza |
| Manzana | 100 | 1 un chica | Tuna | 150 | 2 unidades reg. |
| Melón | 180 | 1 taza | Uvas | 90 | 10 unidades |
| Mandarinas | 80 | 2 unidades | | | |
| Frutas desecadas | | | | | |
| Alimentos | gr | Medida casera | Alimentos | gr | Medida casera |
| Higos secos | 25 | 2 unidades | Huesillo | 25 | 2 unidades |
| Pasas | 20 | 20 unidades | | | |

| Grupo de Lácteos Medios en grasa | | | | | |
|---|-----|-----------------|-------------------|-----|----------------|
| Alimentos | ml | Medida casera | Alimentos | Gr | Medida casera |
| Leche semidescremada | 200 | 1 taza | Yogurt batido | 125 | 1 unidad |
| Leche en polvo (g) | 20 | 2 cdas colmadas | Quesillo | 60 | Rodela de 3 cm |
| Grupo de Lácteos bajos en grasa | | | | | |
| Leche descremada | 200 | 1 taza | Yogurt descremado | 125 | 1 unidad |
| Leche en polvo (g) | 20 | 2 cdas colmadas | | | |

| Grupo de Carnes, pescados, huevos y leguminosas bajo en grasa | | | | | |
|--|-----|---------------|---|-----|---------------|
| Alimentos | Gr | Medida casera | Alimentos | Gr | Medida casera |
| Carne vacuno ₁ | 50 | Trozo 6*6*1 | Jamón de pavo | 50 | 2 láminas |
| Pulpa cerdo | 50 | Trozo 6*6*1 | Pescado | 80 | Trozo 10*6*1 |
| Trutro de pollo | 50 | 1 presa | Atún al agua | 60 | ½ tarro |
| Pavo | 50 | Trozo 6*6*1 | Huevo | 100 | 2 unidades |
| Poroto cocido | 100 | ¾ taza | Garbanzo cocido | 130 | ¾ taza |
| Lenteja cocida | 140 | ¾ taza | Choritos ₂ | 60 | 6 unidades |
| Jurel | 70 | 1 trozo | | | |
| ₁ Filete, asiento, lomo liso, pollo ganso, posta negra –rosada) | | | ₂ Choritos, navajuela, ostra, almejas, machas. | | |



| Grupo de aceites | | | Grupo de alimentos ricos en lípidos | | |
|--|-----------|----------------------|--|-----------|----------------------|
| Alimentos | Gr | Medida casera | Alimentos | Gr | Medida casera |
| Aceites maravilla, oliva | 20 | 4 cdtas | Aceitunas | 115 | 11 unidades |
| Mantequilla ₃ | 24 | 4 cdtas | Almendras | 25 | 25 unidades |
| Mayonesa ₃ | 28 | 2 cdas | Avellanas | 30 | 50 unidades |
| Not Mayo | 45 | 4 cdas | Maní | 30 | 30 unidades |
| ₃ Principalmente saturadas | | | Nuez | 25 | 5 unidades |
| | | | Pistacho | 30 | 40 unidades |
| | | | Palta | 90 | 3 cdas / ½ palta |
| | | | Chia | 30 | 6 cdtas |
| | | | Semillas de zapallo | 35 | 5 cdtas |
| | | | Linaza | 35 | 6 cdtas |
| | | | Semillas de maravilla | 30 | 5 cdtas |

| Grupo de azúcar | | | | | |
|------------------------|-----------|----------------------|------------------|--------------|----------------------|
| Alimentos | Gr | Medida casera | Alimentos | Gr/MI | Medida casera |
| Azúcar | 5 | 1 cdtas | Bebidas gaseosas | 50 | ¼ taza |
| Miel | 6 | 1 cdtas | Manjar | 10 | 1 cdtas |
| Mermeladas | 10 | 1 cdtas | | | |

Recomendaciones

- El aumento calórico será progresivo, aumentaremos cada dos semanas.