

## Plan de alimentación

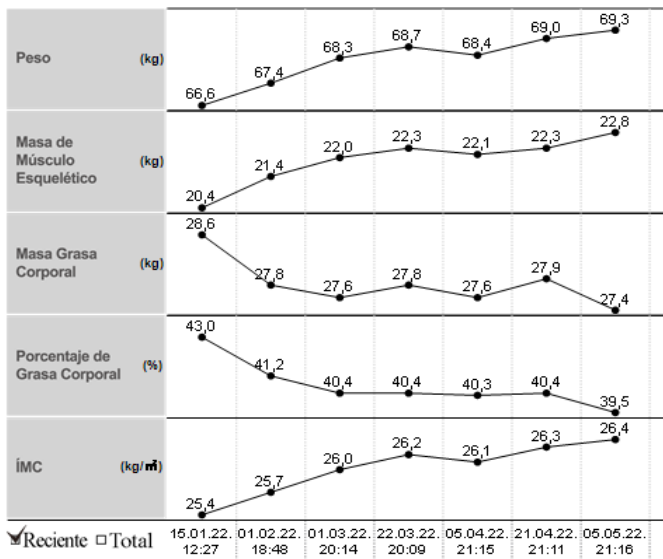
Nombre: Marcela Igor

Objetivo: Bajar de peso

Próximo control: 2 semanas

## Evaluación de composición corporal

ID	Altura	Edad	Sexo	Fecha / hora del test
16312292-8	162cm	35	Femenino	15.01.2022. 12:27 ~ 05.05.2022. 21:16



## Diagnostico nutricional integrado

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

	Calorías (KCAL)	Carbohidratos (gr)	Lípidos (gr)	Proteínas(gr)
Marcela Igor	655	118,5	20,7	45,1
Nutricionista	1195	159	23	86

Victoria Carrasco Reyes  
Nutricionista

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno 7:40	1 p. cereal vivo 1 p. lácteo medio en grasa	1 p. cereal vivo 1 p. lácteo medio en grasa	1 p. cereal vivo 1 p. fruta 1 p. lácteo medio en grasa	1 p. cereal 1 p. lácteo medio en grasa ¼ p. ARL	1 p. cereal ½ p. carne baja en grasa 1 p. lácteo medio en grasa	1 p. cereal vivo 1 p. fruta 1 p. lácteo medio en grasa	1 p. cereal 1 p. lácteo medio en grasa
Colación 11:00	1 p. fruta	1 p. fruta	1 p. fruta	1 p. barrita de proteína	2 p. fruta	1 p. fruta	1 p. fruta
Almuerzo 14:00	1 p. cereal 1 p. verduras de consumo general 2 p. verduras de libre consumo 2 ½ p. carne baja en grasa	1 p. verduras de consumo general 2 p. verduras de libre consumo 1 p. carne baja en grasa 2 p. legumbres	1 p. cereal 2 p. verduras de consumo general 1 p. verduras de libre consumo 2 p. carne baja en grasa	1 p. cereal 3 p. verduras de libre consumo 2 p. carne baja en grasa	3 p. verduras de libre consumo 2 p. carne baja en grasa	1 p. cereal 1 p. verduras de consumo general 2 p. verduras de libre consumo 2 ½ p. carne baja en grasa	½ p. cereal 3 p. verduras de libre consumo 1 p. legumbres 1 p. carne baja en grasa
Colación 17:00	1 p. fruta 1 p. lácteo medio en grasa	1 p. lácteo medio en grasa	1 p. barrita con proteína	1 p. fruta 1 p. lácteo medio en grasa	1 p. cereal vivo 1 p. lácteo medio en grasa	1 p. fruta 1 p. lácteo medio en grasa	1 p. fruta 1 p. lácteo medio en grasa
Once 20:00	1 ½ p. cereal 1 p. carne baja en grasa	1 p. cereal 1 p. verduras de consumo general 1 p. carne baja en grasa	1 p. cereal 1 p. verduras de libre consumo 1 p. carne baja en grasa	1 ½ p. cereal 1 p. carne baja en grasa	1 p. cereal 1 p. verduras de consumo general 1 p. carne baja en grasa	1 p. cereal 1 p. carne baja en grasa	1 p. cereal 1 p. verduras de consumo general 2 p. carne baja en grasa

Servicios	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Desayuno 7:40</b>	Leche con proteína <sub>1</sub> (200 cc) con granola vivo (¾ taza)	Leche con proteína <sub>1</sub> (200 cc) con granola vivo (¾ taza)	Leche con proteína <sub>1</sub> (200 cc) con granola vivo (¾ taza) y plátano (½ u)	Pan de molde (2 u) con palta (1 cda) + Leche con proteína <sub>1</sub> (200 cc)	Pan de molde (2 u) con pechuga de pavo (1 u) + Leche con proteína <sub>1</sub> (200 cc)	Leche con proteína <sub>1</sub> (200 cc) con granola vivo (¾ taza) + manzana (1 unidad)	Leche con proteína <sub>1</sub> (200 cc) con granola vivo (¾ taza)
<b>Colación 11:00</b>	Manzana (1 u)	Pera (1 u)	Plátano (½ u)	Barrita de proteína (1 u)	Plátano (1 u)	Plátano (½ unidad)	Manzana (1 u)
<b>Almuerzo 14:00</b>	Ensalada de zanahoria (½ taza) y lechuga (2 tazas) Arroz (¾ taza) con pechuga de pollo (150 gr)	Ensalada de tomate (1 u) y apio (2 tazas) Garbanzos (1½ taza) con huevos duros (2 u)	Ensalada de betarraga (1 taza) y pepino (1 taza) Tallarines (1 taza) con salsa boloñesa (5 cdas)	Ensalada de repollo (3 tazas) Papas (1 unidad) con chuleta de cerdo (100 gr)	Ensalada de lechuga (3 tazas) con bistec (100 gr)	Ensalada de porotos verdes (¾ taza) y pimiento rojo (1 taza) Puré (¾ taza) con salmón (200 gr)	Ensalada de pepino (3 tazas) Porotos con fideos (2 tazas) + presa de pollo
<b>Colación 17:00</b>	Leche con proteína <sub>1</sub> (200 cc) + manzana (1 u)	Leche con proteína <sub>1</sub> (200 cc)	Barrita de proteína (1 u)	Durazno (1 u) + leche con proteína <sub>1</sub> (200 cc)	Leche con proteína <sub>1</sub> (200 cc) con granola vivo (¾ taza)	Leche con proteína <sub>1</sub> (200 cc) + plátano (½ u)	Leche con proteína <sub>1</sub> (200 cc) + pera (1 u)
<b>Once 20:00</b>	Pan pita (75 gr) con huevos revueltos (2 u)	Pan de molde (2 u) con tomate (1 u) y atún (½ lata)	Ensalada de lechuga (1 taza) Pan de molde (2 u) con pechuga de pavo (2 láminas)	Pan pita (75 gr) con huevos revueltos (2 u)	Pan pita (50 gr) con tomate (1 u) y huevos revueltos (2 u)	Pan de molde (2 u) con pechuga de pavo (2 láminas)	Pan de molde (2 u) con tomate (1 u) y bistec de pechuga de pollo (100 gr)

<sub>1</sub> Leche con protein + soprole.

*Intercambio de porciones*

*1 porción equivale a:*

<b>Grupo de cereales, papa y leguminosas frescas</b>					
<b>Alimentos</b>	<b>Gr</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Alimentos</b>	<b>Gr</b>	<b>Medida casera</b>
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
Quinoa 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

<b>Grupo de verduras de consumo general</b>					
<b>Alimentos cocidos</b>	<b>Gr</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Alimentos</b>	<b>Gr</b>	<b>Medida casera</b>
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	<b>Alimentos crudos</b>	<b>Gr</b>	<b>Medida casera</b>
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

<b>Grupo de verduras de libre consumo</b>					
<b>Alimentos</b>	<b>Gr</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Alimentos</b>	<b>Gr</b>	<b>Medida casera</b>
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



<b>Grupo de frutas</b>					
<b>Alimentos</b>	<b>Gr</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Alimentos</b>	<b>Gr</b>	<b>Medida casera</b>
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			
<b>Frutas desecadas</b>					
<b>Alimentos</b>	<b>gr</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Alimentos</b>	<b>gr</b>	<b>Medida casera</b>
Higos secos	25	2 unidades	Huesillo	25	2 unidades
Pasas	20	20 unidades			

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

<b>Grupo de Carnes, pescados, huevos y leguminosas bajo en grasa</b>					
<b>Alimentos</b>	<b>Gr</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Alimentos</b>	<b>Gr</b>	<b>Medida casera</b>
Carne vacuno <sub>1</sub>	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 <sub>2</sub>	60	6 unidades
Jurel	70	1 trozo			
<sub>1</sub> Filete, asiento, lomo liso, pollo ganso, posta negra –rosada)			<sub>2</sub> Choritos, navajuela, ostra, almejas, machas.		



<b>Grupo de aceites</b>			<b>Grupo de alimentos ricos en lípidos</b>		
<b>Alimentos</b>	<b>Gr</b>	<b>Medida casera</b>	<b>Alimentos</b>	<b>Gr</b>	<b>Medida casera</b>
Aceites maravilla, oliva	20	4 cdtas	Aceitunas	115	11 unidades
Mantequilla <sub>3</sub>	24	4 cdtas	Almendras	25	25 unidades
Mayonesa <sub>3</sub>	28	2 cdas	Avellanas	30	50 unidades
Not Mayo	45	4 cdas	Maní	30	30 unidades
<b><sub>3</sub> Principalmente saturadas</b>			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

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

## Recomendaciones

- Para aumentar masa muscular debemos aumentar la ingestas energética y para evitar aumentar masa grasa debemos mantener restringidos los carbohidratos simples (bebidas, chocolates, entre otros).
- El consumo de proteínas es fundamental para preservar la masa muscular, no descuidar.