

Nombre y Apellido del paciente: _____

Edad: _____ Talla: _____ Peso: _____ PC: _____ IMC: _____

Fecha: ____/____/____

DISTRIBUCION DIARIA:

DESAYUNO	CANTIDAD	MERIENDA	CANTIDAD
Infusiones (té, mate, café, tisanas)		Infusión (té, mate, café)	
Leche descremada/entera/yogur		Leche descremada/entera/yogur	
Edulcorante/azúcar		Edulcorante/azúcar	
Pan integral/blanco o Galletitas		Pan integral/blanco o Galletitas	
Queso untable/Port Salut		Queso untable/Port Salut	
ALMUERZO	CANTIDAD	CENA	CANTIDAD
Caldo – Sopa de verduras		Caldo – Sopa de verduras	
Carnes/huevos		Carnes/huevos	
Vegetales: Crudos Cocidos		Vegetales: Crudos Cocidos	
Cereales – Pastas - Legumbres		Cereales – Pastas- Legumbres	
Aceite		Aceite	
Fruta		Fruta	
COLACIÓN	CANTIDAD	COLACIÓN	CANTIDAD

GRUPO DE CEREALES, PASTAS, LEGUMBRES, PAN, GALLETITAS: <i>Aportan energía, fibra, vitaminas B1, B6, B3, selenio</i> Medir en cocido. Taza tamaño café con leche 1 PORCIÓN ES: • taza de fideos cocidos al dente ó • taza de fideos gluten • taza de arroz cocido: integral, yamaní, parboil • taza de legumbres • raviolos ó • ñoquis de papa ó • canelones de verdura ó • milanesa de soja Para tener en cuenta: - Prefiera el pan negro con salvado o integral. - El pan fresco da mayor saciedad que el pan tostado. - Sin agregado de crema de leche, manteca, queso de rallar. - Puede aderezar con: filetto, pesto con poco aceite, aceite, crema 0%, quesos descremados para untar, vegetales crudos (ensaladas), vegetales cocidos en wok.	GRUPO DE VEGETALES: <i>Aportan minerales, vitaminas y fibra.</i> 1 PORCIÓN ES: • 1 plato abundante (tipo sopero) de ensaladas crudas de varios colores (con predominio de verde) ó • taza de vegetales cocidos de hoja o cubitos de berenjena, zapallito, remolacha, palmitos o chauchas ó • rodajas de calabaza ó zanahoria cocida • taza de papa o batata (aprox.80gr) o • taza de choclo en granos Para tener en cuenta: - Los vegetales crudos aportan más saciedad que los cocidos. - Consuma preferentemente dos porciones de verduras crudas por día. - Cocine vegetales al vapor o hervidos en poca agua, al horno o asados y de ser posible con cáscara. - Evite las frituras. Evite purés, especialmente de calabaza, papa, batata. - Cuanto más variados sean los colores seleccionados, mayor cantidad de vitaminas y minerales le aportan.
GRUPO DE FRUTAS: <i>Aportan minerales, vitaminas y fibras</i> 1 PORCIÓN ES: • 2 kiwis o taza de frutillas o frambuesas o cerezas • 1 naranja chica o medio pomelo o una mandarina grande ó • 1/8 de melón o sandía (150 gr.) • 1 manzana o pera chica ó • 1 durazno o pera en almíbar diet • 1 banana chica no muy madura • 1 taza de frutas en almíbar diet • 15 uvas Para tener en cuenta: - Comer las frutas en lo posible crudas y con piel - Trate de que una porción al día sea un cítrico o frutillas o kiwi - Evite los jugos de frutas.	

GRUPO DE CARNES Y HUEVOS:	GRUPO DE LÁCTEOS:
<i>Aportan hierro, vitaminas del grupo B, proteínas de alto valor biológico, grasa saturada y colesterol.</i> <u>1 PORCIÓN ES:</u> • 1 medallón de carne roja del tamaño de una mano; 2 costillitas de cerdo magras ó ¼ pollo sin piel • 2 filets chicos de pescado ó • 1 latita de atún, merluza o caballa al natural ó • 1 bife angosto, no grueso ó • 6 kani-kama o • 2 hamburguesas light Para tener en cuenta: - La mejor distribución de la semana es: 3 veces pescado, 2 carne roja, 2 veces pollo. - Desgrase las carnes antes de la cocción. - Evite frituras y el agregado de grasas. - Evitar spiedo. - 1 huevo es igual a ½ porción de carne. - Empanar milanesas con salvado de avena y pan rallado. Cocinar en horno con rocío vegetal o mínimo aceite.	<i>Aportan calcio, proteínas de excelente valor biológico, vitaminas A, D y grupo B.</i> <u>1 PORCIÓN ES:</u> • ¾ taza (de té) de ricota descremada ó • 30 gs (tamaño cajita de fósforo) de queso Por Salut Light, Mozzarella ó • 4 cucharadas sopera de queso descremado para untar ó • 1 vaso de leche (descremada o semidescremada) ó • 1 pote de yogur (descremado o semidescremado). Para tener en cuenta: - 1 solo pote de yogur fortificado con calcio o leche cultivada cubre la mitad del requerimiento diario de calcio.
BEBIDA: - Podrá variar entre: agua, soda, agua mineral, tisanas, jugos tipo Clight o amargos tipo Terma Light. - Evite las aguas saborizadas que contengan azúcar tipo Levité, Aquarius, etc. - Las gaseosas colas, aunque sean light, sería recomendable evitarlas o consumirlas en forma ocasional ya que por el ácido fosfórico hacen perder más calcio.	

RECOMENDACIONES:

- A través de la elección de Alimentos Saludables le propongo un cambio de hábitos que logrará progresivamente.
- Es muy importante que lo cumpla, pero si esto no ha ocurrido, no deje de asistir a su cita. Modificar hábitos lleva su tiempo.
- Evite saltar las comidas programadas. Los horarios son elásticos.
- Para mantenerse saludable es importante:
 - obtener y mantener el **peso deseable**
 - comer **más fibra** a través de los almidones, verduras y frutas
 - limitar los azúcares** simples (dulces, golosinas, azúcar)
 - disminuir las grasas**, especialmente las **grasas animales** y el **colesterol**
 - evitar** el uso de **sal** y alimentos que sean ricos en ella
 - elegir una gran variedad de alimentos**

ACTIVIDAD FÍSICA:

La actividad física es un pilar fundamental dentro del tratamiento para que la persona esté en un estado saludable. Hacer ejercicio no significa necesariamente concurrir a un gimnasio sino es mantenerse activo. De esta forma se logra consumir muchas más calorías de las que ingresan a través de la alimentación y por lo tanto usted logra perder peso y, al obtener el peso posible, mantenerlo sin grandes esfuerzos. Además, como estamos diseñados para movernos mucho,

el ejercicio nos brinda bienestar:

- disminuye el stress
- mejora el trabajo cardíaco (al tener sobrepeso/obesidad el corazón trabaja forzado)
- reduce grasa
- aumenta la masa muscular
- da energía vital

Recuerde que para la actividad física sea considerada aeróbica su corazón debe latir más que lo habitual por más de 10 minutos. El sistema aeróbico se pone en marcha a partir de aproximadamente 10 minutos de iniciada la acción. Por esta razón, es necesario que le dedique como mínimo 30 minutos al ejercicio en forma continuada para que el corazón no disminuya los latidos. Es recomendable entonces, que elija un circuito en donde no detenga la marcha (plaza, vueltas manzanas, etc).

Son consideradas actividades físicas aeróbicas: caminar, correr, andar en bicicleta, andar en rollers. Si es buen nadador, este ejercicio también entra en lo aeróbico.

RECETARIO DIETÉTICO:

• Salsa de tomate dietética:

Utilizar tomate pelado y sin semillas o envasado.

Colocar en una cacerola el tomate, laurel, sal (si está permitida), una pizca de azúcar, agua o caldo. Hervir lentamente hasta que la preparación se concentre, retirar del fuego, agregar el aceite.

Puede llevar zanahoria rallada o ají pelado, colocados junto con el tomate.

• Crema diet:

Mezclar el queso blanco descremado c/azúcar o edulcorante y vainilla. Agregar leche descremada para suavizar

• Tarta de vegetales/budín de vegetales:

Dorar cebolla y ají con rocío vegetal o la mínima cantidad de aceite en una sartén de teflón. Una vez cocidos incorporar los vegetales que se deseen previamente hervidos.

Agregar 2 huevos bien batidos para que la preparación se una, 1 a 2 cucharadas soperas colmadas de salvado de avena y 2 porciones de queso tipo Por Salut descremado picado. Si lo desea puede agregar orégano, pimienta, sal en poca cantidad o cualquier otra especia.

Verter el relleno sobre la tapa de tarta y cocinar.

En caso de optar por la preparación budín: vierta el relleno directamente en budinera rociada con rocío vegetal y si lo desea, espolvoreada con salvado de avena o semillas.