



## PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 1.000 KILOCALORIAS

### DESAYUNO. (7 am)

Una porción de frutas

Una taza de té, café, avena finesse mitad en leche sin azúcar o con edulcorante (sabro, splenda o zavanaturita)

Un huevo cocido 1 vez por semana o en su lugar una tajada de queso descremado 2 veces por semana

Una porción de pan, una tostada o dos galletas de soda

### MERIENDA. (10 am)

Una taza de té o café mitad con leche o medio vaso de leche, kumis o yogurt dietético sin azúcar

Un sándwich de queso, carne o pollo

Una porción de frutas

### ALMUERZO (1 pm)

Una taza de consomé de carne de res, pollo o pescado o crema de verduras

Una porción de carne de res, pollo sin piel o pescado preparado al gusto

Una porción de ensalada o verdura guisada en soufflé o torta

### MERIENDA. (4 pm)

Igual que en la mañana

### CENA. (7 pm)

Igual que el almuerzo o puede reemplazarla por consomé o caldo, café en leche con pan o tostadas o galletas con una porción de frutas

### MERIENDA. (Antes de acostarse)

Una taza de café, té o leche

### INDICACIONES ESPECIALES

Los alimentos que no se pueden comer: azúcar, panela, chocolate, miel, mermelada, bocadillos, helados, postres, preparados con azúcar, bebidas alcohólicas y gaseosas.

Para la sed tome únicamente agua, beba entre 6 a 8 vasos al día

Una porción de frutas equivale a: 3 curubas, 1 naranja, 1 lima, 1 mandarina, medio banano, 1 tajada de melón, 1 tajada de piña, 1 tajada de sandía, 1 tajada de papaya, 1 pera, 1 manzana, 1 zapote, 12 uvas, 12 fresas, 12 moras, 2 maracuyás, 1 pitahaya, 1 granadilla, 1 mango, 2 guayabas, 2 tomates de árbol, 1 chirimoya, medio mamey.

Puede ingerir porciones grandes de verduras como: acelga, apio, berenjena, brócoli, calabaza, pepino cohombro, pepino para rellenar, coliflor, champiñones, espárragos, ahuyama, espinacas, habichuelas, lechuga, remolacha, pepinos, pimentón, zanahoria, rábanos, repollo y tomates

En las preparaciones solo debe utilizar aceite de oliva o girasol

Puede condimentar los alimentos con cilantro, perejil, tomillo, laurel, comino, pimienta, vinagre, ajo o cebolla

Haga ejercicio diariamente. Lo aconsejable es caminar por 40 minutos a paso rápido

DEBE RESPETAR LOS HORARIOS PROPUESTOS Y COMER CADA 3 a 4 HORAS.