

# Plan alimenticio Dennys Nutrición



Dennysnutrición

Nombre: XXXXXXX

Tipo de dieta: pérdida de grasa

Meta: -2.5 kg de GRASA + 300GR de MUSCULO

Próxima consulta: 4 semanas

Tiempo	Opciones de Menú		
<b>Al despertar</b> 5.00 am	<b>OPCION 1</b> Leche de kéfir ½ vaso	<b>OPCION 2</b> Barrita de amaranto 1 pieza	<b>OPCIÓN 3</b> Plátano dominico 1 pieza
<b>Desayuno</b> 10.30 am 11.00 am	<b>HUEVO CON JAMON</b> Huevo 2 piezas Aceite de oliva 1 cdita Pechuga de pavo 2 reb Ejotes o nopales 1 taza Pan integral 2 piezas  Agua o te 1 taza sin azúcar	<b>TACOS DE POLLO</b> Tortillas de maíz 2 piezas Pollo deshebrado o a la plancha 160gr Pimientos o nopales 1 taza Aguacate ¼ de pieza  Agua o te 1 taza sin azúcar	<b>YOGURT CON FRUTA</b> Papaya 1 taza Manzana ½ pieza Chía 1 cda Nueces 4 mitades Yogurt griego sin azúcar 3 cda  Agua o te 1 taza sin azúcar
<b>SNACK</b> 1.0 pm 1.30 pm	PIÑA rebanada 1 taza Agua o te 1 taza sin azúcar	Agua o te 1 taza sin azúcar Manzana 1 pieza	Agua o te 1 taza sin azúcar Palomitas 1 taza
<b>Comida</b> 3.00 pm 3.30 pm	<b>BISTEC A LA MEXICANA</b> Bistec de res asado 2 piezas Aceite de oliva 2 cditas Jitomate 1 pieza champiñón ½ taza Nopal ½ pieza Aguacate ¼ de pza.  Arroz al vapor 1 taza  POSTRE: Palitos de apio 1 taza  Agua simple o Jamaica 2 vasos sin azúcar	<b>POLLO CON CHAMPIÑONES</b> Pechuga asada 200GR o PIEZA de pollo (mulso o pierna) 200gr Aguacate ¼ pieza Champiñones ½ taza Cebolla ¼ de taza Jitomate 1 pieza  QUINOA 1 taza  Postre: Palitos de jícama ½ taza  Agua simple o pepino 2 vasos sin azúcar	<b>FILETE DE PESCADO</b> Filete de pescado 200gr Ejotes o espárragos 1 taza Aguacate ¼ de pieza Salmas 2 paquetes o Arroz 1 taza  POSTRE: Palitos de pepino 1 taza  Agua simple o limón 2 vasos sin azúcar
<b>SNACK</b> 5.00 pm	Cacahuates tostados 2 cdas o Naranja 1 pieza o mango ½ pieza Agua o te 1 taza sin azúcar		
<b>Cena</b> 6.00 pm 7.00 pm	<b>DOBLADITAS DE PAVO</b> Tortillas de maíz 2 pieza Pechuga de pavo 4 reb 30GR Espinacas 1 puño Jitomate al gusto Aguacate ¼ de pieza  Agua o te 1 taza sin azúcar	<b>QUESO ASADO CON NOPAL</b> Nopal asado 2 piezas Queso panela 2 rebanada Jitomate 1 pieza Aguacate ¼ de pieza Tortillas de maíz 2 piezas  Agua o te 1 taza sin azúcar	<b>SANWICH DE ATUN</b> Pan doble cero 2 rebanadas Aguacate ¼ de pieza Atún en agua 1 lata o sobre Jitomate ½ taza Pepino picado ½ taza  Agua o te 1 taza sin azúcar

## Medidas caseras y tablas de equivalencia

MEDIDAS CASERAS	
1 taza (tza)	240ml/g
1 cucharada (cd)	15 ml/g
1 cucharadita (cdita)	5 ml /g
1 puño	15 gr

Los alimentos están basados en una ración:

Frutas	Cantidad
Papaya, melón, sandía	1 taza cafetera
Tuna, plátano dominico	2 piezas pequeñas
Naranja, mandarina, nectarina, Kiwi, granada	1 pieza mediana
Mango manila o Ataulfo, plátano tabasco	½ pieza
Ciruelas pasas, dátiles, frutas secas	2 piezas
Uvas verdes	15 piezas
Uvas rojas o negras y cerezas naturales	12 piezas
Mamey, plátano macho, mango petacón	⅓ de pieza
Pasas, arándanos, frutas deshidratadas	1 cucharada sopera
Jugos de fruta, piña picada	½ taza cafetera
fresas, zarzamoras, frambuesas, moras azules	1 taza cafetera
Ciruela roja o amarilla, guayaba, durazno	2 piezas pequeñas
Toronja, manzana, durazno, pera	1 pieza mediana

Verduras	Cantidad en crudo
Lechuga, acelgas, espinacas, berros, verdolagas, pepino, chayote y germinado de alfalfa.	Libre

Cereales	Cantidad
Arroz integral	1/2 taza cafetera
Pan integral	2 piezas
Pasta integral en caldillo de jitomate	1/2 taza cafetera
Sopa de fideo seco	1/2 taza cafetera
Papas cocidas	1 pieza mediana
Tortillas de maíz	1 piezas
Tostada horneada	1 piezas
Salmas en paquete	1 paquete
Bolillo sin migajón	½ pieza
Avena cruda	3 cdas soperas
Alegría natural	1 pieza de chica de 35gr

## Plan alimenticio Dennys Nutrición

### Recomendaciones

- Realizar 3 tiempos de comida principales (desayuno, comida y cena), intercalados por colaciones (matutina y vespertina). Evitar omitir las colaciones, o hacer ayunos prolongados (más de 4 horas entre cada comida y colación).
- Consumir solamente las raciones marcadas, en caso de quedarse con hambre comer más raciones de verduras.
- Evitar el consumo de alimentos fritos, capeados, empanizados o con alto contenido de grasa.
- Masticar lentamente los alimentos y evitar distraerse.
- Realizar alguna actividad física cardiovascular de 3 a 5 veces por semana. (caminar 30 min a paso constante)
- Tomar 1.5 – 2.0 litros de agua simple, Jamaica, pepino, limón o fresa sin azúcar o con esplenda

### Recomendaciones de alimentos

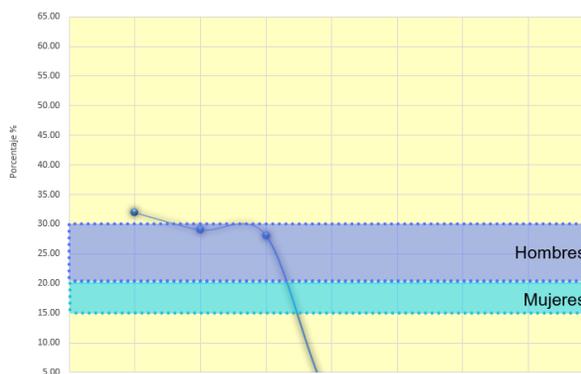
<p>Lifeway. kéfir natural.</p>	
<p>Yoplait. Yogurt griego natural sin azúcar.</p>	
<p>Doble cero bimbo. Pan integral sin jarabe de maíz.</p>	
<p>Slim pop. Palomitas naturales.</p>	
<p>Organic. Palitos de apio.</p>	
<p>Mafer. Cacahuete tostado sin sal.</p>	

## Evaluación nutricional y avances

### Índice de Masa Corporal



### Grasa Corporal



### Masa Muscular

