

Dra. Dalia Ávila

Endocrinóloga

Abril del 2024

Tegucigalpa M.D.C.

Estimado: Maria Lilia Alvarado

El objetivo principal de su tratamiento dietético, no es solo controlar su peso, sino que, mediante este Plan de Alimentación, de ahora en adelante, le sea de mucho beneficio para mejorar y mantenerla saludable. La animamos a cumplirlo al pie de la letra.

Un cordial saludo,

Recomendaciones generales

- ✓ Lo primordial en su tratamiento dietético, es controlar el consumo de alimentos ricos en almidón como las tortillas, harinas, golosinas, entre otros, disminuir el consumo de azúcar, bebidas alcohólicas gaseosas, grasas, especialmente la saturada que se encuentra en bollerías; sin embargo, es necesario consumir las calorías adecuadas a su persona de acuerdo a lo establecido en su dieta.
- ✓ Controle sus impulsos ante las diferentes "antojos" que se le pueden presentar, es clave.
- ✓ Utilice tazas y cucharas medidoras para medir todos sus alimentos, las puede comprar en supermercados, tiendas para el hogar, tiendas de plásticos u otras.
- ✓ Antes de servirse, los alimentos se deben pesar o medir, ya cocidos, en caso de ser alimentos cocidos, y no en crudo, por ej.: las onzas de carnes, tazas de arroz, yuca, vegetales cocidos entre otros que se menciona en su dieta.
- ✓ Su dieta se ha fraccionado en 5 tiempos de comida. Consuma cada 3 o 2 1/2 horas sus alimentos, según el tiempo de comida del plan. La dieta tiene 2 meriendas al día, trate que sean en medio de cada tiempo de comida, con esto evita llegar con mucha hambre al siguiente tiempo.
- ✓ Coma despacio, mastique bien y con la boca cerrada, por lo menos unas 20 a 30 veces, esto contribuirá a evitar los problemas de gases. No tome sorbos grandes de agua por mientras come, tome agua media hora antes de comer o 45 min. después de comer, disfrute sus alimentos, esto es importante para una buena digestión y absorción de los alimentos.

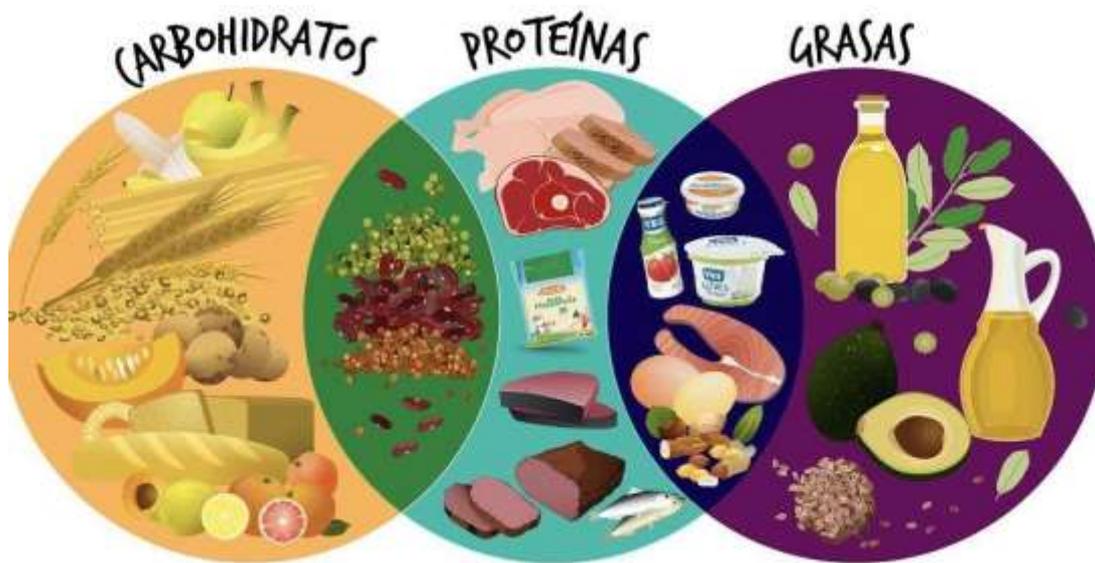


- ✓ Es importante tener un horario fijo para las comidas, comer despacio y sin tensiones.
- ✓ Consuma de 2 a 2 1/2 litros de agua al día.
- ✓ El ejercicio, es fundamental para mejorar su salud y mantener el peso adecuado, por lo que se le recomienda realizar por lo menos 30 min. de ejercicio cardiovascular (Ej.: caminar) todos los días.
- ✓ Cuando no se hace ejercicio, el propio organismo va reduciendo su capacidad de hacer trabajo físico. Por eso es recomendable esforzarse diariamente por mejorar la condición física. Esto también le ayudará a mantener su peso deseado.
- ✓ No realice ejercicio después de haber pasado de 2 1/2 a 3 horas sin comer, ya que esto, le causará mucha hambre y cometerá el error de aumentar las porciones ya establecidas en su dieta.

Recomendaciones del menú:

- ✓ Consumir las porciones de vegetales y frutas recomendadas, le permitirá mejorar su salud y eliminar toxinas.
- ✓ A las ensaladas solo agregue un puntito de sal (si lo desea), gotas de limón, vinagre de manzana o aceite de oliva.
- ✓ Cambiar su plan de alimentación, no implica comer con mal sabor, ya que para dar sabor a sus comidas puede auxiliarse de condimentos naturales, como: culantro, ajo, apio, orégano, jengibre especialmente en las carnes u otros que **no sean consomés, cubitos o suavizantes de carne.**
- ✓ 5 gramos de sal al día (1 cdita), distribuidas en todas sus comidas, es lo más sano.
- ✓ Los vegetales, cocínelos al vapor si es posible y que queden ligeramente blandos y no recocidos, de esta manera conservaran sus vitaminas y minerales, así como la fibra que contienen.
- ✓ Las carnes, deben ser cocidas, asadas, horneadas o a la plancha, pero **no fritas.**
- ✓ Prefiera las carnes magras, o carnes sin grasa y sin piel.
- ✓ El queso debe ser sin grasa y con poca sal, el queso de dieta o fresco son apropiados (en algunos mercados de la capital se le hace llamar Santa Elena).
- ✓ En ocasiones, corresponde algún sándwich, taco u otra preparación que incluye carne o pollo en desayuno o cena, si lo desea, podría guardar bajo refrigeración lo que necesita de pollo u otra carne que hizo en el almuerzo, para el siguiente tiempo de comida o para el día siguiente, según sea el caso, esto le podría ayudar para ahorrar tiempo; pero almacénelo en su refrigeradora bien tapado para evitar su contaminación con otros alimentos

¡El éxito es la SUMA de pequeños ESFUERZOS repetidos día tras día!



Los Carbohidratos con almidón son:

Arroz, papa, camote, yuca, maíz, malanga, harina, avena, trigo, frijol, garbanzo, lentejas, tortilla, plátano, mínimo verde, banano, galletas, entre otros alimentos. El consumo desmedido de estos nos lleva al sobrepeso u obesidad, entre otros problemas de salud, sin embargo, no significa que no los deba consumir.

Los carbohidratos con más fibra y agua que almidón son:

Tomate, pepino, zanahoria, repollo, lechuga, apio, culantro, chile, cebolla, rábano, habichuelas, arvejas, berenjena, espinacas, acelga, verdolaga, entre otros y las frutas, estos nunca deben faltar en nuestra dieta.

Las proteínas son:

Pollo, res, cerdo sin grasa, pavo, huevo, lácteos, leche, yogurt, codero, pescado, mariscos, entre otros, estos alimentos también son importantes en nuestra dieta.

Las grasas son:

Aceites vegetales, aguacate, cacahuates, almendras, nueces entre otros. Las grasas mencionadas, son las más saludables, sin embargo, esto no quiere decir que no nos harán subir de peso si los consumimos en exceso, debemos consumirlos, pero con modestia.



Importante

Estimado (a) paciente:

Su menú ha sido elaborado de forma equilibrada, omitiendo alimentos que le causan alergias u otros malestares reportados por usted y se ha procurado respetar gustos y preferencias, pero cuidando de no omitir alimentos que necesita y que no son de consumo actual, ya que confiamos en que estos nuevos cambios en su alimentación, optimizaran su salud y bienestar.



PLAN NUTRICIONAL MARIA LILIA ALVARENGA 1200CAL

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|--|--|--|---|--|--|--|---|
| Desayuno 7:00-8:00am | Huevos Rancheros 2 tortillas de maíz + 2 huevos pochados + salsa de tomate casera+ cilantro+ ¼ de aguacate en c/u + queso mozzarella + 1 taza de café con leche descremada (Sin azúcar o con sustituto de azúcar) | Sándwich de jamón y huevo 2 rodajas de pan integral + 1 cda de aderezo + huevo cremoso + jamón de pavo + queso mozzarella + ¼ de aguacate + 1 taza de café (Puede agregarle leche descremada) | Omelette con jamón de pavo + cebollina + 1 tostada de aguacate con tomate +1 taza de café con leche | Sandwich de queso y aguacate 2 rodajas de pan integral + 2 lajas de jamón de pavo + queso mozzarella (Puede ser tostado) | Huevo cremoso + 2 cdas de frijoles frescos + ½ aguacate + 1 taza de café | Tostadas francesas 2 rebanadas de pan integral + ½ taza de ensalada de frutas + 1 taza de café | Avena reposada : Hechos con 1/3 taza de yogurt griego 2/3 taza de leche de almendra o descremada ½ taza de avena 2 cdas de semillas de chia (dejar en la refrigeradora reposando por la noche) Agregar Una porción de fruta |
| Almuerzo 1:00 - 2:00pm | 3 Tortitas de carne molida + ¼ taza de arroz + ½ taza de ensalada de remolacha, lechuga+ chiles de colores + 1 tortilla de maíz | Tostadas de pollo 3 tortillas de maíz tostadas + 3 onzas de pollo desmenuzado+ lechuga en tiritas + chismol + guacamole + 1 vaso con agua | Chuleta a la plancha + 1/3 de taza de puré + 1 taza de ensalada de vegetales *Puede ser lechuga, tomate, pepino, zanahoria* + 1 tortilla de maíz + 1 vaso con agua | 3 onzas de pollo guisado con papa y zanahoria + ¼ de taza de arroz + 1/2 taza de ensalada (3 porciones de vegetales) + 1 vaso con agua | 3 onzas de carne desmechada en salsa + ¼ de taza de papas salteadas + 1 taza de ensalada verde (3 porciones de vegetales) + 1 vaso con agua. | Sopa de Tortilla 3 onzas de pollo desmenuzado + 3 tortillas en tiritas tostadas + ½ aguacate en cuadritos + 2 onzas de queso fresco + cilantro | Chicken Sandwich Pan de hamburguesa + ½ pechuga a la plancha + 2 cdas de aderezo + lechuga + tomate + ½ aguacate + ¼ taza de papas al horno en tiritas |
| Cena 6:00 pm | Burrito catracho 1 tortilla de harina integral + 1 cda de frijoles molidos+ huevo cremoso+ ¼ de aguacate + 1 onza de queso fresco | 1 huevo con jamón de pavo + ½ plátano cocido + 1 onza de queso fresco+ ½ aguacate . | 1 tortilla con quesillo (2 tortillas de maíz al comal)+ salsa casera de tomate tipo sofrito | Ensalada de coditos con vegetales y 2 onzas de pollo desmenuzado + aderezo de aguacate | Tostadas de aguacate con huevo 2 tortillas de maíz tostadas + guacamole con huevo cocido+ queso fresco. | Libre  | Ensalada de atún Atún en agua + tomate + ¼ de arroz + ½ aguacate + pepino +cilantro (Al atún puede agregarle mayonesa light, limón) + 1 paquete de galletas sanisimo |
| <p>*Cda: cucharada *Cdita: cucharadita *1 onza: 30 gramos *No añadir azúcar a las bebidas té o leche, en caso de utilizar use 1 sobrecito de Stevia *Leche: descremada* No utilizar más de 2 cucharaditas de aceite por tiempo de comida.</p> | | | | | | | |

- La salsa de tomate natural** puede hacerla con tomates cocidos enteros licuados con orégano, ajo, y los condimentos que guste para luego utilizarla en sus caldos, pastas, etc.
- La ensalada verde** puede incluir una combinación de los siguientes: lechuga, repollo pepino, apio, chile de colores, tomate, espárragos, rábano.
- Vinagreta**: ½ taza de agua, 1 cucharada de aceite de oliva, pimienta, sal, ajo, perejil y albahaca o condimentos que guste (esta vinagreta da para varias raciones) puede acompañarla con sus ensaladas. La otra opción es acompañarlas con limón, sal y especias.

Pudin de Yogurt, chía y frutas **Ingredientes**

- 4 cditas de chía
- 1/2 taza de leche de su preferencia
- 1 cdita de vainilla
- 1/2 manzana
- 1/2 banano
- 2 cdas de yogurt natural o griego

Puede utilizar las frutas de su preferencia **Preparación**

- Una noche anterior poner a reposar las 4 cditas de chía en la 1/2 taza de leche
- Al día siguiente agregar 1 cdita de vainilla a la chía ya reposada.
- Cortar en trozos pequeños la manzana y el banano
- En una taza o recipiente de vidrio agregar la chía reposada luego agregarle las 2 cdas de yogurt y por ultimo agregar la fruta picada.



Panqueques de avena

Ingredientes:

- $\frac{1}{4}$ de taza de leche descremada
- $\frac{1}{4}$ taza de avena en hojuelas
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de vainilla

Preparación:

- Agrega todos los ingredientes a un tazón y revuelve hasta obtener una mezcla uniforme
- Calienta un sartén antiadherente a fuego medio y engrásalo con un poco de aceite vegetal
- Con una cuchara darles forma circular y cocina cada lado por 4 minutos
- Sirve y agregale el topping que indique tu plan de alimentación.

Opciones de meriendas

- 1 paquete de galletas de soda o sanissimo con 1 cdita de queso cottage o 1 onza de requesón
- 1 paquete de galletas sanissimo o galletas soda + ¼ de taza de guacamole
- 1 galleta de arroz (Sanisimo) + 1 cda de mantequilla de maní o almendra
- 1 taza de yogurt natural o griego+ 1 puñado de semillas mixtas
- 1 taza de yogurt natural o griego + 1 porción de fruta (Ver lista)
- *La fruta eventualmente la puede acompañar con frutos secos mixtos (1 puñado) *

Al consumir la merienda con la fruta lo ideal sería acompañarlas ya sea con queso, yogurt o alguna grasa saludable

Ejemplos

6 Uvas verdes + 2 onzas de queso

1 Manzana verde pequeña con 1 cda de mantequilla de almendras o maní (Grasa saludable)

La grasa saludable, fibra y proteína son nutrientes esenciales para el control glucémico

A media tarde

Puede acompañar su taza de café con rosquillas, galletas maría (3)

1 paquete de galletas integrales



1 PORCION DE FRUTA EQUIVALE A

| INDICE GLUCEMICO BAJO (PUEDE COMER TODOS LOS DÍAS) | INDICE GLUCEMICO MEDIO (PUEDE COMER 1 VEZ A LA SEMANA) | INDICE GLUCEMICO ALTO (RESTRINGIR) |
|---|---|---|
| 1 taza de arándanos | 1 taza piña | |
| 1 taza de ciruela verdes | ½ kiwi | 1 taza sandía |
| 1 granada | 1 Taza de uva | 1 taza de ciruela rojas |
| 1 taza de vegetales verdes | Mango | 1 mango/1 taza de mango maduro |
| 1 Mandarina | Banano | Cereales azucarados |
| 1 Naranja | | Pasas |
| 1 manzana verde pequeña | | Miel |
| 1 pera pequeña | | Azúcar |
| 1 taza de nances | | Sandia |
| Zanahoria cruda | | Mermeladas |



INDICE GLUCÉMICO (IG) DE LOS ALIMENTOS



IG ALTO
de 70 a 100



IG MEDIO
de 50 a 69



IG BAJO
de 0 a 49

