

Camino al Éxito

Plan de Alimentación

Plan	Desayuno	Bocadillo	Lonche	Bocadillo	Cena
LIGERO 1,000-1,200 calorías 70-110 gramos de proteína	<input type="checkbox"/> 2 onzas de proteína <input type="checkbox"/> 1 fruta <input type="checkbox"/> 1 grasa saludable <input type="checkbox"/> 1 probiótico	<input type="checkbox"/> 1 suplemento de proteína	<input type="checkbox"/> 4 onzas de proteína <input type="checkbox"/> 2 tazas de verduras <input type="checkbox"/> 1 grasa saludable	<input type="checkbox"/> 1 suplemento de proteína	<input type="checkbox"/> 4 onzas de proteína <input type="checkbox"/> 2 tazas de ensalada <input type="checkbox"/> 2 tazas de verduras (cocidas o crudas) <input type="checkbox"/> 1 grasa saludable
MODERADO 1,300-1,500 calorías 82-138 gramos de proteína	<input type="checkbox"/> 2 onzas de proteína <input type="checkbox"/> 1 fruta <input type="checkbox"/> 1 grasa saludable <input type="checkbox"/> 1 probiótico <input type="checkbox"/> 1 Fuente de almidón (granos, verduras, leguminosas)	<input type="checkbox"/> 1 suplemento de proteína	<input type="checkbox"/> 4-6 onzas de proteína <input type="checkbox"/> 2 tazas de verduras <input type="checkbox"/> 1 grasa saludable <input type="checkbox"/> 1 Fuente de almidón (granos, verduras, leguminosas)	<input type="checkbox"/> 1 suplemento de proteína <input type="checkbox"/> 1 fruta	<input type="checkbox"/> 4 onzas de proteína <input type="checkbox"/> 2 tazas de ensalada <input type="checkbox"/> 1 taza de verduras (cocidas o crudas) <input type="checkbox"/> 1 grasa saludable
ALTO 1,500-1,750 calorías 90-140 gramos de proteína	<input type="checkbox"/> 2 onzas de proteína <input type="checkbox"/> 1 fruta <input type="checkbox"/> 1 grasa saludable <input type="checkbox"/> 1 probiótico <input type="checkbox"/> 2 Fuentes de almidón (granos, verduras, leguminosas)	<input type="checkbox"/> 1 suplemento de proteína	<input type="checkbox"/> 4-6 onzas de proteína <input type="checkbox"/> 2 tazas de verduras <input type="checkbox"/> 1 grasa saludable <input type="checkbox"/> 2 Fuentes de almidón (granos, verduras, leguminosas)	<input type="checkbox"/> 1 suplemento de proteína <input type="checkbox"/> 1 fruta	<input type="checkbox"/> 4-6 onzas de proteína <input type="checkbox"/> 2 tazas de ensalada <input type="checkbox"/> 2 tazas de verduras (cocidas o crudas) <input type="checkbox"/> 2 grasas saludable

****Elija el plan que se adapte a situación actual y a sus objetivos

- **Ligero-** Ideal para personas que miden menos de 5'2" y/o hacen poca actividad física diariamente.

Ejem: Tiene un trabajo de escritorio, camina menos de 5000 pasos al día y/o hace menos de 20 minutos de ejercicio de baja intensidad por semana como caminar o hacer yoga en silla 0-3 veces.

- **Moderado-** ideal para personas que miden 5'3"-5'7" y/o hacen actividad física moderada diariamente.

Ejem: Tiene un trabajo de escritorio, pero camina 5500-7500 pasos al día, y/o hace ejercicio moderado e intenso 30+ minutos, 2-4 veces a la semana como ejercicio de fuerza, senderismo (Caminar en senderos, montaña, playa, etc.), caminata rápida, natación, etc.

- **Alto-** ideal para personas que miden más de 5'8" y/o hacen actividad moderada y/o intensa diariamente.

Ejem: Tiene un trabajo que requiere caminar o estar de pie o involucre trabajo manual; más de 7500 pasos al día, y/o hace ejercicio moderado e intenso 30+ minutos, 4-6 veces semana; como ejercicio de fuerza, senderismo (Caminar en senderos, montaña, playa, € aeróbicos, caminata rápida, HIIT (Entrenamiento de intervalos de alta intensidad), natación, etc.

EJEMPLO DE PORCIONES

Proteínas

1 porción = aprox. 7 g. de proteína.

Pescado — silvestre, mejor que de granja

- Atún (enlatado, en agua)
- Salmón, robalo, bacalao, etc.

Aves de corral

- Clara de huevo (2 claras = 1 onza)
- Huevos (1 huevo= 1 onza)
- Pavo (sin piel)
- Pollo (sin piel)

Mariscos

- Mariscos, Almejas, Cangrejo, Mejillones
- Camarones, Callo de Hacha

Proteínas—A base de plantas

- Gluten Vital de Trigo— 3 oz
- Levadura Nutricia – 2 cucharaditas
- Seitán – 3 oz.
- Tempeh- 4 oz
- Tofu – 4-6 oz

Suplemento de Proteína (ver ejemplo pag.3)

Licuado, barra o sopa de proteína que tenga menos de 200 calorías, 15-25 g de proteína, menos de 4 g de grasa y menos de 6 g de azúcar.

Verduras-

1 porción= ½ taza cocida o 1 taza cruda

- Ajo
- Acelgas y otras hojas verdes
- Alcachofa
- Apio
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacita
- Cebollas
- Champiñones
- Col
- Col de Bruselas
- Coliflor
- Ejotes
- Espárragos
- Espinacas
- Jícama
- Lechuga, todas las variedades
- Nopales
- Pepino
- Pimiento verde, rojo, anaranjado, amarillo
- Tomates
- Zanahoria

Frutas—

1 porción = approx. 60 calorías

- Ciruelas
- Duraznos
- Manzanas
- Moras, todo tipo (1 taza)
- Naranjas
- Peras
- Toronja (½)
- Tuna
- Uvas rojas (15)

Probióticos

Fuentes lácteas de probióticos

- Kéfir (1 taza)
- Lassi (Yogurt estilo hindú)
- Leche baja en grasa con acidófilos (1 taza)
- Queso cottage con cultivos activos (½ taza)
- Yakult (50 calorías)
- Yogurt sin sabor (6 oz.)

Fuentes vegetarianas de probióticos

- Chucrut (1/2 taza)
- Col/verduras fermentadas (½ taza)
- Kimchi (½ taza)
- Miso (1.5 oz)
- Natto (1 oz)
- Tempeh (4 oz.)

Grasas

1 porción= approx. 45 calorías y 5 g de grasa

- Aceite de linaza, oliva, aguacate (1 cucharadita)
- Aceitunas (8 aceitunas)
- Aguacate (¼ mediano)
- Crema de cacahuete, almendra, etc. (2 cucharaditas)
- Leche de almendra o otra nuez (6 oz.)
- Nueces (almendras, de Brasil, avellanas, nuez etc.) (6-10 nueces)
- Semillas (chía, linaza, calabaza, sésamo, girasol, etc.) (⅛ taza)

Usar grasa con moderación: 1 oz de queso, 1 cucharada de mantequilla, 1 cucharada de aceite de coco, 2 cucharadas de mitad y mitad (half and half)

Fuentes de Almidón

Leguminosas —

1 porción = 1/2 taza

- Alubias (frijoles blancos)
- Chícharos secos
- Frijoles negros
- Frijol de ojo negro
- Frijol rojo (Kidney beans)
- Frijoles lima (Lima beans)
- Frijoles pintos
- Frijoles de soya
- Garbanzos
- Lentejas
- Porotos (Butter beans)

Granos —

1 porción = 1/2 taza

- Amaranto
- Arroz integral
- Avena entera (Steel cut oats)
- Cebada
- Cuscús de trigo integral
- Farro
- Freekeh
- Mijo
- Quínoa
- Salvado de avena
- Teff
- Trigo Cortado (Bulgur)

Verduras altas en almidón

1 porción = approx. 100 calorías

- Calabaza Criolla, Chilacayote, etc (Squash:acorn, spaghetti, butternut, etc.) (1 taza)
- Calabaza de Castukka (1/2 taza)
- Chícharos (1/2 taza)
- Elote (1/2 taza)
- Papa o camote (1/2 taza o 1/2 mediana)
- Taro (1/2 taza)

Panes —

1 porción =1 rebanada o 100 calorías

- Bagel integral (1/2) o bagel delgado integral, (1)
- Centeno
- Multigrano
- Pan integral de centeno (Pumpernickel)
- Pita de trigo integral
- Sin gluten (TACC)
- Tortilla de maíz (2 tortillas pequeñas)
- Tortilla de trigo integral (10" tortilla)
- Trigo trozado (integral)

Pasta —

1 porción = 1/2 taza cocida

- Fideos edamame
- Fideos "Miracle"
- Fideos "Udon"
- Fideos de Tofu
- Pasta de garbanzos
- Pasta de lentejas
- Pasta de trigo integral
- Pasta sin gluten

Condimentos y aderezos—

Para darle sabor puede usar hierbas frescas o secas, caldo, especias, jugo de lima o limón, salsa picante, mostaza, salsa, pepinillos, vinagre o aderezo bajo en calorías.

Suplementos de Proteína

En forma de licuado, barra, o sopa, de acuerdo con las siguientes indicaciones.

Fuente de proteína

Fuente de proteína como ingrediente principal:

Elija:

- ✓ Aislado de proteína (suero o soya)
- ✓ Concentrado de proteína (suero, soya, leche o huevo)

Evite (estas no son fuentes completas de proteína):

- ✗ Colágeno
- ✗ Aislado de proteína de colágeno
- ✗ Colágeno hidrolizado

Proteína en polvo		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 scoop (~27g)		
Servings Per Container: 17		
Amount Per Serving	1 scoop	with 8 fl.oz. skim milk
Calories	100	180
Calories from Fat 0		
% Daily Value*		
Total Fat 0g	0%	0%
Saturated Fat 0g	0%	0%
Trans Fat 0g	0%	0%
Cholesterol 0mg	0%	2%
Sodium 55mg	2%	7%
Potassium 95mg	3%	12%
Total Carbohydrate 4g	1%	5%
Dietary Fiber 0g	0%	0%
Sugars 3g		
Protein 21g	42%	58%
Vitamin A	0%	10%
Calcium 130mg	15%	40%
Iron 0 mg	0%	0%
Phosphorus 65 mg	7%	30%
Lactose 0 g	**	
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:		
	Calories	2,000
Total Fat	Less Than	65g
Sat. Fat	Less Than	20g
Cholesterol	Less Than	300mg
Sodium	Less Than	2,400mg
Potassium	Less Than	3,500mg
Total Carbohydrate	Less Than	300g
Dietary Fiber		25g
Protein		50g
Calories Per Gram:		
Fat 9	Carbohydrate 4	Protein 4
INGREDIENTS: Whey Protein Isolate,		
Fructose, Natural and Artificial Flavors, Soy Lecithin, Xanthan Gum, Acesulfame Potassium, Sucralose.		

Bebida de proteína	
Nutrition Facts	
Serving Size 1 Shake (11 fl oz)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 160	Fat Cal. 25
% DV*	
Total Fat 3g	5%
Sat. Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholest. 25mg	8%
Sodium 360mg	15%
Potassium 310mg	9%
Total Carb. 5g	2%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 1g	
Protein 30g	60%
Vitamin A 25%	Vitamin C 25%
Calcium 50%	Iron 25%
Vitamin D 25%	Vitamin E 25%
Vitamin K 25%	Thiamin 25%
Riboflavin 25%	Niacin 25%
Vitamin B6 25%	Folate 25%
Vitamin B12 25%	Biotin 25%
Pantothenic Acid 25%	Phosphorus 50%
Iodine 25%	Magnesium 25%
Zinc 25%	Selenium 25%
Copper 25%	Manganese 25%
Chromium 25%	Molybdenum 25%
* Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.	
INGREDIENTS: MILK PROTEIN CONCENTRATE, SHAKE PROTEIN BLEND, COUM CASHEATE,	
WHEY PROTEIN CONCENTRATE, VANILLA 1% OR LESS OF THE FOLLOWING: WATER, SWEETENERS, SALT, NATURAL AND ARTIFICIAL FLAVORS, SUCRALOSE, ACESULFAME POTASSIUM, CARRAGEENAN.	

Tamaño de la porción

Toda la información es para 1 porción.

Calorías

Menos de 200

Grasa

Menos de 4 g

Azúcar

Menos de 6 g

Proteína

Al menos de 20 a 30 g