

EJEMPLO DE MENU

Vea cómo se desarrollan sus hábitos. Día tras día.

CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL

Un buen desayuno de entrada



CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL



Instrucciones

El desayuno debe contener

Cereal o tuberculo: papa, plátano, yuca, Pan integral, arepa, envuelto. Avena, arroz , cebada

Proteínas: Huevo, pollo, pavo almendras, queso, atún, salmón y humus de garbanzos.

Grasas saludables: Aceite de oliva, aguacate, mantequilla, huevo, frutos secos y leche

Fruta: manzana, pera, papaya, mango, banano, pitahaya, naranja

CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL

PROTEÍNA	CEREALES	FRUTA
LECHE O YOGUR	AVENA	MANZANA
HUEVO O PAVO	PAN INTEGRAL*	BANANA
FRUTOS SECOS*		FRESA
*PUEDEN SER COMBINADOS CON OTRA PROTEÍNA	*FIJÁTE QUE SEAN DE GRANO ENTERO	



¿CÓMO ES UN BUEN DESAYUNO?



PROTEÍNAS



HIDRATOS DE CARBONO



FIBRAS, VITAMINAS Y MINERALES



GRASAS SALUDABLES

Ejemplo

Un ejemplo de desayuno sería aquel que se compone de:

2 panes integral,

1 taza de leche semidesnatada

1 cucharada de miel

1 tazón de frutas naturales en cubos

3 cucharadas de queso crema desnatado para untar el pan.

CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL

COMPONENTE	MENU 1	MENU 2	MENU 3	MENU 4	MENU 5	MENU 6	MENU 7
DESAYUNO							
BEBIDA LACTEA O SUSTITUTOS	AVENA	LECHE ALMENDRAS	LECHE DESLACTO	BEBIDA DE AVENA	YOGURT	LECHE DESLACTO	YOGURT
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO TIBIO	HUEVO REVUELTO	QUESO RALLADO	POLLO MECHADO	TORTA DE ATUN	QUESO RALLADO	QUESO BAJO EN SAL
CEREAL O TUBERCULO	PAN INTEGRAL	PAPA CRIOLLA COCIDA	PAN BLANDO INTEGRAL	AREPA DE MAIZ	ENVUELTO	PAPA ASADAS	PLATANO MADURO
FRUTA	MELON PICADA	PIÑA PICADA	PERA PICADA	MANGO PICADA	PAPAYA PICADA	MANZANA PICADA	MANDARINA
ALMUERZO							
SOPA O CREMA	CONSUME DE VERDURAS Y PASTA	CONSUME DE POLLO	SOPAS DE LENTEJAS	CONSUME DE PECHUGA	CREMA DE AHUYAMA	CONSUME PESCADO	CREMA DE VERDURAS
CEREAL	PASTA CON SALSAS		ARROZ DE AJO	PASTAS CON SALSAS	ARROZ DE FRIJOL		
ALIMENTO PROTEICO	SALMON ASADO	PECHUGA SALTEADA CON VERDURAS	POLLO ASADO	ALBONDIGAS DE POLLO	FILETE DE PESCADO	NUGGETS DE POLLO	FILETE DE PESCADO
RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		PAPA COCIDA				PAPA CRIOLLA AL VAPOR	AHUYAMA COCIDA
VERDURAS FRIA O CALIENTE	ZANAHORIA Y HABICHUELAS GUIADAS	EN SALA DE PEPINO Y CEBOLLA	ENSALADA DE HABICHUELA, CEBOLLA Y ARVEJA	BERENJENA CON PIMIENTOS	ENSALADA DE CEBOLLA PIMENTON Y TOMATE	PEPINO GUIADO	ENSALADA MIXTA DE ZANAHORIA Y APIO
AGUA O INFUSION	INFUSION DE CIDRON	AGUA	INFUSION DE CIDRON	AGUA	INFUSION DE CIDRON	INFUSION DE BOLDO	AGUA
CENA							
CEREAL		PASTAS EN SALSAS					PASTA
ALIMENTO PROTEICO	ENSALADA DE ATUN EN AGUA, CEBOLLA Y TOMATE	POLLO MECHADO MOLIDA	TORTA DE CHAMPIÑON	PECHUGA DESMECHADA	TORTILLA DE ACEITUNAS	PECHUGA GULASH	POLLO AL HORNO
RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	1 REBANADA DE PAN		AHUYAMA COCIDA	1 TROZO DE YUCA	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	1 AREPA PLANA	
FRUTA O AGUA	PAPAYA O AGUA	SANDIA O AGUA	PERA O AGUA	PAPAYA O AGUA	CIRUELA O AGUA	MELON O AGUA	SANDIA BABY O AGUA

CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL

MENÚ SEMANAL EMBARAZADAS CON BAJO PESO Y RETRASO CRECIMIENTO INTRAUTERINO

	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
Desayuno	Leche desnatada Papa amarilla Pollo desmechado mandarinas	Arepa de maíz Huevo revuelto Jugo Peras	Colada de avena Manzanas Papa cocida atún	Leche Pan Huevos revueltos Papaya	Leche Mandarinas Yuca Queso crema	yogurt Yuca Pollo en cuadros Pera	Zumo de uva Tostadas con queso fresco Mandarina
MERIENDA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	fruta
Almuerzo	Arroz pechuga asada Ensalada de pepino	Arroz de ahuyama pescado ensalada de zanahoria	Papas cocidas pechuga en cuadros ensalada de rábano Chicha de arroz	Arroz de aji Carne guisada Ensalada de pepino	Puré de papa apio Carne en cuadro Lentejas Ensalada de Apio	Arroz de maíz pescado al vapor Ensalada habichuela	Pastas + verduras pechuga en cuadros Ensalada lechuga Chicha de arroz
Merienda	Jugo de frutas + pan con queso	Yogurt + galleta	Galleta con bocadillo + jugo uva	Jugo de frutas + pan con queso	Colada de avena + empanadas de carne	Jugó con torta de chocolate	Papaya picada + galleta
Cena	Pure <u>papa</u> <u>pollo</u> mechado Bebida de avena	Frutas Ñame + atún Chicha de arroz	Sándwich de pollo jugo de manzana	Chicha de arroz patacones + pescado	Sándwich de atún Jugo de guayaba Mango	Chicha de arroz Arroz con pollo	Papaya Tostadas integrales



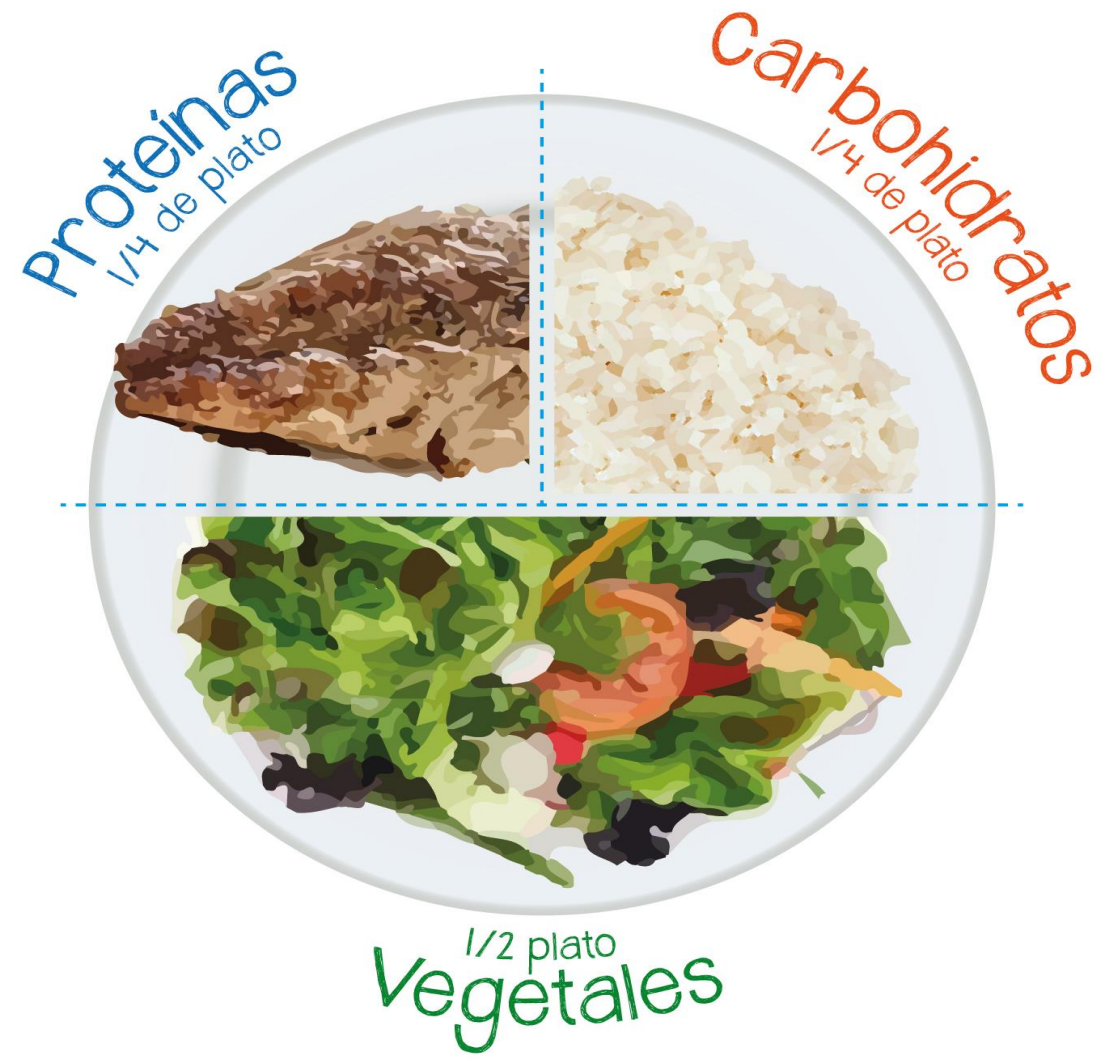
CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL

EJEMPLO PLAN DE ALIMENTACION

	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
DESAYUNO 7:00 a 8:00	MANGO LECHE DE SOYA PAPA AMARILLA CHAMPIÑONES	PERAS KIMIS AREPA DE MAÍZ HUEVO REVUELTO	NARANJA BOLLO POLLO YOX CON DEFENSIS	PAPAYA LECHE DE SOYA PAN INTEGRAL HUEVOS REVUELTOS	MANDARINAS YOGUR TOSTADAS INTEGRALES QUESO CREMA	MELÓN YUCA HUEVO COLADA DE QUINUA	MANDARINA ZUMO DE UVA TOSTADAS CON QUESO FRESCO HUEVO COCIDO
ALMUERZO 1:00 a 2:00	ARROZ INTEGRAL PECHUGA ASADA ENSALADA DE PEPINO	ARROZ CON FRIJOLES CARNE DESMECHADA ENSALADA DE TOMATE	PAPAS COCIDAS PECHUGA EN CUADROS ENSALADA DE HABICHUELA	ARROZ DE AJÍ PESCADO GUISADO VERDURAS ENSALADA DE TOMATE	PURÉ DE PAPA PECHUGA ASADA LENTEJAS ENSALADA AGUACATE	ARROZ DE MAÍZ PESCADO CON VERDURAS ENSALADA HABICHUELA	PASTAS + VERDURAS PECHUGA EN CUADROS ENSALADA AGUACATE
Merienda	MANGO	MANZANA	PERA	PIÑA	UVA	BANANO	FRESAS
CENA 6:30 a 7:30	CHICHA DE ARROZ GALLETAS QUESO FRESCO	HAMBURGUESA CASERA MALTEADA DE AVENA	SÁNDWICH DE POLLO BATIDO DE QUINOA	GUACAMOLE PAN TOSTADO TORTILLA DE ESPINACAS	SÁNDWICH DE ATÚN MELÓN	MANZANA PAN INTEGRAL CARNE DESMECHADA	PAPAYA PAPAS COCIDAS ATÚN

CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL

PLATO SALUDABLE



CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL

PROPORCIONES RECOMENDADAS



CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL

1/10= grasa saludable como aceite de oliva o aguacate

1/2 plato= deben ser vegetales

1/5=cereal integral

1/5= proteína (animal o vegetal)



CURSO: VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL

LISTA DE COMPRA



LISTA DE LA COMPRA SANA

FRUTAS

- Plátanos
- Manzanas
- Limones
- Frutos del bosque (frescos o congelados)

VERDURAS

- Cebollas
- Ajo
- Calabacines
- Pimientos
- Pepino
- Zanahorias
- Setas
- Brócoli
- Verduras de hoja verde
- Tomates

PROTEÍNAS

- Huevos
- Tofu
- Pechuga de pollo
- Carne picada
- Pescado

LÁCTEOS Y BEBIDAS VEGETALES

- Leche o bebida vegetal (sin lácteos)
- Queso cottage
- Queso quark
- Yogur natural o yogur de leche de coco

CARBOHIDRATOS

- Avena sin gluten*
- Boniatos y patatas*
- Pasta integral
- Arroz
- Harina integral
- Pan integral
- Lentejas*
- Quinoa

GRASAS SALUDABLES

- Nueces sin sal
- Mantequilla de cacahuete
- Mantequilla de almendras
- Semillas de linaza
- Aguacates
- Aceite de linaza
- Aceite de oliva
- Aceite de coco
- Semillas de chía

COMIDA ENLATADA

- Alubias rojas
- Garbanzos
- Maíz
- Tomates
- Atún

COMIDA FERMENTADA

- Chucrut
- Kombucha
- Remolacha

ESPECIAS

- Albahaca
- Cilantro
- Perejil
- Romero
- Tomillo
- Orégano
- Pimentón
- Chile en polvo
- Canela

BEBIDAS

- Té verde
- Té de hierbas

PARA LA DESPESA

- Chocolate negro
- Miel o sirope de arce
- Dátiles
- Vinagre balsámico

ACTIVIDAD FISICA

