



Preparación Física Personalizada
CONDUCTA ALIMENTARIA – PLAN HIPERCALÓRICO

BASE DE 2.200 CALORÍAS

DESAYUNO

2 carbohidratos	Tortillas de maíz	2 unidades pequeñas 30 g	Puedes preparar panqueques o waffles combinando con otros ingredientes	Elige 2 opciones
	Tortilla de harina integral	1 unidad mediana 30g		
	Arepa de maíz o de arroz o de quinua	1 unidad mediana 80g		
	Pan integral o blanco sin azúcar	1 tajada de 50g o 2 unidades de 25g		
	Avena en hojuelas o harina de avena o de arroz o quinua	3 cdas soperas 40g		
6 proteínas	Queso fresco o queso mozzarella, queso amarillo, queso parmesano	1 tajada 30 g	Revueltos, cocinados, fritos, Omellette (usar aceite de oliva o mantequilla ghee 1 cda, tener en cuenta como la porción de grasa)	Elige 6 opciones Puedes combinar proteínas Ejemplo: 4 huevos con 2 tajadas de queso 30gr
	Clara de huevo	2 unidades		
	Huevo	1 unidad		
	Jamón cerdo, pavo o pollo	1 tajada 20g		
Grasa	Aceite de oliva, mantequilla ghee, aceite de coco o aceite de aguacate	1 cda dulcera 7g o ml		Elige una solo opción Si usaste aceite para la preparación del huevo, no incluir aguacate
	Aguacate	¼ de unidad mediana o ½ de unidad pequeña de aguacate hass 50g		
	Guacamole	2 cdas soperas 50 g		
Verdura	Auyama, zanahoria, remolacha, calabaza, victoria, repollo, rábano, pimentón, coliflor, brócoli, coles, pepino, cebolla, tomate, habichuela, puerros, rúgala, lechuga, kale, col, acelga, alfalfa, apio, espinaca, espárragos, cilantro, berenjena, champiñones, zucchini, berenjena, kale.	Libre	Puedes preparar tus huevos con verduras de preferencia o tipo Omellette	Libre adicionar verduras
Fruta	Melón, sandía, mora, uchuvas, arándanos, fresas, guayaba, maracuyá, curuba, lulo, pera, manzana roja, manzana verde, durazno, mandarina, naranja, ciruelas, kiwi, granadilla, papaya, papayuela, guanábana, pitaya, mango verde	½ pocillo o taza 120g	Puedes comerla antes, durante el desayuno o combinada en preparaciones, por ejemplo, panqueques con arándanos	



Preparación Física Personalizada

ALMUERZO

2 carbohidratos	Arroz blanco o integral, Quinoa, pasta larga o corta	½ pocillo o taza 80g		Elige 2 opciones Medir los alimentos cocinados
	Tubérculos: papa 1 unidad, plátano verde o maduro ½ unidad, yuca 1 trozo	100g		
	Tortillas de maíz	2 unidades pequeñas 30 g		
	Tortilla de harina integral	1 unidad mediana 30g		
	Arepa de maíz o de arroz o de quinua	1 unidad mediana 80g		
	Frijoles, lentejas, garbanzos, soya, arvejas(guisantes)	Cruda 50g, (¼ de pocillo o taza) Cocidas 100g (2/3 de pocillo o taza)		
Proteína	Carne magra de res, pollo, cerdo, pescado, cordero	170g	Pesar las carnes en crudo	Elige 1 sola opción
Grasa	Aceite de oliva, mantequilla ghee, aceite de coco o aceite de aguacate	1 cda dulcera 7ml		Elige 1 sola opción Si usaste aceite para la preparación de la carne no incluir aguacate
	Aguacate	¼ de unidad mediana o ½ de unidad pequeña de aguacate hass 50g		
	Guacamole	2 cdas soperas 50 g		
Verdura	Auyama, zanahoria, remolacha, calabaza, victoria, repollo, rábano, pimentón, coliflor, brócoli, coles, pepino, cebolla, tomate, habichuela, puerros, rúgala, lechuga, kale, col, acelga, alfalfa, apio, espinaca, espárragos, cilantro, berenjena, champiñones, zuchini, berenjena, kale.	Verdura cruda: Porción mínima ½ plato 100g Verdura cocida 50g	La verdura cruda es libre	Libre adicionar verduras



Preparación Física Personalizada

SNACKS

Carbohidrato	Avena en hojuelas o harina de avena o de arroz o quinua	3 cdas soperas 40g	Puedes preparar panqueques o waffles combinando con otros ingredientes o batidos o smoothies	Elige 1 sola opción
	Cereal sin adición de azúcar tipo granola o quinoa pops o hojuelas de maíz	¼ de taza 30g		
	Tostadas de arroz, maíz, quinua inflada	4 unidades 30 g		
	Crispetas, cotufas o palomitas de maíz sin sal o con sal (no dulces, ni de microondas)	3 tazas o pocillo (preparadas) 24g		
Proteína	Yogurt natural sin azúcar, Yogurt griego natural sin azúcar, Kéfir sin azúcar, leche semidescremada (si eres intolerante a la leche cambia por leche de almendras o coco sin azúcar adicionada)	1 vaso pequeño 180ml	Puedes preparar licuados con la fruta o solo consumir mezclados	Elige 1 sola opción Puedes realizar esta comida en la mañana o tarde cuando sientas más apetito
	Queso fresco o queso mozzarella, queso amarillo, queso parmesano	1 tajada 30 g	Puedes combinar con la fruta o consumir a parte	
Fruta	Melón, sandía, mora, uchuvas, arándanos, fresas, guayaba, maracuyá, curuba, lulo, pera, manzana roja, manzana verde, durazno, mandarina, naranja, ciruelas, kiwi, granadilla, papaya, papayuela, guanábana, pitaya, mango verde	½ pocillo o taza 120g		



Preparación Física Personalizada

CENA

Carbohidrato	Arroz blanco o integral, Quinoa, pasta larga o corta	½ pocillo o taza 80g		Elige una solo opción Medir los alimentos cocinados
	Tubérculos: papa 1 unidad, plátano verde o maduro ½ unidad, yuca 1 trozo	100g		
	Tortillas de maíz	2 unidades pequeñas 30 g		
	Tortilla de harina integral	1 unidad mediana 30g		
	Arepa de maíz o de arroz o de quinoa	1 unidad mediana 80g		
	Frijoles, lentejas, garbanzos, soya, arvejas(guisantes)	Cruda 50g, (¼ de pocillo o taza) Cocidas 100g (2/3 de pocillo o taza)		
Proteína	Carne magra de res, pollo, cerdo, pescado, cordero	170g	Pesar las carnes en crudo	Si eliges carne solo es una porción de 170gr y no debes combinar con otras proteínas, si eliges de las demás opciones puedes combinar 4 proteínas, por Ejemplo: 2 huevos + 1 tajada de jamón + 1 tajada de queso
	Queso fresco o queso mozzarella, queso amarillo, queso parmesano	1 tajada 30 g		
	Huevo	1 unidad	Revueltos, cocinados, fritos, Omellette (usar aceite de oliva o mantequilla ghee 1 cda, tener en cuenta como la porción de grasa)	
	Clara de huevo	2 unidades		
	Jamón cerdo, pavo o pollo	1 tajadas 20g		
Grasa	Aceite de oliva, mantequilla ghee, aceite de coco o aceite de aguacate	1 cda dulcera 7ml		Si usaste aceite para la preparación de la carne o huevo, no incluir ni aguacate ni guacamole
	Aguacate	¼ de unidad mediana o ½ de unidad pequeña de aguacate hass 50g		
	Guacamole	2 cdas soperas 50 g		
Verdura	Auyama, zanahoria, remolacha, calabaza, victoria, repollo, rábano, pimentón, coliflor, brócoli, coles, pepino, cebolla, tomate, habichuela, puerros, rúgala, lechuga, kale, col, acelga, alfalfa, apio, espinaca, espárragos, cilantro, berenjena, champiñones, zuchini, berenjena, kale.	Verdura cruda: Porción mínima ½ plato 100g Verdura cocida 50g		Libre adicionar verduras



Preparación Física Personalizada

RECOMENDACIONES GENERALES

- No realices más de **4 comidas** al día.
- Intenta alcanzar **12-14** horas desde la cena hasta el desayuno.
- Durante las horas de ayuno consume agua, infusiones sin azúcar, puedes tomar 1 café negro sin azúcar.
- Consume abundante agua, ideal multiplica tu peso por 30-40 ml y sabrás los mililitros que debes consumir .
- Evitar adicionar azúcar a los alimentos, si deseas endulzar usa Stevia o monk fruit.
- Evita consumir bebidas con azúcar, jugos naturales, gaseosa, refrescos, energizantes o malta, si necesitas liquido consumo agua, infusiones naturales, aromáticas, limonada con Stevia.
- No piques alimentos durante el día así consideres que son opciones sanas, en caso de ansiedad usa gelatina dietética (sin azúcar) o verduras como por ejemplo zanahoria con limón y sal.
- Realiza tu cena de la noche **2 horas** antes de ir a dormir.