



**Preparación Física Personalizada  
CONDUCTA ALIMENTARIA – PLAN NORMOCALÓRICO**

**BASE DE 1.600 CALORIAS**

**DESAYUNO**

<b>Carbohidrato</b>	Tortillas de maíz	2 unidades pequeñas 30 g		<b>Elige 1 sola opción</b>
	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	Puedes preparar panqueques o waffles combinando con otros ingredientes	
<b>4 proteínas</b>	Queso fresco o queso mozzarella, queso amarillo, queso parmesano	1 tajada 30 g		<b>Elige 4 opciones</b>  Puedes combinar proteínas Ejemplo: 2 huevos con 2 tajadas de queso 30gr
	Clara de huevo	2 unidades		
	Huevo	1 unidad		
	Jamón cerdo, pavo o pollo	1 tajada 20g		
<b>Grasa</b>	Aceite de oliva, mantequilla ghee, aceite de coco o aceite de aguacate	1 cda dulcera 7g o ml		<b>Elige 1 sola opción</b> 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		
<b>Verdura</b>	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	<b>Libre adicionar verduras</b>
<b>Fruta</b>	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

<b>Carbohidrato</b>	Arroz blanco o integral, Quinoa, pasta larga o corta	½ pocillo o taza 80g		<b>Elige 1 sola opción</b> 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)			
<b>Proteína</b>	Carne magra de res, pollo, cerdo, pescado, cordero	125g	Pesar las carnes en crudo	<b>Elige 1 sola opción</b>
<b>Grasa</b>	Aceite de oliva, mantequilla ghee, aceite de coco o aceite de aguacate	1 cda dulcera 7ml		<b>Elige 1 sola opción</b> 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		
<b>Verdura</b>	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	La verdura cruda es libre	<b>Libre adicionar verduras</b>
		Verdura cocida 50g		



Preparación Física Personalizada

SNACKS				
<b>Carbohidrato</b>	Avena en hojuelas o harina de avena o de arroz o quinua	Avena en hojuelas o harina de avena o de arroz o quinua	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	Cereal sin adición de azúcar tipo granola o quinoa pops o hojuelas de maíz		
	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		
<b>Proteína</b>	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 Puedes combinar con la fruta o consumir a parte	<b>Elige 1 sola opción</b> 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		
<b>Fruta</b>	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

<b>Carbohidrato</b>	Arroz blanco o integral, Quinoa, pasta larga o corta	½ pocillo o taza 80g		<b>Elige 1 sola opción</b> 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)		
<b>Proteína</b>	Carne magra de res, pollo, cerdo, pescado, cordero	125g	Pesar las carnes en crudo	Si eliges carne solo es una porción de <b>125gr</b> y no debes combinar con otras proteínas, si eliges de las demás opciones puedes combinar 3 proteínas, por Ejemplo: 1 huevo +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		
<b>Grasa</b>	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		
<b>Verdura</b>	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		<b>Libre adicionar verduras</b>



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.