

# PAUTAS NUTRICIONALES



Nombre

Fecha

## ALIMENTOS DIARIOS:

**LÁCTEOS:** \_\_\_\_\_ leche entera o descremada con té, sola, con café, en preparaciones o yogur descremado.

**QUESOS:** \_\_\_\_\_.

**CARNES:** \_\_\_\_\_ carne vacuna magra, pollo sin piel o pescado.

**HUEVOS:** \_\_\_\_\_ enteros por semana, claras.

**VEGETALES:** \_\_\_\_\_ acelga, espinaca, zapallito, berro, berenjenas, apio, repollo, coliflor, tomates, escarola, espárragos, pepinos, morrón rojo y verde, rabanito, lechuga, zapallo, zanahoria, arvejas, chaucha, remolacha, radicha, nabos. En ensaladas crudas y/o cocidas o en preparaciones como soufflés, budines, tortillas.

## CEREALES, LEGUMBRES y TUBÉRCULOS:

arroz, fideos, harina de maíz  
lentejas, porotos, arvejas, habas, soja  
papa o boniato

**FRUTAS:** \_\_\_\_\_ manzana, naranja, pera, durazno, pomelo, mandarina, kiwi, higo, ciruela, sandía, melón, frutilla, banana, rodajas de ananá.

**PANIFICADOS:** \_\_\_\_\_ 2 rodajas de pan de molde, 2 rodajas de pan francés, 5 galletas al agua, 2 galletas grandes de arroz u 8 chicas, 2 galletas marinas.

**ACEITE:** consumo en crudo.

## DULCES y MERMELADAS

**CONDIMENTOS:** Perejil, pimienta, orégano, tomillo, laurel, albahaca, azafrán, vinagre, nuez moscada, canela, vainilla, ralladura de limón o naranja.

## ALIMENTOS A CONTROLAR :

Azúcar, miel, dulces y mermeladas comunes, frutas en almíbar comunes, galletas dulces, productos de pastelería, golosinas, chocolate, carnes grasas, embutidos, fiambres grasos, fritos, caldos y sopas envasadas, refrescos, bebidas alcohólicas, manteca, mayonesa, margarina, crema de leche, snacks.

## RECOMENDACIONES

- Realice las 4 comidas diarias.
- Prefiera preparaciones variadas, evite fritos.
- Controle su peso.
- Consulte a su Licenciado en Nutrición en cambios de régimen alimentario.
- Realice actividad física.

Régimen indicado por Lic. Nutrición