








	Tipo de alimento	Porciones al día	Ejemplo de porción
	LÁCTEOS:bajos en grasa	2	30 g de queso fresco ó 1 tajada de queso tipo edam ó fundido ó 50g de queso ricotta ó 4oz de leche descremada evaporada ó 8oz de leche descremada diluida ó 6 oz de yogurt bajo en grasa y azúcar ó 7g de proteína en polvo(también tiene en promedio 12g de carbohidrato).
	PROTEÍNA VEGETAL	3	2 chdas de pecanas(10g) ó 10g ó 10 unidades de almendras
	PROTEÍNA ANIMAL	6	30g de pollo sin piel ó pescado ó 30g de bistec ó 30g de atún ó 2 claras de huevo ó 1 huevo entero (*) ó 7g de proteína en polvo 1 tj de jamón de pavo de 30g . (*) no consumir más de 4 huevos por semana. Ej1: 1 vez al día = 120g de pechuga ó res ó pescado+ 1 tj de jamón de pavo y 2 claras de huevo ej.2: 90 g de pechuga de pollo, res, pescado, pavo ó pavita + 1 tj de jamón de pavo, 2 claras de huevo y 30 g de atún en agua.
	VEGETALES	4	1tz de verduras frescas ó 2 chdas verduras cocidas ó ½ tz de salsa hecha con verdura(s) ó 3oz de extracto de vegetales
	FRUTAS	4	8 oz de jugo de frutas diluido sin azúcar ó 1/2 tz de fruta ó 180ml de extracto de frutas ó zumo de naranja ó néctar en caja ó 2 chdas de pasas ó fruta seca ó 1 fruta mediana de 100g ó ½ palta pequeña ó 1/2 plátano ó 8g de carbohidrato en polvo.
	GRASAS/ACEITE VEGETAL	3	2 chdas de linaza ó 1 chdta de aceite ó mantequilla ó 5 aceitunas ó ¼ de palta chica ó 2 chdas de pecanas(10g) ó 2 chdas de parmesano ó 30g de queso mozzarella .1 chda. De adrezo para ensalada regular ó 2 chdas de aderezo para ensalda bajo en grasa. Todas las porciones equivalen a 5g de grasa
	ALMIDONES:al menos 50% GRANOS INTEGRALES:avena, quinua,pan integral,arroz integral	5	1tz de arroz ó 1/2 tz de fideos ó ½ tz de choclo ó 1 tostadas ó ½ tz de cereal alto en fibra ó ½ tz de avena cocida ó 2 chdas de germen de trigo ó harina de kiwicha ó maca ó ½ tz de cereal inflado (trigo, atómico) ó 5 galletas integrales delgadas ó 1 tajada de pan tipo molde ó 1 pan pita ó 3 tz de pop corn natural ó 15g de carbohidrato en polvo ó presente en una barrita de cereal. 1/2 tz de menestra cocida * (consume menestra 2 a 3 veces por semana)
			½ tz de puré ó 100g de papa ó camote ó 2 chdas colmadas de mermelada ó 1 chda colmada de miel ó 1 chda de azúcar.

*NOTA :Ud.puede reemplazar 120g de carne por 1/2tzde menestra acompañado de 1tz de arroz.