



PLAN DE ALIMENTACIÓN

LIC. MARIA TERESA ABREU

Nombre del paciente: MARIANGEL MEDINA

Fecha de evaluación: 01-05-2021

PRESCRIPCIÓN NUTRICIONAL

Plan de alimentación hipercalórica, normoproteica con control de azúcares simples, sodio, grasas saturadas y colesterol,

OBJETIVOS

- Promover una alimentación saludable
- Garantizar una alimentación equilibrada que permita al paciente un adecuado crecimiento y desarrollo.
- Garantizar una alimentación variada y agradable, que estimule el deseo de comer
- Corregir desnutrición

RECUERDE

Este plan de alimentación está diseñado de forma personalizada y no debe ser transferido para su uso en otra persona.

Se realizarán las modificaciones oportunas según la evolución del paciente.

El cumplimiento de este plan de alimentación es fundamental para el logro de los objetivos nutricionales.

Consulte directamente con su nutricionista las dudas e inquietudes.

RECOMENDACIONES PARA PADRES

- Permita que su hija coma a su ritmo, sin presionar u obligar, asegúrese que mastique bien sus alimentos.
- Ofrezca los alimentos en la mesa, sin distractores como el tv, o el teléfono
- Si su hija queda con hambre, ofrezca repetir un poco más de comida.
- Sí su hija se llena y no ha terminado toda la comida permítale retirarse de la mesa y consulte a su nutricionista para buscar estrategias seguras
- Ofrezca diariamente frutas y vegetales frescos y de colores vivos, si su hija rechaza los vegetales puede licuarlos y encubrirlos en las preparaciones, sin embargo no deje de ofrecer vegetales enteros para motivar hábitos saludables
- Evite ofrecerle alimentos ultra-procesados y dulces de pastelería.
- Restringir el consumo de enlatados, salsas envasadas, alimentos ahumados, embutidos y chucherías saladas, por su alto contenido de sodio,
- Se permiten de 1 a 2 cucharaditas de sal al día en las preparaciones.
- Restringir el consumo de café, refrescos, sodas y cualquier bebida carbonatada.
- Se permiten de 2 a 3 cucharadas de azúcar al día



marit93ar@gmail.com



@maroa_nutricion

DISEÑO DE MENÚ

El menú está distribuido en 3 comidas principales y 3 meriendas

Los alimentos se agrupan por listas de equivalentes que permiten intercambiar un alimento con otro de la misma lista manteniendo similar aporte nutricional

Las cantidades corresponden a la parte comestible de los alimentos cocidos sin incluir huesos, piel, semillas.

MENÚ MODELO

Ejemplo

DESAYUNO:

Leche: 1 intercambio
Almidones: 3 intercambios
Carnes: 2 intercambios
Grasas: 2 intercambio

Arepa mediana (3/4 taza de masa o 120 g)
Huevos Revueltos (agregar 1 cdta de aceite)
1 cdta de margarina
1 vaso de leche

MERIENDA 1:

Frutas: 1 intercambio
Almidones: 2 intercambio

2 rebanadas de Pan tostado con 1 cda de mermelada de frutas

ALMUERZO:

Vegetales: 1 intercambio
Almidones: 3 intercambios
Carnes: 3 intercambios
Grasas: 4 intercambio

1/2 taza de crema de auyama (agregar 1 cdta de aceite)
1 + 1/3 taza de Pasta
6 cdas rasas de Carne molida con salsa bologna
Tajadas (1/4 de plátano)

MERIENDA 2:

Frutas: 2 intercambios
Almidones: 1 intercambio

1 cambur
1 galleta soda

CENA:

Vegetales: 1 Intercambio
Almidones: 3 intercambios
Carnes: 1 intercambios
Grasas: 2 intercambio

Arepa de remolacha (licúe media remolacha con agua y hacer la masa)
2 cdas de queso
2cdtas de margarina

MERIENDA 3:

Almidones: 1 intercambio
Grasas: 1 intercambio

3 tazas de cotufa

DISEÑO DE MENÚ

El menú está distribuido en 3 comidas principales y 3 meriendas

Los alimentos se agrupan por listas de equivalentes que permiten intercambiar un alimento con otro de la misma lista manteniendo similar aporte nutricional

Las cantidades corresponden a la parte comestible de los alimentos cocidos sin incluir huesos, piel, semillas.

MENÚ MODELO

Ejemplo

DESAYUNO:

Leche: 1 intercambio
Almidones: 3 intercambios
Carnes: 2 intercambios
Grasas: 2 intercambio

3 rebanadas de pan de sandwich
2 lonjas de queso tipo paisa
1/4 de Aguacate
1 vaso de leche

MERIENDA 1:

Frutas: 1 intercambio
Almidones: 2 intercambio

1 vaso de jugo de fresas
1/2 taza de corn flakes

ALMUERZO:

Vegetales: 1 intercambio
Almidones: 3 intercambios
Carnes: 3 intercambios
Grasas: 4 intercambio

1/2 taza de crema de vegetales (agregar 1 cdta de aceite)
1 taza de arroz (agregar 1cdta de aceite)
1 muslo de Pollo

MERIENDA 2:

Frutas: 2 intercambios
Almidones: 1 intercambio

4 duraznos
1 acemita

CENA:

Vegetales: 1 Intercambio
Almidones: 3 intercambios
Carnes: 1 intercambios
Grasas: 2 intercambio

1 Panqueca de zanahoria
2 cdas de queso
2cdtas de margarina

MERIENDA 3:

Almidones: 1 intercambio
Grasas: 1 intercambio

1/2 taza de granola



IMPORTANTE

El diseño de menú por método de intercambio le permitirá elaborar las comidas de su preferencia, de esta manera usted podrá escoger los alimentos que le estén disponibles o más le gusten y obtener un menú variado

Para intercambiar un alimento por otro debe consultar la lista de intercambio de alimentos y consultar la cantidad correspondiente 1 intercambio y multiplicarlo por la cantidad de intercambios que corresponden según su diseño de menú

Los cambios solo pueden realizarse entre alimentos de la misma lista no se deben realizar cambios de alimentos de listas diferentes

Por ejemplo puede cambiar 1/2 plátano sancochado por 2 rebanadas de pan ya que el plátano y el pan pertenecen a la misma lista "almidones", sin embargo no puede cambiar el plátano por auyama ya que la auyama está en la lista de vegetales.