

2022

GUIA DE PLAN ALIMENTARIO

Dr Alejandro Almarza Abraham

Medico UBA

MN 96801 MP 54885

Medico Especialista en Medicina Interna (Smiba)

Master en Endocrinología Clínica y Metabolismo (Magister HUA)

Curso Superior de Cardiología (COLMED III)

Postgrado Nutrición Clínica (SNBA)

Miembro de SAEM num 1700 Sociedad Argentina de Endocrinología y Metabolismo

Canadian Society of Endocrinology and Metabolismo (CSEM) Member : 2821774

PROGRAMA NUTRICION CLINICA

METODO PIM

Recomendaciones para pacientes del
Consultorio medico

Y



PUNTOS CLAVE PARA PACIENTES

CONSULTORIO MEDICO PUNTOS CLAVES A RECORDAR PARA EL CAMBIO DE HÁBITO EN LA ALIMENTACIÓN

Se recomienda leer para mejorar resultados y ,mantención del peso

Engordan Inflaman Enferman

- 1) Todo derivado o formado de trigo arroz maíz cebada sean integral o común *por ejemplo rebozado tartas empanadas pan galletas o tostadas de arroz facturas pizza* **NO CONSUMIR DESPUÉS DE LAS 14 horas** si se consume antes de ese horario **MÁXIMO 1/4 DE PLATO** o nada
- 2) Vegetales **que crecen bajo tierra** **NO CONSUMIR DESPUÉS DE LAS 14 HORAS** por ejemplo (*papá zanahoria remolacha batata mandioca yuca*)

Adelgazan Infusiones son libres (adelgazan)

Te rojo te verde limón jengibre cafe mate **libre** con edulcorante stevia ,**jugo de frutas no envasados** naturales , soda gaseosas **zero sin azúcar** moster zero , levite citrus zero leche protein

DESAYUNO Y MERIENDA COLACION MEDIATARDE crear el Hábito saludable de consumo de **frutas** con **infusiones**, El mal hábito de consumir derivados del trigo u arroz o cereales no es saludable

ALMUERZO / CENA

Vegetal que crece sobre la tierra combinado con **proteínas animales** carnes rojas, blancas, queso magro probioticos o lacteos sin lastosa o **proteínas vegetales** pseudocereales quinoa tofu legumbres (lentejas garbanzos porotos negros u alubia) **Frutas o Fibras**

Puede realizar una vez al mes el método de la escala nutricional para evitar stop del peso o del metabolismo (TMB) En todas las comidas desayuno merienda colación almuerzo y cena y volver a repetir el ciclo de 5 días Puede tener la opción de de realizar AI (ayuno intermitente comer de 12 am hasta las 17 PM antes de las 12am infusiones después de las 17 PM infusiones)

METODO ESCALA NUTRICIONAL



Vegetales que crecen sobre la tierra papas hervidas puede y trigo serraceno puede

RECUERDE PUNTOS CLAVES

- Integral salvado o común es lo mismo engorda
- Leer etiquetas
- Natural no significa bajo en calorías
- Evitar alimentos que contengan sorbitol JAMF lactosa sacarosa xilitol
- Caminar rapido es saludable mentalmente y para quemar Calorías diariamente desde 30 minutos minimo 5 veces por semana
- No.cenar todos los días o esperar mínimo 2 a 3 horas antes de dormir acá está una de las Claves para mejorar el Metabolismo
- Alcohol vino tinto un vaso cena máximo }+

- Recomendación Kefir de agua o manzana, lactobasilus Chucrut (yogurt con lactobasilus bífidus) al desayuno o cena

PLAN ALIMENTARIO POR DIA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	-Café o té con leche descremada. -1 yogurt light.	-Café o té con leche descremada. -2 fetas queso. -2 fetas de jamón.	-Café o té con leche descremada. -1 yogurt firme.	-Café o té con leche descremada. -4 fetas de queso.	-Café o té con leche descremada. -1 yogurt light.	-Café o té con leche descremada. -1 galleta de arroz. -1 feta de queso. -1 feta de jamón.	-Café o té con leche descremada. -1 fruta.
ALMUERZO	-Sopa light carne -1 bife de cuadril -Gelatina light.	-Sopa light carne -2 salchichas light -1 huevo -Gelatina light.	-Sopa light carne -1 pechuga con queso. -Gelatina light.	-Sopa light carne -1 suprema al verdeo con queso crema light. -1 tomate. -Gelatina light.	-Sopa light carne -3 salchichas light. -1 tomate. -Gelatina light.	-Sopa light -Verduras al horno con aceite de oliva y sal. -Pollo asado. -1 manzana asada.	-Sopa light -2 Zapallitos a la napolitana. -1 durazno BC.
MERIENDA	-Café o té con leche descremada. -4 fetas queso	-Café o té con leche descremada. -Gelatina light.	-Café o té con leche descremada. -1 yogurt firme.	-Café o té con leche descremada. -1 yogurt light.	-Café o té con leche descremada. -2 fetas de queso -2 fetas de jamón.	-Café o té con leche descremada. -1 yogurt light	-Café o té con leche descremada. -1 fruta.
CENA	-Sopa light carne -1 lata atún natural. -1 clara de huevo -Gelatina light	-Sopa light carne -1 filet de merluza con mostaza al vapor. -Gelatina light.	-Sopa light carne -1 bife de cuadril a la pimienta. -Gelatina light.	-Sopa light carne -1/2 lata de atún natural. -1 clara de huevo. -1 tomate. -Gelatina light.	-Sopa light -1 pechuga con queso. -1 tomate. -Gelatina light.	-Sopa light -1 filet a la plancha con colchón de vegetales. -Ensalada de coliflor y tomate. -Espuma de banana.	-Sopa light -Wok de vegetales -Ensalada mixta. -1 naranja chica.

Puede Intercambiar los dias

IMPORTANTE

¿QUÉ HAGO SI TENGO HAMBRE o ANSIEDAD?

- Beber agua. Sobre todo el agua con gas es lo primero que debe hacer
- Hacer ejercicios. Sobre todo si quieres perder más peso, y quemar grasa de forma rápida, hacer ejercicios es lo mejor para **pensar en otra cosa que solo comer**
- Menthoplus zero o Cligth (caramelos)
- Una fruta un Yogurt una gelatina diet (preparada con leche)
- Añadir las semillas de chía a sus batidos, ensaladas y yogur tomar leche proteica reducida en lactosa
- Utilizar las **semillas de chía** como un agente espesante para sopas y salsas.



Beber té negro o verde con limón y ralladura de jengibre. ayuda a quemar más grasa. usar Stevia



Caldo de verduras depurativas. En el plato se incluirán 2 ramas de apio, 1/2 ramillete de perejil, medio kg de cebolla, y 1litro de agua. Poca sal



• **Ensalada mixta completa:** Incluye , 1 tomate, 1 lata de atún en aceite bien escurrida, 1 huevo duro, ¼ de cebolla, 2 espárragos blancos (opcional) y 5 aceitunas. Condimentar utilizamos una cucharada sopera de aceite de oliva, vinagre balsámico (opcional) y una pizca de sal.



Omelet tortilla compuesta por un huevo entero, una clara de otro huevo, una loncha de jamón York, una loncha de queso, un tomate y ¼ de cebolla.



• Receta de **sopa de apio** para adelgazar

SOPA Ingredientes Una planta de apio Un manojito de perejil Una zanahoria Un puerro 1 litros de agua Una cucharadita de sal hervir y comer

Puede opción cambiar ingredientes o combinar Tomate repollo cebollas morrón etc



El proceso de sensación apetito dura 20 minutos, pasados los cuales, tu mente ya ha recibido la orden de



que has terminado de comer **IMPORTANTE** *coma despacio tranquilo*

Gelatina Diet / Leche Proteica des lastosada / Un puñado de castañas de Caju

RECETAS

HAMBURGUESAS METABOLICAS

Ingredientes

380 grs. de carne molida (picada)

1 cebollín cortado en cubitos

Medio morrón rojo verde o amarillo cortado en cuadritos

1 Huevo

2 cucharadas de mostaza (savora)

sal, pimienta, ajo en polvo a gusto.

Preparación

1.- En un bowl poner todos los ingredientes, mezclar hasta que todo se una.

2.- Si lo dejas marinando toma un sabor más sabroso, ponle una tapa al bowl y mételo al refrigerador entre 30 minutos y una hora.

3.- Divide la mezcla en 4 partes y haz las formas de hamburguesa, lo recomendable es cocinarlas en el horno, así ya no usas mas grasa para cocinar, y como no se utiliza pan ni avena, se hace más cómodo para que no se vayan a romper al voltearlas.

380 grs. de carne molida a para horno, entre 10 a 15 minutos por lado, al final dependerá a tu gusto, si las quieres bien "doradas", debes dejararlas más tiempo cocinando.



PAN DE LINAZA

Ingredientes

2 huevos

2 cdas de harina de linaza / si tiene molinillo molerlas las semillas

Sal

Orégano

Preparación

1.- Batir los huevos y agregar las dos cucharadas de harina, de linaza incorporar la sal y el orégano.

2.- Colocar la mezcla en un molde resistente al microondas y cocer durante un minuto

3.- Una vez fuera de este, saltearlo en un sartén por ambos lados hasta que dore.



Wraps Sin Harina

Ingredientes

½ taza de ricota o queso crema

4 huevos

Sal o edulcorante (dependiendo si la preparación es dulce o salada)



Preparación

- 1.- Licuar los huevos y la ricota hasta que se mezclen bien.
- 2.- Calentar una sartén anti adherente con un poco de manteca.
- 3.- Verter un poco de la preparación y distribuir por todo el fondo del sartén; tener cuidado de no dejar muy fina la masa para que no se rompa al querer voltearlo.
- 4.- Dejar cocer hasta que se pueda retirar fácilmente con la espátula, dar vuelta y cocer por otro min

CheeseCake

CheeseCake no lleva base sin harina

Ingredientes

- 1 queso philadelphia
- 5 huevos
- 250 ml de crema para batir
- 2 cdtas de extracto de vainilla

Preparación

- 1.- Batir todos los ingredientes en una batidora
- 2.- Vaciar la mezcla en un molde forrado en aluminio y engrasado con manteca.
- 3.- Hornear por aproximadamente 1 hora a fuego alto, a partir de los 40 minutos chequear cocción con un mondadientes. Una vez que este salga seco, el CheeseCake estará listo.

**Masa de Pizza de Linaza****Ingredientes**

- 1 sobre de queso rallado
- 3 cucharadas de queso philadelphia
- 1 o 2 huevos
- 1 taza de harina de almendras
- 1 taza de harina de linaza
- Sal y orégano

Preparación

- 1.- Mezclar todos los ingredientes en un bol y una vez que se integren amasar hasta tener una mezcla homogénea.
- 2.- Colocar la preparación en una lata de horno con papel mantequilla y dar forma redondeada
- 3.- Llevar a horno precalentado a 180° durante 20 o 24 minutos



