

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

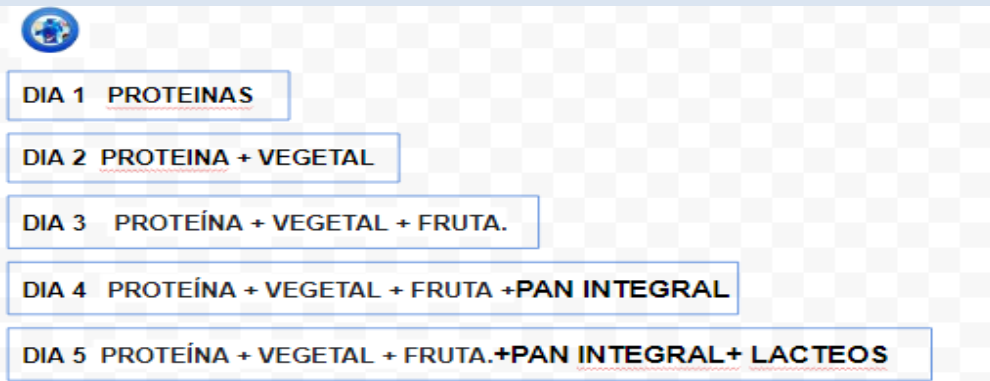
**DESAYUNO Y MERIENDA COLACION MEDIATARDE** crear el Hábito saludable de consumo de **frutas** con **infusiones**, El mal hábito de consumir derivados del trigo u arroz o cereales no es saludable

### 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
<b>DESAYUNO</b>	-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.
<b>ALMUERZO</b>	-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.
<b>MERIENDA</b>	-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.
<b>CENA</b>	-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



