

VERDURAS

Zanahoria
Habichuela
Remolacha
Ahuyama o Zapallo
Repollo
Lechuga
Brócoli
Coliflor
Calabacín
Pepino
Berenjena
Apio
Tomate
Cebolla

TOTAL DE PORCIONES AL DÍA

Carnes
Lácteos
Quesos o sustitutos
Grasas
Harinas
Leguminosas
Frutas
Verduras
Dulces

Alimentos no permitidos

Recomendaciones generales

- Siga las recomendaciones de su médico tratante y tome los medicamentos según sus indicaciones.
- Realice por lo menos 150 minutos de actividad física a la semana.
- Evite el consumo de alimentos ultraprocesados y prefiera alimentos integrales u orgánicos.
- Consuma al menos 5 porciones entre frutas y verduras diariamente.

Recomendación mínima de consumo diario de agua _____

Recomendaciones específicas

Firma y Registro profesional:



03-M-FT-053

Plan de Alta Nutricional

Ingreso y seguimiento nutricional

Fecha:

Nombre:

Edad:

Estatura:

Peso actual	Peso usual	Peso Ideal	Peso deseable	Pérdida o ganancia de peso

Diagnóstico nutricional:

Controles

Fecha	Peso	Talla	Pérdida o ganancia de peso

Plan de alimentación

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
Leches	Carnes	Carnes
Quesos o sustitutos	Harinas	Harinas
Harinas	Verduras	Verduras
Carnes	Frutas	Frutas
Grasas	Grasas	Grasas
Azúcares	Lácteos	Lácteos
	Azúcares	Azúcares

MEDIA MAÑANA	ALGO	MERIENDA

Grupos de alimentos

Las cantidades anotadas al frente de cada alimento corresponden al tamaño de una (1) porción.

LÁCTEOS	
Leche líquida	1 vaso pequeño (200ml)
Leche en polvo	2 cucharadas soperas
Yogurt	1 vaso pequeño (200ml)

QUESOS O SUSTITUTOS	
Queso, quesito o cuajada	1 tajada semigruesa
Huevo	1 unidad mediana
Huevo de codorniz	5 unidades
Jamón bajo en grasa y sodio	2 tajadas
Salchicha baja en grasa	1 unidad

CARNES	
Debe ser carne magra o pulpa de res, cerdo, pollo o pescado, una porción se obtiene al dividir una libra de carne en _____ porciones iguales.	

GRASAS	
Aceite	1 cucharada sopera
Margarina	1 cucharada dulcera
Mayonesa	1 cucharada sopera
Crema de leche	1 cucharada sopera
Queso crema	1 cucharada sopera
Aguate	1/ 4 unidad grande o 1/2 hass

HARINAS	
Arepa	1 unidad mediana
Galletas	3 tablas
Tostadas	2 unidades
Pan tajado	1 unidad
Arroz	5 cucharadas soperas
Papa	1 unidad mediana
Papa criolla	3 unidades medianas
Plátano	1/3 de plátano maduro o verde
Yuca	1 trozo mediano
Pastas	1 cucharón
Sopa	1 cucharón de sólidos

FRUTAS	
Banano	1 unidad pequeña
Ciruela Claudia	1 unidad
Fresa	6 unidades
Granadilla	1 unidad mediana
Mandarina	1 unidad mediana
Mango	1 unidad mediana o 1 tajada
Manzana	1 unidad mediana
Melón	1 tajada grande
Naranja	1 unidad mediana
Papaya	1 trozo mediano
Pera	1 unidad pequeña
Piña	1 tajada delgada
Uvas	6 unidades
Sandía	1 trozo grande

LEGUMINOSAS	
Arvejas, frijol, lentejas, garbanzos, blanquillo	1 cucharón de grano

DULCES Y POSTRES	
Azúcar	2 cucharadas soperas
Miel de abeja	1 cucharada sopera
Panela	1 trozo muy pequeño
Arequipe	1 cucharada dulcera alta
Bocadillo	1 tajada delgada
Gelatina	1/2 pocillo
Mermelada	2 cucharadas soperas
Ponqué	1 unidad pequeña
Galletas dulces	2 unidades