

## Guía alimenticia para Iniciados.

**Nombre:**

**Fecha Inicio :**

**Fecha Term. :** ( dos a tres semanas desde la fecha de inicio)

**Peso :**

**Talla :**

**Desayuno:** Un vaso de leche descremada con una cucharada de azúcar, o yogurt.  
Una fruta a elección  
Una porción (medio pan) de pan francés con mermelada, manjar, queso descremado, pechuga de pollo cocida, 2 huevos cocido, o fritos en agua, o con atún. (Variantes para todos los días).

**Colación:** Un jugo en caja chico con un paquete de galleta integral

**Opciones:** Un yogurt light con una galleta integral.  
Una fruta a elección.

**Almuerzo:** Por el momento “solo” almorzar, sin comer pan ni tomar bebidas, solo agua o jugo en polvo Light (**disminuir** algo los carbohidratos; tallarines, arroz, papas, etc)

**Colación:** Un jugo en caja chico con un paquete de galleta integral

**Opciones:** Un yogurt light con una galleta integral.  
Una fruta a elección.

**Once:** Te (disminuir azúcar) dos porciones de pan francés (1 pan), con queso light.

**Opciones:** Un vaso de leche con una porción de pan francés con mermelada.  
Una porción de atún al agua con ensalada y té.

Una porción de pan francés con pechuga de pollo o pavo, con té

**Cena:** Un yogurt o leche light con cereales integrales.

**Nota:**

- La última comida no debe ser más allá de las 21:00 hrs.
- Las colaciones deben separarse como mínimo 1 hr. 30min. de las comidas principales y como máximo 2 hrs.
- La ingesta de agua debe ser constante durante el día, 2 litros (8vasos), recomendación andar con una botellita de agua de medio, para todos lados.
- Disminuir sal.
- Sacar o disminuir notoriamente las bebidas alcohólicas.
- Consumir un huevo diario como mínimo en cualquier comida, cocido o frito en agua.
- Esta dieta esta sujeta a modificaciones.

**Profesor de Educación Física :Luis Felipe Rojas Araya;**