

VIERNES 26

¡PLANIFICA TUS COMIDAS!

- TANTO SI QUEREMOS **MANTENER EL PESO, PERDER GRASA O AUMENTAR MASA MUSCULAR**, DEBEREMOS CUBRIR CON LA DIETA LAS RACIONES MÍNIMAS DE LOS SIGUIENTES GRUPOS DE ALIMENTOS

- ✓ **VEGETALES:** MÍNIMO 2 RACIONES AL DÍA
- ✓ **FRUTAS:** MÍNIMO 2 RACIONES AL DÍA
- ✓ **FRUTOS SECOS Y SEMILLAS:** 1 RACIÓN AL DÍA
- ✓ **LEGUMBRES:** MÍNIMO 2 RACIONES A LA SEMANA
- ✓ **ACEITES Y GRASAS SALUDABLES:** MÍNIMO 3 RACIONES AL DÍA

- EL CONSUMO DE LÁCTEOS, HUEVOS, CARNE O PESCADO **NO SON OBLIGATORIOS Y SU INGESTA DEPENDERÁ DEL TIPO DE DIETA** QUE QUERAMOS SEGUIR (OMNÍVORA, VEGETARIANA O VEGANA)

- ✓ **CARNE:** 3 – 4 RACIONES A LA SEMANA (MÁXIMO 1 – 2 DE CARNE ROJA)
- ✓ **PESCADO:** 3 – 4 RACIONES A LA SEMANA (ALTERNAR ENTRE BLANCO Y AZUL)
- ✓ **HUEVOS:** 3 – 4 RACIONES A LA SEMANA
- ✓ **LÁCTEOS (O BEBIDAS VEGETALES):** 1 – 2 RACIONES AL DÍA

- TIPS PARA **LOGRAR UNA DIETA** SI NECESITAS HACER ALGUNA VARIACIÓN DE NUESTRA **PLANIFICACIÓN SEMANAL**

- ✓ **SI QUEREMOS EVITAR EL CONSUMO DE CARNE SIN SER VEGETARIANOS**
PODEMOS AUMENTAR LAS RACIONES DE HUEVOS Y DE PESCADO
- ✓ **SI QUEREMOS SEGUIR UNA DIETA VEGETARIANA**
PODEMOS AUMENTAR EL CONSUMO DE HUEVOS E INGERIRLOS A DIARIO SIN NINGÚN PROBLEMA, ASÍ COMO INCREMENTAR TAMBIÉN LAS RACIONES DE LÁCTEOS.
- ✓ **EN CASO DE LLEVAR UNA DIETA VEGANA**, ESTARÁ BIEN INCREMENTAR LA PORCIÓN DE SEMILLAS Y FRUTOS SECOS A FIN DE COMPLEMENTAR PROTEÍNAS.
- ✓ **SI PADECES ALGUNA ALERGI A ALIMENTARIA**, COMO POR EJEMPLO AL HUEVO O AL PESCADO: PODEMOS AUMENTAR EL CONSUMO DE LOS OTROS GRUPOS DE ALIMENTOS PROTEICOS.

VIERNES 26

¡PLANIFICA TUS COMIDAS!

SEMANA

MES

COMPLETADO

LUNES

D
C
M
C

MARTES

D
C
M
C

MIÉRCOLES

D
C
M
C

JUEVES

D
C
M
C

VIERNES

D
C
M
C

SÁBADO

D
C
M
C

DOMINGO

D
C
M
C