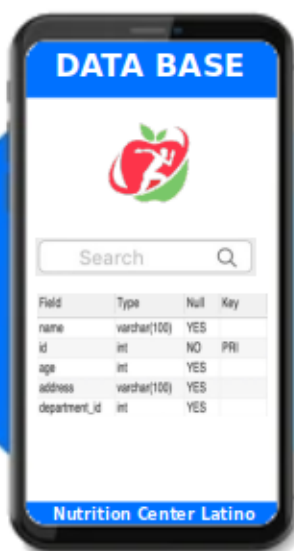
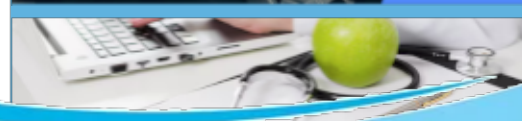
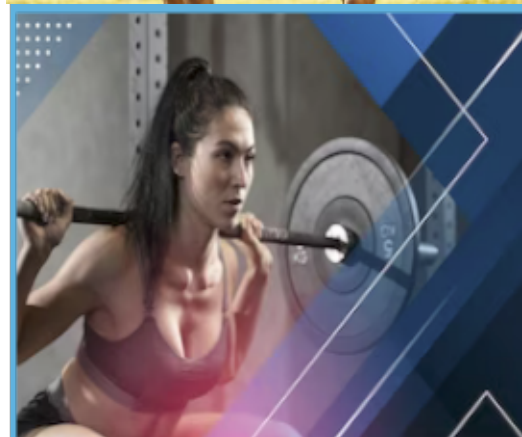
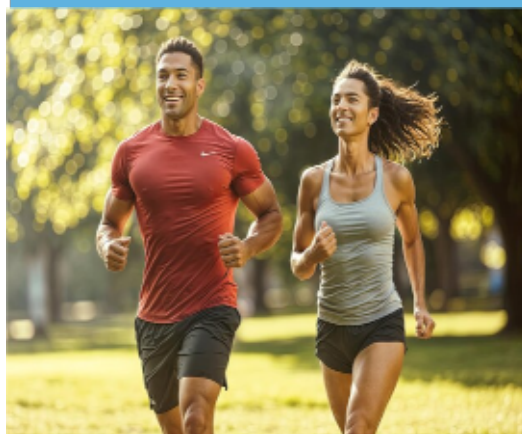




Tratamiento *Médico-Nutricio* para el **entrenamiento** (Sistema de Equivalentes)



**Incluye
acceso
a la App**



Adams Smith

Intervención Nutricia: Prescripción de la dieta

Kcalorías/día	Déficit promedio del GET	Kcal/día del plan de alimentación	Límites ± 50 kcal	kcal/kg de peso del paciente
2434 kcal/día	683 kcal/día	1751 Kcal/día	1701-1801 kcal/día	17 Kcal/kg
Tipo de plan	Modalidad SE		Efecto en el tejido adiposo	
Hipocalórico	Atkins		Disminución	
Macros	%	Kcal	g/día	g/kg
Proteína	30.0 %	525	131.33	1.28
Lípidos	44.0 %	770	85	0.8311
H de C	26.0 %	455	113.82	1.11
Totales:	100.0%	1750		

Grupos	Subgrupos	#Equi.	Desayuno	Col. Mat.	Comida	Col. Vesp.	Cena
Verduras		6.0	2.0	0	2.0	0	2.0
Frutas		1.0	0	1.0	0	0	0
Cereales y tubérculos	a. sin grasa	2.0	0	0	2.0	0	0
	b. con grasa	0	0	0	0	0	0
Leguminosas		2.0	0	0	0	0	2.0
Alimentos de origen animal	a. muy bajo aporte de grasa	3.0	3.0	0	0	0	0
	b. bajo aporte de grasa	4.0	0	0	4.0	0	0
	c. moderado aporte de grasa	4.0	0	0	0	2.0	2.0
	d. alto aporte de grasa	0	0	0	0	0	0
Leche	a. descremada	0	0	0	0	0	0
	b. semidescremada	1.0	0	1.0	0	0	0
	c. entera	0	0	0	0	0	0
	d. con azúcar	0	0	0	0	0	0
Aceites y grasas	e. materna	0	0	0	0	0	0
	f. sucedáneo continuación	0	0	0	0	0	0
	a. sin proteína	8.0	3.0	0	3.0	0	2.0
	b. con proteína	1.0	0	1.0	0	0	0
Azúcar	a. con grasa	0	0	0	0	0	0
	b. sin grasa	0	0	0	0	0	0
ALE		0	0	0	0	0	0
B. alcohólicas		0	0	0	0	0	0

La Tabla de Equivalentes se utiliza junto con la aplicación ubicada en la URL:

<https://www.nutritioncenterlatinoamerica.com/AppNCL.php>

Esta tabla de equivalentes también se puede utilizar la lista de alimentos del Anexo 1 (tabla de lista de alimentos por equivalentes)

Beneficios para la salud o acción terapéutica del plan alimentario:

Disminuye la hipertensión sistólica y diastólica

Disminuye los niveles de triglicéridos

Peso corporal

Disminuye los niveles de colesterol LDL

Aumenta los niveles de colesterol HDL

Pérdida de peso

Disminuye la resistencia a la insulina

Disminuye los Niveles de HbA1c

Utilizar especias en lugar de sal

La sal o cloruro de sodio (NaCl), se compone aproximadamente en 60% de cloruro y 40% de sodio (1 g de sal tiene 600 mg de cloruro y 400 mg de sodio). El requerimiento diario de sodio en promedio para un adulto es de 2300 mg/día. La recomendación de no ingerir sodio añadido (en sal) se debe a que el consumo excesivo de este, con del tiempo, genera un ambiente inflamatorio y riesgo cardiovascular, renal, incrementa la presión arterial, entre otros. Además, el consumo de sal modifica el comportamiento frente a los alimentos, ya que es un generador de apetito, por lo cual estimula el comer en exceso, promoviendo la enfermedad de obesidad.

Todos los alimentos ya contienen bastante sodio (excepto el aceite y el azúcar) por lo tanto, no es necesario consumir sodio adicional. Es por ello que se recomienda limitar los alimentos ricos en sodio y sobre todo no utilizar sal para sazonar la comida en cacerola o emplatada.

	Carnes rojas y blancas	Pescados y mariscos	Guisados y sopas	Arroz	Verduras y ensaladas	Platillos con queso	Leguminosas	Salsas y aderezos	Panes y galletas	Licuaos de frutas y vegetales
Ajo molido	☒	☒	☒							
Cebolla en polvo	☒		☒	☒	☒					
Pimienta negra	☒	☒	☒			☒		☒		
Orégano	☒	☒	☒	☒	☒	☒				☒
Comino	☒	☒	☒	☒			☒			
Anís	☒				☒					
Jengibre			☒		☒				☒	☒
Cúrcuma			☒	☒	☒		☒	☒		

Tabla de recomendaciones de uso de especias

Receta para sustituir el salero por un sazonador de especias: En un recipiente verter tres cucharadas copeteadas de pimienta negra, una cucharada copeteada de ajo triturado deshidratado, una cucharada copeteada polvo de ajo (no sal de ajo) y una cucharada al gusto de ají molido (chile seco molido). Revolver bien y verter la mezcla en un molino manual, agregar al gusto a la comida en cacerola o emplatada.



Además de que las especias son deliciosas, al contrario del sodio, las especias proporcionan un abanico de beneficios para la salud bien reportados en la literatura científica. Es fácil acostumbrarse a ingerir alimentos sazonados con especias en lugar de sal.

Recomendaciones dietéticas

Alimentos	Bebidas
- Utilizar siempre la báscula para medir los alimentos - A las comidas no agregar sal, sazonar con especias - A las comidas se les puede agregar de manera libre: * Especias * Hierbas aromáticas * Verdura libre (listada en la sección de abajo) - Chiles naturales: Son de consumo libre significa que usted puede agregar, disminuir o quitar la cantidad de chiles indicados en la dieta prescrita por su profesional de salud	- A las bebidas calientes como té, café, agua o líquidos en general, no agregar azúcar ni edulcorantes adicionales. - A un vaso de agua simple (250 ml) se le puede adicionar alguna de los siguientes: * Hasta un limón * Hasta cucharadita de chía * Hasta media guayaba * Hasta 1/3 de pepino - Evitar agregar azúcar, jarabes endulzantes o edulcorantes en bebidas, comidas y/o colaciones

Recomendaciones Adicionales

* Consumir sólo las porciones y los alimentos indicados en la dieta prescrita por su profesional de salud * Consumir sólo las cantidades de alimentos de origen animal indicadas en la dieta, es muy importante no excederlas * Preferir preparaciones a la plancha, al vapor y cocidas * El consumo de panes y bollerías debe limitarse a lo que está indicado en la dieta.	* Evitar cualquier alimento que tengan fructuosa en su etiquetado como refrescos, frituras, panes cereales industrializados, salsas, mermeladas, conservas y aderezos * No utilizar aceites de palma, coco, manteca, mantequillas o similares o cualquier otro que sea sólido a temperatura ambiente * Retirar toda la grasa visible (piel, cebo y pellejos) de las carnes antes de almacenarlas para que cuando se vayan a cocinar no tengas grasas adicionales a las prescritas en la dieta
---	---

Cuando el paciente a pesar de haber recibido la cantidad de alimentos que le corresponde, aún continua con la sensación de hambre, se recomienda hacer ensaladas con las siguientes verduras de consumo libre:

Verduras de consumo libre

Acelgas	Apio	Coliflor	Ejote	Nopal crudo	Especias
Berros	Brócoli	Chayote	Flor de calabaza	Pepino	Hierbas aromáticas
Col	Lechuga	Cilantro	Caldillo de tomate	Rábano	Chiles y salsas sin grasa ni sal
Espinaca	Alcachofa	Perejil	Caldillo de jitomate	Verdolaga	Epazote, orégano, etc.

Puede optar por buscar en internet ensaladas que contengan estos alimentos como en los ejemplos que vienen a continuación.

EJEMPLOS DE ENSALADAS CON ALIMENTOS LIBRES**Ensalada de pepino y rábano**

Ingredientes	Medida	Ración	Gramos o ml	Kcal
Pepino	1 taza	1	104	16
Rábano	1 pza	1	5	1
Perejil fresco	1 cedita	1	5	9
Limón	½ pza	1	34	10
Pimienta	Al gusto	1	2-5	5
Cebollín fresco	2 cditas	1	15	5

Preparación

Equipamiento: Tabla de picar, cuchillo y tazón

Preparación

1. Lavar y desinfectar las verduras
2. Rebanar los rábanos y luego partarlos en bastones y reservar
3. Pepino dejarlo con tiras de piel, partirlo a la mitad a lo largo, quitar las semillas y cortar en medias lunas y reservar
4. Cortar en trozos 15 gramos de cebollín fresco
5. Picar el perejil
6. Agregar en el tazón el pepino, rábano, cebollín y perejil picado
7. Revolver Agregando el jugo de medio limón
8. Agregar pimienta al gusto

Ensalada de nopal con espinaca

Ingredientes	Medida	Ración	Gramos o ml	Kcal
Espinaca	2 taza	1	120	28
Nopal cocido	1 taza	1	149	22
Jitomate	1/2 pza	1	54	9
Limón	½ pza	1	34	10
Pimienta	Al gusto	1	2-5	5
Sal de ajo	Al gusto	1	2-5	4

Preparación

Equipamiento: Tabla de picar, cuchillo y tazón

Preparación

1. Lavar y desinfectar las verduras
2. Picar los nopales en cuadritos u hervirlos, enjuagar y reservar
3. Agregar en el tazón el jugo del limón (1-2 piezas)
4. Picar el jitomate en cuadritos y agregar al tazón
5. Picas finamente la espinaca, y agregar al tazón
6. Revolver los ingredientes, agregar sal de ajo y pimienta al gusto

Nota: no agregar a las ensaladas aceites, aguacate, quesos, etc. Solo las verduras de consumo libre.

Recomendaciones dietéticas adicionales

Inclinar la elección de alimentos a los siguientes:	Minimizar la ingesta de los siguientes alimentos:
* Vegetales de hoja verde, todos los vegetales, bayas, frutos secos, aceite de oliva, granos enteros, leguminosas, pescado (atún, salmón, trucha, sardina) y pollo. * Bayas: uvas rojas, fresas, moras, arándano, grosella negra y roja, zarzamora. * Frutos secos: Almendras, anacardos, avellanas, cacahuete natural, castañas, nueces, piñones, pistachos, semillas de calabaza, etc. * Los granos enteros (integrales): trigo, avena, cebada, centeno, maíz, amaranto, arroz, ajonjolí, chía, mijo, bulgur, cuscús, hato mugí, polenta, trigo sarraceno. * Usar especias para sazonar la comida en lugar de sal. Ver apartado Usar especias en lugar de sal.	* Carnes rojas, menos de 4 porciones/semana * Grasas sólidas a temperatura ambiente menos de una porción/semana. * Queso a menos de una porción/semana (excepto el queso panela bajo en sodio) * Pasteles, panes y repostería. Menos de 2 porciones/semana. * Dulces, caramelos, etc. Menos de 2 porciones/semana. * Comida rápida, una porción/semana. * Alimentos salados (altos en sodio), una porción/semana. * Evitar a toda cosa el uso de sal en la preparación de alimentos.

Ejemplo de algunos grupos de alimentos:

Cereales: Amaranto, arroz, avena, cebada, centeno, maíz, malta, papa, mijo, salvado, sémola, sorgo, trigo, papa.

Oleaginosas: Canola, cártamo, girasol, soya, ajonjolí, chía, cacahuete, linaza.

Leguminosas (legumbres): Arveja, alfalfa, chícharo, alubias, alverjón, frijol, alubia, garbanzo, habas, ejote, lentejas, lupino, trébol, tamarindo, cacahuete, y soya.

Crucíferas: Rúcula, brócoli, berro, coles de bruselas, repollo, coliflor, col rizada, rábano, grelo, nabo, verduras de hoja verde, wasabi.

Recomendaciones para el uso de aceites

- Preferir siempre el aceite oliva antes que, de otro tipo en la siguiente proporción, por ejemplo:

* Al calentar el aceite, utilizarlo antes de que cambie de color o empiece a humear para evitar la formación de radicales libres.

Al seleccionar un aceite es importante conocer su punto de humo, por ejemplo:

+ El aceite de oliva extra virgen tiene un punto de humo de 165 °C aproximadamente.

+ El aceite de oliva refinado tiene un punto de humo de 235 °C aproximadamente.

* Se recomienda para freír solo aquellos aceites con un punto de humo mayor a 200 °C

* En general no se recomienda reutilizar el aceite para volver a freír, ya que este pudo producir compuestos nocivos para la salud durante su calentamiento o reutilización.

* Se recomienda cocinar con aceites derivados de nueces o semillas (ricos en grasas poliinsaturadas)

* Se debe de utilizar termómetro de cocina para no exceder el punto de humo de los aceites empleados. Se recomienda guisar entre 15-20% por debajo de la temperatura del punto de humo de los aceites.

* Cocinar mínimo 3 alimentos con aceite de oliva (omega-3) y máximo uno con aceite de maíz (omega-6) logrado una proporción de al menos 3:1 como mínimo.

Aceites	Punto de humo	Apara añadir (aliñar)	Para freír
Aceite de ajonjolí	177 °C	Usar	Usar
Aceite de aguacate	271 °C	Usar	Usar
Aceite de almendra	216 °C	Usar	Usar
Aceite de arroz	230 °C	Usar	Usar
Aceite de avellana	221 °C	Usar	Usar
Aceite de canola	204 °C	Usar	Usar
Aceite de cacahuete	232 °C	Usar	Usar
Aceite de coco	230 °C	No usar	No usar
Aceite de girasol sin refinar	107 °C	Usar	No usar
Aceite de girasol refinado	230 °C	Usar	No usar
Aceite de maíz	160 °C	Usar	No usar
Aceite de nuez macadamia	199 °C	Usar	Usar
Aceite de nuez	160 °C	Usar	No usar
Aceite de oliva extra virgen	165 °C	Usar	Usar
Aceite de oliva puro	207 °C	Usar	Usar
Aceite de oliva virgen*	216 °C	Usar	Usar
Aceite de palma*	230 °C	No usar	No usar
Aceite de soya*	160 °C	Usar	No usar
Manteca de cerdo	230 °C	No usar	No usar
Aceite de uva	216 °C	Usar	Usar

Equipamiento

Sartén
antiadherente



Termómetro
de cocina



Báscula de cocina



Báscula cuchara



Tazas medidoras



Dispensador de
aceite por ml.



Molino dispensador
de especias



Pulsera deportiva que mida:
frecuencia cardíaca, conteo de pasos
y sensor de sedentarismo

