



# MENU DE MUESTRA PARA UN PLAN DE ALIMENTACION DE 2000 CALORIAS

Promedio durante una semana, este menú de siete días provee todas las cantidades requeridas de nutrientes y de alimentos de cada grupo de la pirámide. (Nombres en *italica* son ingredientes del alimento o preparación que les precede)

## Día 1

### DESAYUNO

Burrito de desayuno  
1 *tortilla de harina de trigo*  
(7"diámetro)  
1 *huevo revuelto* (en 1 *cdita de margarina*)  
1/3 de *taza de frijoles negros\**  
2 *cdas de salsa*  
1 *taza de jugo de naranja*  
1 *taza de leche totalmente descremadaburrito*

### ALMUERZO

Emparedado de Rosbif  
1 *rodaja de pan de grano integral*  
3 *onzas de rosbif magro*  
2 *rodajas de tomate*  
1/4 *taza de lechuga romana picadita*  
1/8 de *champiñones (hongos) salteados* (en una *cdita de aceite*)  
1 1/2 *onza de queso mozzarella*  
1 *cdita de mostaza*  
3/4 de *taza de trozos de papas asadas\**  
1 *cda de salsa de tomate (ketchup)*  
1 *bebida sin endulzar*

### CENA

Salmón relleno asado  
5 *onzas de filete de salmón*  
1 *onza de relleno de pan preparado*  
1 *cdas de cebollas picadas*  
1 *cdas de apio cortado en cuadritos*  
2 *cditas de aceite de canola*  
1/2 *taza de arroz blanco*  
1 *onza de almendras ralladas*  
1/2 *taza de brócoli al vapor*  
1 *cdita de margarina suave*  
1 *taza de leche descremada broiled salmon*

### BOCADILLOS

1 *taza de melón*

## Día 2

### DESAYUNO

Cereal caliente  
1/2 *taza de avena cocida*  
2 *cdas de pasas*  
1 *cdita de margarina suave*  
1/2 *taza de leche totalmente descremada*  
1 *taza de jugo de naranja*

### ALMUERZO

Ensalada de taco  
2 *onzas de chips de tortillas*  
2 *onzas de pavo molido salteado en 2 cditas de aceite de girasol*  
1/2 *taza de frijoles negros\**  
1/2 *taza de lechuga*  
2 *rodajas de tomate*  
1 *onza de queso cheddar descremado*  
2 *cdita de salsa*  
1/2 *taza de aguacate*  
1 *cdita de jugo de limón*  
1 *bebida sin endulzar*

### CENA

Lasaña de espinaca  
1 *taza de pasta de lasaña cocida* (2 *onz. cruda*)  
2/3 *taza de espinacas cocidas*  
1/2 *taza de queso ricota*  
1/2 *taza de salsa de tomate\**  
1 *onza de queso mozzarella semi-descremado*  
1 *onza de pan integral*  
1 *taza de leche descremada*

### BOCADILLOS

1/2 *onza de almendras tostadas\**  
1/4 de *taza de piña*  
2 *cditas de pasascereal*

## Día 3

### DESAYUNO

Cereal frío  
1 *taza de hojuelas de salvado*  
1 *taza de leche totalmente descremada*  
1 *banano pequeño*  
1 *rodaja de pan integral tostado*  
1 *cdita de margarina suave*  
1 *taza de jugo de naranja*

### ALMUERZO

Emparedado de atún  
2 *rodajas o tajadas de pan de centeno*  
3 *onzas de atún en agua (escurrido)*  
2 *cditas de mayonesa*  
1 *cda de apio cortado en cubitos*  
1/4 de *lechuga romana cortada en tiritas*  
2 *rodajas de tomate*  
1 *pera mediana*  
1 *taza de leche totalmente descremada*

### CENA

Pechuga de pollo asada  
3 *onzas de carne de pechuga de pollo sin piel\**  
1 *papa asada grande*  
1/2 *taza de arvejas y cebollas*  
1 *cdita de margarina*  
1 *taza de ensalada de hojas verdes*  
3 *cditas de aderezo de vinagre y aceite de girasol*

### BOCADILLOS

1/4 *taza de albaricoques secos*  
1 *taza de yogurt con frutas bajo en grasacereal*

## Día 4

### DESAYUNO

1 *panecillo (mufin) de trigo integral*  
2 *cditas de margarina*  
1 *cda de mermelada o jalea natural* (sin *preservantes*)  
1 *cdita de margarina suave*  
1 *toronja mediana*  
1 *huevo cocido duro*  
1 *bebida sin endulzar*

### ALMUERZO

Sopa de frijoles blancos y vegetales  
1 1/4 *taza de sopa de vegetales enlatada*  
1/2 *taza de frijoles blancos\**  
2 *onzas de palitos de pan*  
8 *mini-zanahorias*  
1 *taza de leche totalmente descremada*

### CENA

Macarrones con salsa de carne  
1 *taza de pasta de macarrones a* (2 *Onza. cruda*)  
1/2 *taza de salsa de tomate*  
o *tomates cortados en trozos\**  
2 *onzas de carne molida extra magra cocida* (salteada en 2 *cditas de aceite vegetal*)  
2 *cditas de queso parmesano rallado*  
Ensalada de Espinaca  
1 *taza de hojas de espinacas*  
1/2 *taza de gajitos de mandarina*  
1/2 *onza de nueces picaditas*  
3 *cditas de aderezo de aceite de girasol y vinagre*  
1 *taza de leche totalmente descremada*

### BOCADILLOS

1 *taza de yogurt de frutas bajo en grasa*



# MENU DE MUESTRA PARA UN PLAN DE ALIMENTACION DE 2000 CALORIAS

Promedio durante una semana, este menú de siete días provee todas las cantidades requeridas de nutrientes y de alimentos de cada grupo de la pirámide. (Nombres en *italica* son ingredientes del alimento o preparación que les precede)

## Día 5

### DESAYUNO

Cereal frío  
*1 taza de cereal de trigo rallado*  
*1 cedita de pasas*  
*1 taza de leche totalmente descremada*  
1 banano pequeño  
1 tostada de pan de trigo integral

### ALMUERZO

1 emparedado de pavo ahumando  
2 onzas de pan de pita de trigo integral  
*¼ de taza de lechuga romana*  
3 onzas de pechuga de pavo ahumado en rodajas  
1 cedita de aderezo de ensalada  
1 cucharadita de mostaza amarilla  
*½ taza de rodajas de manzanas*  
1 taza de jugo de tomate \*

### CENA

Filete de lomo de res asado a la parrilla  
5 onzas de filete de lomo asado a la parrilla  
*¾ de puré de papas*  
2 ceditas de margarina  
*1/2 taza de zanahorias cocidas al vapor*  
1 cedita de miel  
2 onzas de rollos de pan de trigo integral para cena  
1 cedita de margarina  
1 taza de leche descremada

### BOCADILLOS

1 taza de yogurt con frutas descremado o bajo en grasa

## Día 6

### DESAYUNO

Tostada a la francesa  
2 rebanadas de pan tostado de trigo integral  
2 ceditas de margarina suave  
2 cdas de jarabe de maple o arce  
*½ toronja*  
1 taza de leche totalmente descremada

### ALMUERZO

Chili vegetariano con papa asada  
1 taza de frijoles rojos\*  
*½ taza de salsa de tomate con pedacitos del tomate*  
3 ceditas de cebolla picada  
1 onza de queso cheddar semi descremado  
1 cedita de aceite vegetal  
1 papa mediana asada  
*½ taza de melón*  
*¾ taza de limonada*

### CENA

Pizza Hawaiana  
2 rodajas de queso para pizza  
1 onza de tocino  
*¼ de taza de piña cortada en trocitos*  
2 cdas de hongos (champiñones o setas)  
2 cdas de cebollas picaditas  
Ensalada verde  
1 taza de vegetales verdes 3 ceditas de aderezo de aceite de girasol y vinagre  
1 taza de leche totalmente descremada

### BOCADILLOS

5 galletas de trigo entero \*  
*1/8 de taza de humus*  
*½ taza de ensalada de fruta (en agua o jugo)*

## Día 7

### DESAYUNO

Panqueques  
3 panqueques  
2 ceditas de margarina derretida  
3 cdas de jarabe de maple  
*½ taza de fresas*  
*¾ taza de melón*  
*½ taza de leche descremada*

### ALMUERZO

Cazuela de almejas  
3 onzas de almejas enlatadas (escurridas)  
*¾ taza de vegetales mixtos*  
1 taza de tomates enlatados\*  
10 galletas de trigo integral \*  
1 naranja mediana  
1 taza de leche totalmente descremada

### CENA

Vegetales salteados  
4 onzas de tofu (queso de soya) firme)  
*¼ taza de pimientos verdes y rojos*  
*½ taza de retoños de soya*  
2 ceditas de aceite vegetal  
1 taza de arroz Moreno  
1 taza de te helado con sabor a limón

### BOCADILLOS

1 onza de semillas de girasol \*  
1 banano grande  
1 taza de yogurt con fruta bajo en grasa

\* Los alimentos que tienen un asterisco son aquellos que la etiqueta señala que no se les ha agregado sal, que tienen bajo contenido de sodio, y que son versiones del alimento con baja adición de sal. Pueden haber sido preparados a partir de productos preelaborados con poca o ninguna adición de sal. El resto de los alimentos son productos comerciales regulares que contienen niveles variables del sodio. El nivel medio del sodio del menú de 7 días asume ninguna-sal-agregada en la cocina o en la mesa.

# MENU DE MUESTRA PARA UN PLAN DE ALIMENTACION DE 2000 CALORIAS

Promedio durante una semana, este menú de siete días provee todas las cantidades requeridas de nutrientes y de alimentos de cada grupo de la pirámide. (Nombres en *itálica* son ingredientes del alimento o preparación que les precede)



Grupo de alimento	Promedio diario a partir de 7 días de una semana
<b>GRANOS</b>	Total de granos (equiv. de oz) 6.0 Granos enteros (integrales) 3.4 Granos refinados 2.6
<b>VEGETALES*</b>	Veg. total * (tazas) 2.6
<b>FRUTAS</b>	Frutas (tazas) 2.1
<b>LECHE</b>	Leche (tazas) 3.1
<b>CARNES &amp; FRIJOLES</b>	Carnes/frijoles (equiv. de oz) 5.6
<b>ACEITES</b>	Aceites (cditas /gr) 7.2 cditas/32.4 gr

## \* Subgrupos de los vegetales Totales semanales

Vegetales verde oscuro (tazas)	3.3
Vegetales Amarillo intenso (tazas)	2.3
Frijoles y alverjas (tazas)	3.0
Vegetales farináceos (tazas)	3.4
Otros vegetales (tazas)	6.6

Nutrient	Daily Average
Calorías	1994
Proteína, gr	98
Proteína, % kcal	20
Carbohidratos, gr	264
Carbohidrato % kcal	53
Grasa total,	67
Grasa total, % kcal	30
Grasa saturada, gr	16
Grasa Saturada, % kcal	7.0
Grasa Monoinsaturada, gr	23
Grasa polinsaturada, gr	23
Acido linoléico, gr	21
Acido Alfa-linolénico, gr	1.1
Colesterol, mgr	207
Fibra dietética total, gr	31
Potasio, mgr	4715
Sodio, mgr	1948
Calcio, mgr	1389
Magnesio, mgr	432
Cobre, mgr	1.9
Hierro, mgr	21
Fósforo, mgr	1830
Zinc, mgr	14
Tiamina, mgr	1.9
Riboflavina, mgr	2.5
Equivalentes de niacina, mgr	24
Vitamina B6, mgr	2.9
Vitamina B12, mcgr	18.4
Vitamina C, mgr	190
Vitamina E mgr (AT)	18.9
Vitamina A mcg (ER)	1430
Equiv. de folatos de la dieta, mcg	558

\* Los alimentos que tienen un asterisco son aquellos que la etiqueta señala que no se les ha agregado sal, que tienen bajo contenido de sodio, o que tienen baja adición de sal. Pueden haber sido preparados a partir de productos preelaborados con poca o ninguna adición de sal. El resto de los alimentos son productos comerciales regulares que contienen niveles variables del sodio. El nivel medio del sodio del menú de 7 días asume ninguna-sal-agregada en la cocina o en la mesa.