



## Plan de Comidas de 1500 Calorías con Batidos “Slim Fast”

Los batidos “Slim Fast” pueden ayudarle a perder peso y a mantenerse sin ganar el peso de nuevo. Los batidos “Ultra Slim Fast”:

**C Proveen una comida que es baja en grasa y calorías.**

Un batido “Ultra Slim Fast” contiene 220 calorías, 3 gramos de grasa, 10 gramos de proteína de alta calidad, 5 gramos de fibra, y 18 vitaminas y minerales.

**C Pueden ayudarle a evitar tentaciones.**



**C Hacen más fácil la compra y preparación de alimentos.**

**C Son fáciles de llevar y almacenar.**

Siga este plan de comidas:

Comida	Plan	Calo rías
Desayuno	Batido “Slim Fast”	220
Almuerzo	Batido “Slim Fast”	220
Merienda	1 porción mediana de fruta	100
Cena	<p>1. Plato principal bajo en grasa de comidas congeladas (<math>\leq 300</math> calorías, <math>\leq 10</math> gramos de grasa)</p> <p>o</p> <p>4 onzas, cocinadas, de cualquiera de los siguientes, horneados o a la parrilla, sin añadirle grasa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>C Pescado</li> <li>C Pollo o pavo, sin piel</li> <li>C Jamón, chuletas de cerdo magras (tipo “loin o sirloin”), o cerdo asado magro (tipo “loin o sirloin”), con la grasa alrededor recortada</li> <li>C Bistec de solomillo o boliche, con la grasa alrededor recortada</li> <li>C Asado de carne de boliche o lomo, con la grasa alrededor recortada</li> </ul> <p>2. 1 panecillo, sin añadirle nada, o 1 papa horneada o hervida, o ½ taza de arroz cocinado</p> <p>3. 2 cucharaditas de margarina</p> <p>4. Ensalada mixta (sin nueces, queso, aceitunas, o aguacate) con 1-2 cucharadas de aderezo bajo en calorías (cualquier tipo con <math>\leq 32</math> calorías o menos en las dos cucharadas)</p> <p>o 3-4 vegetales, cocinados y servidos sin grasa añadida</p> <p>5. 1 porción mediana de fruta fresca (por ejemplo, manzana, pera, banana, naranja, melocotones) o 1 taza de melón o frutillas</p>	<p><math>\leq 300</math></p> <p>o</p> <p>100</p> <p>100</p> <p><math>&lt; 100</math></p> <p>o</p> <p>100</p>
Meriendas	<p>1 oz. de pretzels duros o 3 tazas de palomitas de maíz sabor natural hechas sin grasa (“air popped”)</p> <p>1 porción mediana de fruta</p>	<p>100</p> <p>100</p>
<b>Total</b>		<b>1500</b>

## Plan de Comidas de 1000-1200 Calorías

Comidas	Plan
<b>Desayuno</b> (200-250 calorías)	<p>A. ½ taza de jugo <i>sin endulzar</i> ( cualquier sabor de 60 calorías o menos por porción) (Por ejemplo, jugo de naranja, manzana, o piña) 1 taza de cereal frío <i>sin endulzar</i> (Cualquier tipo con 100 calorías o menos) (por ejemplo, Bran Flakes, Cheerios, Special K, Total) <b>o</b> ⅔ de taza de cereal cocinado caliente (por ejemplo, avena o crema de trigo) ½ taza de leche descremada</p> <p><b>o</b></p> <p>B. 1 panecillo Inglés (English muffin) o dos rodajas de pan tostado  (No sustituya por bagels) 2 cucharaditas de jalea o preserves de frutas 1 porción mediana de fruta fresca (por ejemplo, manzana, pera, banana, naranja, melocotones) <b>o</b> 1 taza de melón o frutillas</p>
<b>Almuerzo</b> (300-350 calorías)	<p>A. 1 sandwich: 2 rodajas de pan 3 onzas de tuna (enlatada en agua), <b>o</b> pechuga de pollo o pavo asada al horno</p> <p>1 cucharada de mayonesa sin grasa o mostaza 1 porción mediana de fruta fresca <b>o</b> 1 taza de melón o frutillas</p> <p><b>o</b></p> <p>B. 1 plato principal de comidas congeladas (por ejemplo, Lean Cuisine, Healthy Choice, Weight Watchers, Budget Gourmet) con menos de 300 calorías y menos de 10 gramos de grasa por porción Ensalada mixta (sin nueces, queso, aceitunas, o aguacate) 1-2 cucharadas de aderezo bajo en calorías (cualquier tipo con 32 calorías o menos en las dos cucharadas)</p>
<b>Cena</b> (500-550 calorías)	<p>1. Plato principal bajo en grasa de comidas congeladas (<math>\leq 300</math> calorías, <math>\leq 10</math> gramos de grasa) <b>o</b> 4 onzas, cocinadas, de cualquiera de los siguientes, horneados o a la parrilla, sin añadirle grasa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>C Pescado</li> <li>C Pollo o pavo, sin piel</li> <li>C Jamón, chuletas de cerdo magras (tipo “loin o sirloin”), o cerdo asado magro (tipo “loin o sirloin”), con la grasa alrededor recortada</li> <li>C Bistec de solomillo o boliche, con la grasa alrededor recortada</li> <li>C Asado de carne (de boliche o lomo), con la grasa alrededor recortada</li> </ul> <p>2. 1 panecillo, sin añadirle nada <b>o</b> 1 papa horneada o hervida <b>o</b> ½ taza de arroz cocinado</p> <p>3. Ensalada mixta con 1-2 cucharadas de aderezo bajo en calorías (Vea las indicaciones explicadas anteriormente) <b>o</b> 3-4 vegetales, cocinados y servidos sin grasa añadida</p> <p>4. 1 porción mediana de fruta fresca o 1 taza de melón o frutillas </p>

## Ejemplos de Menús para un Plan de Comidas de 1000-1200 Calorías

### Día 1

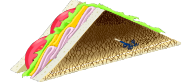
	<b>Grasa (g)</b>	<b>Calorías</b>
<b>Desayuno</b>		
½ taza de jugo de manzana sin endulzar	0	58
1 taza de cereal Cheerios	0	110
½ taza de leche sin grasa	0	43
<b>Almuerzo</b>		
2 rodajas de pan	2	140
3 onzas de tuna (enlatada en agua)	1	99
1 cucharada de mayonesa sin grasa	0	12
1 pera mediana	1	98
<b>Cena</b>		
Enchiladas de Pollo Healthy Choice	8	280
Panecillo pequeño	3	108
Ensalada Mixta (2 tazas)	0	28
2 cucharadas de aderezo estilo italiano sin grasa	0	32
1 taza de fresas	0	46
<b>Total:</b>	<b>15</b>	<b>1054</b>

### Día 2

	<b>Grasa (g)</b>	<b>Calorías</b>
<b>Desayuno</b>		
1 Panecillo Inglés (English muffin)	1	134
2 cucharaditas de preserves (jam) de fresas	0	32
1 banana mediana	0	96
<b>Almuerzo</b>		
Pizza estilo Pan Francés de Lean Cuisine	9	300
Ensalada Mixta (2 tazas)	0	14
2 cucharadas de aderezo estilo italiano sin grasa	0	32
<b>Cena</b>		
4 onzas de chuleta de cerdo asada (magra), recortada	12	243
½ taza de arroz blanco cocinado	0	103
½ taza de brócoli	0	26
½ taza de zanahorias	0	35
½ taza de maíz	0	66
1 manzana mediana	0	81
<b>Total:</b>	<b>22</b>	<b>1162</b>

## Plan de Comidas de 1500 Calorías

Comida	Plan
<b>Desayuno</b> (200-250 calorías)	<p>A. ½ taza de <i>jugo sin endulzar</i> (cualquier sabor de 60 calorías o menos por porción) (Por ejemplo, jugo de naranja, manzana, o piña)            1 taza de cereal frío sin endulzar (Cualquier tipo con 100 calorías o menos por taza) (por ejemplo, Bran Flakes, Cheerios, Special K, Total) <i>o</i> ⅔ de taza de cereal cocinado caliente (por ejemplo, avena, o crema de trigo)            ½ taza de leche descremada</p> <p><i>o</i></p> <p>B. 1 panecillo inglés (English muffin) o 2 rodajas de pan tostado (No sustituya por bagels)            2 cucharaditas de jalea o preserves de frutas            1 porción mediana de fruta fresca (por ejemplo, manzana, pera, banana, naranja, melocotones) <i>o</i> 1 taza de melón o frutillas</p>
<b>Merienda</b> (100 calorías)	1 trozo mediano de fruta fresca (Por ejemplo, manzana, pera, banana, naranja, melocotones o duraznos) <i>o</i> 1 taza de melón o frutillas
<b>Almuerzo</b> (300-350 calorías)	<p>A. 1 sandwich:            2 rodajas de pan            3 onzas de tuna (enlatada en agua), <i>o</i> pechuga de pollo o pavo asada al horno            1 cucharada de mayonesa sin grasa o mostaza            1 porción mediana de fruta fresca <i>o</i> 1 taza de melón o frutillas</p> <p><i>o</i></p> <p>B. 1 plato principal de comidas congeladas (por ejemplo, Lean Cuisine, Healthy Choice, Wt. Watchers, Budget Gourmet) con menos de 300 calorías y menos de 10 gramos de grasa por porción            Ensalada mixta (sin nueces, queso, aceitunas, o aguacate)            1-2 cucharadas de aderezo bajo en calorías (cualquier tipo con 32 calorías o menos en las dos cucharadas)</p>
<b>Cena</b> (600-650 calorías)	<p>1. Plato principal bajo en grasa de comidas congeladas (<math>\leq 300</math> calorías, <math>\leq 10</math> gramos de grasa) <i>o</i> 4 onzas, cocinadas, de cualquiera de los siguientes, horneado o a la parrilla, sin añadirle grasa:            C Pescado            C Pollo o pavo, sin piel            C Jamón, chuletas de cerdo magras (tipo “loin o sirloin”), o cerdo asado magro (tipo “loin o sirloin”), con la grasa alrededor recortada            C Bistec de solomillo o boliche, con la grasa alrededor recortada            C Asado de carne (de boliche o lomo), con la grasa alrededor recortada</p> <p>2. 1 panecillo, sin añadirle nada <i>o</i> 1 papa horneada o hervida <i>o</i> ½ taza de arroz cocinado</p> <p>3. 2 cucharaditas de margarina</p> <p>4. Ensalada mixta con 1-2 cucharadas de aderezo bajo en calorías (Vea indicaciones explicadas anteriormente) <i>o</i> 3-4 vegetales, cocinados y servidos sin grasa añadida</p> <p>5. 1 porción mediana de fruta fresca o 1 taza de melón o frutillas</p>
<b>Meriendas</b> (200 calorías)	1 oz. de pretzels duros <i>o</i> 3 tazas de palomitas de maíz sabor natural hechas sin grasa (“air popped”) 1 porción mediana de fruta



## Ejemplo de menú del Plan de comidas de 1500 Calorías

### Día 1

	<b>Grasa (g)</b>	<b>Calorías</b>
<b>Desayuno</b>		
½ taza de jugo de manzana sin endulzar	0	58
1 taza de cereal Cheerios	0	110
½ taza de leche sin grasa	0	43
<b>Merienda</b>		
1 banana (8")	0	96
<b>Almuerzo</b>		
2 rodajas de pan	2	140
3 onzas de tuna (enlatada en agua)	1	99
1 cucharada de mayonesa sin grasa	0	12
1 pera mediana	1	98
<b>Cena</b>		
Enchiladas de pollo Healthy Choice	8	280
Ensalada mixta (2 tazas)	0	28
Panecillo	3	108
2 cucharaditas de margarina	8	68
2 cucharadas de aderezo estilo italiano sin grasa	0	32
1 taza de fresas	0	46
<b>Meriendas</b>		
1 onza de pretzels duros	0	108
1 naranja mediana	0	62

**Total:** 23 1388

### Día 2

	<b>Grasa (g)</b>	<b>Calorías</b>
<b>Desayuno</b>		
1 panecillo Inglés	1	134
2 cucharaditas de conserva de fresa	0	32
1 banana mediana	0	96
<b>Merienda</b>		
1 melocotón mediano	0	37
<b>Almuerzo</b>		
Pizza estilo pan Francés de Lean Cuisine	9	300
Ensalada mixta (2 tazas)	0	14
2 cucharadas de aderezo estilo italiano sin grasa	0	32
<b>Cena</b>		
4 onzas de chuletas de cerdo a la parrilla (magra o "loin"), con la grasa alrededor recortada	12	243
½ taza de arroz blanco cocinado	0	103
2 cucharaditas de margarina	8	68
½ taza de brócoli	0	26
½ taza de zanahorias	0	35
½ taza de maíz	0	66
1 manzana mediana	0	81
<b>Meriendas</b>		
3 tazas de palomitas de maíz hechas sin grasa ("air-popped")	1	92
1 pera mediana	1	98

**Total:** 32 1457

Nombre \_\_\_\_\_ **Plan de Comidas** \_\_\_\_\_  
**Diario, Semana** \_\_\_\_\_

Programa de caminar:

Durante la semana:	Caminar <u>todos</u> los días por:	Para un total semanal de:
1	30 minutos	210 minutos
2 y 3	45 minutos	315 minutos
4, 5, y 6	60 minutos	420 minutos

Fecha	Peso (lbs): Recuerde graficar también su peso.	Liste cualquier cantidad extra de alimentos o porciones que Ud. haya comido:	Minutos caminados	Pasos

**Total:** \_\_\_\_\_