

Planificación de comidas

Encuentre a continuación el nivel de calorías correspondiente al cálculo obtenido gracias al material informativo **Calcular sus necesidades energéticas**. Los números en esta tabla representan la cantidad de raciones autorizadas para ese nivel de calorías.

Niveles de Calorías	1,200	1,300	1,400	1,500	1,600	1,800	2,100
Féculas (pan, cereales, pasta)	6	6	6	6	7	8	9
Verduras	3 mínimo	3 mínimo	3 mínimo	3 mínimo	3 mínimo	3 mínimo	3 mínimo
Frutas	2	3	3	3	3	3	4
Lácteos	2*	2*	2*	3	3	3	3
Carne y Substitutos	4 oz.	4 oz.	5 oz.	6 oz.	7 oz.	8 oz.	9 oz.
Grasas	4	4	4	5	6	6	7

*Hable con su médico sobre la posibilidad de tomar un suplemento de calcio de 400 mg mínimo.

- Las verduras son ilimitadas (frescas o congeladas de preferencia)
- La fruta y leche pueden intercambiarse por féculas en ciertas ocasiones (escoja productos descremados o bajos en grasa y fruta fresca o congelada)
- Todos los azúcares sencillos (dulces, refrescos, azúcar) cuentan como fécula
- Féculas (bajas en azúcar, cereales integrales, pan integral, pasta, azúcar, guisantes, maíz, papas, frijoles, alcohol)
- Proteína (carne magra, aves, huevos, queso bajo en grasa, carne vegetariana alternativa)
- Grasa (mantequilla, crema agria y aderezos bajos en grasa, chocolate)

Fuente: American Dietetic Association



BlueCross BlueShield
of Illinois

www.bcbsil.com