

CONSEJOS ALIMENTARIOS PARA PACIENTES

desayunos

meriendas

colaciones

almuerzos y cenas



dieta 1500 kcal.

Te presentamos **combinaciones de los grupos de alimentos** que podés elegir cada día para seguir una dieta sana y equilibrada.



desayuno

CLÁSICO



Infusión con 1/2 taza de **leche** descremada y edulcorante a gusto

+ **2 rebanadas de pan** de salvado con **2 cdas. de queso** blanco descremado.

AL PASO



200 cc de yogur descremado

+ **barrita de cereales** sin azúcar agregada.

FRUTAS SECAS



1 pote chico de yogur descremado (125 g) con **1/3 taza de cereales** (sin azúcar)

+ **10 almendras o 10 nueces** mariposa.

PIZZETAS



Infusión con 1/2 taza de **leche** descremada

+ **2 rebanadas de pan** de salvado con **2 fetas finas de queso** y rodajas de tomate.

colaciones



MEDIA MAÑANA

1 fruta (puede ser una banana chica) o **1 taza de fruta en trozos** sin azúcar.



MEDIA TARDE

15 almendras o avellanas o **7 nueces mariposa** o **1 rollito de jamón y queso**.

almuerzo y cena

HIDRATOS

Elegir **solo UNA** de las siguientes opciones:

1 papa chica (100g)
1 taza de choclo
1 taza de arvejas
2/3 taza de cous cous
1/2 taza de arroz

1/2 taza de lentejas
1/2 taza de quinoa
1/2 taza de polenta
1/6 masa de tarta

PROTEÍNA

Elegir **solo UNA** de las siguientes opciones:

1 huevo + 35g de queso magro (1/2 mazó de cartas)
100g de carne de vaca, pollo, pescado, cerdo, etc. (siempre elegir cortes magros)
1/2 lata de atún al natural + **1 huevo**



VEGETALES

Elegir **solo UNA** de las siguientes opciones:

Lechuga
Rúcula
Radicheta
Tomate
Champignon
Cebolla
Berenjena
Zapallito
Morrón

Brócoli
Coliflor
Repollo
Repollitos de Brusela
Remolacha
Zanahoria
Brotes de soja
Puerro
Ajo

CONDIMENTOS

1 cdita. de postre (10 cc) de aceite en almuerzo y cena. Preferentemente aceite de oliva, o de girasol alto oleico.

POSTRE Una fruta

dieta 1800 kcal.

Te presentamos **combinaciones de los grupos de alimentos** que podés elegir cada día para seguir una dieta sana y equilibrada.



desayuno

CLÁSICO



Infusión con 1/2 taza de **leche** descremada y edulcorante a gusto

+ **2 rebanadas de pan** de salvado con **2 cdas. de queso** blanco descremado.

AL PASO



200 cc de yogur descremado

+ **barrita de cereales** sin azúcar agregada.

FRUTAS SECAS



1 pote chico de yogur descremado (200 cc) con **1/3 taza de copos de cereal** sin azúcar

+ **7 nueces** mariposa o 15 almendras

+ **1/2 fruta**

TOSTADO



Infusión con 1/2 taza de **leche** descremada

+ **2 rebanadas de pan** de salvado con **60g de queso magro (1 mazo de cartas)**

+ **1 feta de jamón cocido y tomate.**

colaciones



MEDIA MAÑANA

1 pote chico de yogur descremado con **1 fruta** (si es banana debe ser una unidad chica).



MEDIA TARDE

Un puñado de mix de frutas secas y pasas de uva (30 g).

almuerzo y cena

HIDRATOS

Elegir **solo UNA** de las siguientes opciones:

1 papa mediana (50g) 2/3 taza de lentejas
1 + 1/3 taza de choclo 2/3 taza de quinoa
1 + 1/3 taza de arvejas 2/3 taza de polenta
1 taza de cous cous 1/4 masa de tarta
2/3 taza de arroz

PROTEÍNA

Elegir **solo UNA** de las siguientes opciones:

1 huevo + 60g de queso magro (1 porción tamaño mazo de cartas)
130g de carne de vaca, pollo, pescado, cerdo, etc. (siempre elegir cortes magros)
1 lata de atún al natural



VEGETALES

Elegir **solo UNA** de las siguientes opciones:

Lechuga Brócoli
Rúcula Coliflor
Radicheta Repollo
Tomate Repolitos de Brusela
Champignon Remolacha
Cebolla Zanahoria
Berenjena Brotes de soja
Zapallito Puerro
Morrón Ajo

CONDIMENTOS

1 cdita. de postre (10 cc) de aceite en almuerzo y cena. Preferentemente aceite de oliva, o de girasol alto oleico.

POSTRE Una fruta



Información recomendada por Juliana Mociulsky (Médica - MN 95300) y Mercedes Ganduglia (Lic. en Nutrición - MN 4501)

Si tenes alguna consulta sobre nuestros productos o necesitas reportar un efecto adverso, **ingrese en www.contactazmedical.astrazeneca.com**

AstraZeneca Argentina. Nicolás de Vedia 3616, 8º Piso - (C1430DAH) C.A.B.A., Buenos Aires, Argentina. Código PromoMats: XC-0612 10/2025

©2025 AstraZeneca. Todos los derechos reservados