

EFEECTO DEL CONSUMO DE CARNE VACUNA ARGENTINA SOBRE PARAMETROS CLINICOS DE INDIVIDUOS SANOS



**Instituto de Promoción de la Carne Vacuna Argentina
Instituto Cardiovascular de Buenos Aires**

Documento de trabajo N° 5

EFFECTO DEL CONSUMO DE LA CARNE VACUNA ARGENTINA SOBRE PARAMETROS CLINICOS DE INDIVIDUOS SANOS

Jorge E. Tartaglione

Miembro Titular SAC
Cardiología clínica
Instituto Cardiovascular de Buenos Aires

Alberto E. Alves De Lima

Miembro Titular SAC
Cardiología clínica
Instituto Cardiovascular de Buenos Aires

Pilar García

Instituto de Tecnología de Alimentos de INTA Castelar

Nora E. Vainstein

Cardiología clínica
Instituto Cardiovascular de Buenos Aires

Diego Conde (*) Para optar a miembro titular

Cardiología clínica
Instituto Cardiovascular de Buenos Aires

María C. La Bruna

Cardiología clínica
Instituto Cardiovascular de Buenos Aires

Marcelo Trivi

Miembro Titular SAC
Jefe de Cardiología clínica
Instituto Cardiovascular de Buenos Aires

Jorge Thierer

Miembro Titular SAC
Cardiología clínica
Instituto Cardiovascular de Buenos Aires

Jorge Belardi

Miembro Titular SAC
Director del departamento de Cardiología clínica e intervencionista
Instituto Cardiovascular de Buenos Aires

INSTITUTO CARDIOVASCULAR DE BUENOS AIRES

Blanco Encalada 1525
C1428DCO. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Buenos Aires. Argentina
Tel: (011) 4787-7575. Fax: (011) 4787-7512
jetartaglione@fund-cardiovascular.org.ar

CONSEJO DE REPRESENTANTES

Presidente

Dardo Chiesa

(Confederaciones Rurales Argentinas)

Vicepresidente

Miguel Schiariti

(Cámara de la Industria y Comercio de Carnes y Derivados de la República Argentina)

Vocales Titulares

Arturo Llavallol

(Sociedad Rural Argentina)

Carlos Milicevic

(Secretaría de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentos de la Nación)

Fernando Gioino

(Confederación Intercooperativa Agropecuaria Cooperativa Limitada)

Ulises Forte

(Federación Agraria Argentina)

Ángel Vitale

(Cámara de la Industria Frigorífica)

Jorge Torelli

(Unión de la Industria Cárnica Argentina)

Vocales Suplentes

Juan José Grígera Naón

(Sociedad Rural Argentina)

Daniel Héctor Pappoto

(Secretaría de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentos de la Nación)

Carlos Garetto

(Confederación Intercooperativa Agropecuaria Cooperativa Limitada)

Germán Manzano

(Cámara de la Industria Frigorífica)

Martín Rapetti

(Confederaciones Rurales Argentinas)

Marcelo Pittner

(Unión de la Industria Cárnica Argentina)

Héctor Lescarbura

(Cámara de la Industria y Comercio de Carnes y Derivados de la República Argentina)

Mariano Bondone

(Federación Agraria Argentina)

Consejo Asesor

-Asociación de Productores Exportadores Argentinos (APEA)

-Cámara Argentina de productores de Carne Vacuna (CAPVC)

-Asociación Argentina de Angus

-Asociación de Productores de Carne Bovina Argentina (APROCABOA)

-Federación Gremial del Personal de la Industria de la Carne y sus derivados

-Ministerio de Relaciones Exteriores, Comercio Internacional y Culto

-Centro de Consignatarios Directos de Hacienda

-Cámara Argentina de Consignatarios de Ganado

-Centro de Consignatarios de Productos del País

-Mercado de Liniers S.A.

-Asociación Argentina de Consorcios Regionales de Experimentación Agrícola (AACREA)

-Cámara Argentina de Engordadores de Hacienda Vacuna

-Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA)

-UNCOGA FED. COOP. AGROP. COOP. LTDA.

-Confederación Intercooperativa Agropecuaria Cooperativa Limitada (CONINAGRO)

-Confederación de Asociaciones Rurales de Buenos Aires y La Pampa (CARBAP)

-Asociación Criadores de Hereford

-Asociación Argentina de Criadores de Shorthorn

-Confederación de Asociaciones Rurales de la Provincia de Santa Fe (CARSFE)

-Federación de Industrias Frigoríficas Regionales Argentinas (FIFRA)

-Confederación de Asociaciones Rurales de la Tercera Zona (CARTEZ)

-Asociación Argentina de Brangus

-Cámara de Frigoríficos de Argentina (CAFRA)

-Instituto Nacional de Tecnología Industrial (INTI)

Índice**Pág.**

Editorial.....	5
Introducción.....	7
Que tu alimento sea tu medicamento.....	8
El panorama nutricional.....	9
Un poco de historia.....	10
Un clásico en la mesa de los argentinos.....	11
Anatomía de la carne.....	13
Cada día se producen animales más magros y con mejores niveles de grasa.....	14
La hipótesis.....	15
El estudio.....	16
La carne bajo la lupa.....	17
Un desafío organizativo.....	18
“La carne de vaca es la de mayor contenido de hierro”.....	19
La cocina.....	20
La metodología estadística.....	21
¿Qué registró el estudio?.....	22
Laboratorio básico.....	22
Laboratorio de ionograma.....	24
Laboratorio endocrinológico.....	25
Laboratorio de lípidos.....	27
Bioimpedancia.....	28
Composición de ácidos grasos.....	29
Los resultados.....	31
Conclusiones.....	32
La alquimia de la digestión.....	33
Un mar de pasto.....	35
“¿Puedo comer carne, doctor?”.....	35
Plan de alimentación 1800 calorías - Primer Período.....	37
Plan de alimentación 2400 calorías - Primer Período.....	48
Plan de alimentación 1800 calorías - Segundo Período.....	59
Plan de alimentación 2800 calorías - Segundo Período.....	70
Plan de alimentación 1800 calorías - Tercer Período.....	81
Plan de alimentación 2800 calorías - Tercer Período.....	92
Plan de alimentación 1800 calorías - Cuarto Período.....	103
Plan de alimentación 2800 calorías - Cuarto Período.....	114

editorial

Por Dardo Chiesa
Presidente del IPCVA

Durante los últimos años ha existido en la conciencia ciudadana, la idea de que el consumo de carnes rojas, especialmente la carne vacuna, era sinónimo de consumo de grasas, aumento del colesterol, del ácido úrico y de problemas cardiovasculares.

Parece un dogma institucionalizado, para los profesionales de la salud, que las carnes blancas provenientes de aves o de pescado, las frutas, las hortalizas y los cereales componen lo que vulgarmente se denomina “comida sana”.

Es cierto también que, a pesar de que el consumo de la carne vacuna de los argentinos supera los 62 kilogramos por habitante por año, las afecciones mencionadas no demuestran mayor incidencia en el país que en otras partes del mundo, donde la ingestión de carnes rojas es muy inferior.

Paralelamente, se ha comprobado científicamente la importancia del consumo de proteínas animales, especialmente las provenientes de carne vacuna, en el desarrollo físico e intelectual de los niños, sobre todo en los primeros estadios de su crecimiento.

He aquí una paradoja que despertó la atención del IPCVA, dadas las características particulares de la carne vacuna argentina si se las compara con las producidas en cualquier otro lugar del mundo. A partir de una base genética británica de privilegio y un fenómeno muy especial de adaptación a nuestros sistemas pastoriles, la ganadería argentina encuentra condiciones únicas para la producción de carnes de alta calidad, que se transfieren a un producto único, reconocido hasta por nuestros competidores como la mejor carne del mundo.

Es así como en el IPCVA tuvimos la idea de estudiar científicamente el comportamiento de las variables metabólicas relacionadas con el consumo de carne vacuna argentina, con el objetivo de demostrar que esa mayor calidad trae aparejados efectos absolutamente saludables para los consumidores.

Para develar esta incógnita, se sumaron los esfuerzos del IPCVA y del Instituto Cardiovascular de Buenos Aires para el trabajo que aquí se presenta. Fueron dos años de arduo y riguroso estudio científico que demuestra, con bases sólidas, las calidades intrínsecas de nuestra carne vacuna.

EFEECTO DEL CONSUMO DE CARNE VACUNA ARGENTINA SOBRE PARAMETROS CLINICOS DE INDIVIDUOS SANOS

Cada día, los argentinos comemos seis millones ciento treinta y seis mil novecientos ochenta y seis kilos de carne. Unos sesenta y cuatro kilos por habitante por año.

Más que en otros lugares del mundo, la carne es el plato central del menú local: 25 de las 60 comidas que consume mensualmente un habitante de estas tierras contienen carnes rojas. Es un producto fundamental no sólo como componente básico de la alimentación en el hogar, donde integra una comida rápida para quienes hacen un corte en su actividad laboral, sino también para un festejo familiar o una reunión entre amigos.

En la actualidad, como lo muestran diferentes estudios, entre ellos el mapa de consumo de la carne vacuna argentina elaborado por TNS-Gallup para el Instituto de Promoción de la Carne Vacuna Argentina (IPCVA), el 99% de las familias y el 97% de la población mayor de 14 años la consume; y 9 de cada 10 individuos lo hacen con regularidad. En el ránking de los alimentos según su orden de prioridad para la dieta familiar, el 64% de las familias menciona la carne en algunos de los tres primeros lugares; a ésta le siguen las verduras, citadas por un 62% de las familias; los lácteos, por el 43%; y el pollo figura en el quinto lugar, con la preferencia del 23%.

Desde que en el siglo XVI se introdujeron en lo que es hoy el territorio nacional los primeros vacunos que registra la historia de la ganadería, y gracias a una suma de factores entre los que se cuentan un ambiente favorable, adecuado manejo del ganado y avances tecnológicos de primer orden, el país se convirtió en uno de los más importantes productores de carne bovina para consumo humano del mundo.

Actualmente, la carne argentina es conocida en todo el planeta por su ternura y sabor. En 2006, el país produjo alrededor de tres millones de toneladas res con hueso y exportó aproximadamente 600.000 toneladas a países como Rusia, Chile, Alemania, Israel, Venezuela, Estados Unidos, Italia, Reino Unido, Países Bajos, Brasil, Marruecos y otros.

Sin embargo, más allá de su amplia aceptación y prestigio, de sus atributos organolépticos y de su indudable preeminencia dentro de la dieta local, hasta ahora se sabía poco sobre las características únicas de la composición química de nuestra carne, lo que la diferencia de la obtenida en otras partes del planeta, y sobre sus efectos en la salud de las personas.

Para contestar de una vez por todas esta pregunta y despejar las dudas de médicos y consumidores, en 2005 el IPCVA decidió encarar un estudio científico que marca un hito en el conocimiento de uno de los alimentos más valorados y nobles con que nos privilegia el patrimonio natural de la Argentina.

Durante los siguientes dos años, especialistas del Instituto Cardiovascular de Buenos Aires (ICBA), de la Fundación Cardiovascular Argentina y del Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA) diseñaron y llevaron a la práctica un minucioso trabajo clínico de alcance infrecuente en nuestro medio.

He aquí un estudio experimental que reunió evidencias objetivas sobre este vital alimento que integra el acervo cultural de nuestra población, y zanja las controversias sobre su aporte insoslayable a la dieta de hombres y mujeres a lo largo de las distintas etapas de la vida.

QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICAMENTO

Desde el inicio de los tiempos, la humanidad comprendió que los alimentos tienen una influencia predominante en la salud del organismo.

Pero a pesar de la importancia que se les daba, en la antigüedad la selección de la comida se basaba en concepciones mágicas y religiosas, tabúes, mitos y creencias. Según consignan Laura Beatriz López y Marta María Suárez en Fundamentos de la nutrición normal (El Ateneo, 2005), el relato de la primera experiencia nutricional humana que se haya registrado figura en la Biblia. En el Libro de Daniel, éste le pide al rey Nabucodonosor consumir junto con sus soldados una alimentación basada en vegetales y agua, diferente de los banquetes reales. Este tipo de alimentación habría hecho que ellos tuvieran una mejor apariencia y una sensación de bienestar: “Daniel estaba decidido a no contaminarse con los manjares del rey y con el vino que él bebía, y rogó al jefe de los eunucos que no lo obligara a contaminarse. (...) Por favor, pon a prueba a tus servidores durante diez días; que nos den legumbres para comer y agua para beber; compara luego nuestros rostros con el de los jóvenes que comen los manjares del rey, y actúa con tus servidores conforme a lo que veas. (...) Al cabo de esos días, se vio que ellos tenían mejor semblante y estaban más rozagantes que todos los jóvenes que comían los manjares del rey.”

En el Antiguo Testamento también se hace referencia a numerosas restricciones dietéticas: por ejemplo, se indica que el comer alimentos complicados trastorna el estómago y afecta la mente, y que comer alimentos que tienen muchas clases de ingredientes a menudo causa fermentación en el estómago.

En la antigüedad, Hipócrates y Galeno son los primeros que demuestran interés por la nutrición. En aquella época se creía que existía un único principio nutritivo contenido en los alimentos, destacan López y Suárez.

La importancia que el primero le otorgó a la alimentación en su filosofía higiénico-dietética se refleja en sus aforismos, uno de los cuales expresaba: “Que tu alimento sea tu medicamento”.

Galeno también subraya la importancia de la dieta. Decía que “La salud depende principalmente de la elección de los alimentos”.

Griegos y romanos comenzaron a utilizar los alimentos con fines terapéuticos, pero fue en el siglo XVIII que la nutrición nació como ciencia con el químico francés Antoine Laurent Lavoisier, considerado “el padre de la ciencia de la nutrición” por sus aportes sobre el mecanismo de oxidación de los nutrientes.

En 1747, consignan López y Suárez, James Lind realizó el primer experimento nutricional realizado bajo condiciones controladas, al demostrar que el agregado de jugo de limón en la ración de los marineros curaba el escorbuto, enfermedad a la que se le atribuía un origen infeccioso y que era causa de un gran número de muertes en los viajes por mar.

De allí en más, los avances fueron incesantes, entre otras cosas merced al invento de nuevos instrumentos que permitieron mejorar las mediciones, y al desarrollo del método experimental, que en la actualidad ayuda a reunir pruebas objetivas sobre la conformación química y molecular de los alimentos y de sus efectos sobre el organismo.

EL PANORAMA NUTRICIONAL

La realidad nutricional del país, según la última Encuesta Nacional de Salud realizada por el Ministerio de Salud de la Nación, arroja un saldo con claroscuros. Un 3,8% de los niños tienen bajo peso para la edad, un 4,2%, baja talla para la edad, un 1,2%, bajo peso para la talla y un 6,6%, alto peso para la talla. El 45% de las mujeres de entre 19 y 49 años tiene sobrepeso u obesidad.

Los especialistas destacan que, si bien la desnutrición aguda no tiene alta prevalencia en nuestro medio, sí preocupa la malnutrición crónica, que los médicos registran en forma creciente. También es motivo de inquietud la desnutrición oculta o deficiencia de micronutrientes, y la malnutrición por exceso, asociada con enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes, la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión arterial y distintas formas de cáncer.

Es decir que, para mantener una buena calidad de vida, se requiere una nutrición saludable. Y ésta exige la combinación de macro y micronutrientes en proporciones armónicas. Un buen plan de alimentación permite mantener constante la composición de los tejidos y el funcionamiento saludable de los órganos, otorga una sensación de bienestar y energía para la acción.

Para diseñarlo, se requiere una selección adecuada de los alimentos, que sólo es posible sobre la base de un conocimiento adecuado de la composición y aportes nutricionales de carnes, frutas y verduras, de las proteínas, hidratos de carbono y grasas que los componen, así como de los minerales, oligoelementos, y vitaminas que los integran.

Pero como la alimentación –sin duda, la actividad más constante y reiterada que emprendemos a lo largo de nuestra vida– ocurre fuera del consultorio y lejos de los ojos del médico, es imperioso que los avances registrados por la ciencia de la nutrición lleguen al consumidor para que éste pueda tomar las decisiones correctas en el momento de poner manos a la obra y en la cocina.

Desde este punto de vista, las conclusiones del estudio “Efectos del consumo de la carne vacuna argentina en los parámetros clínicos de individuos sanos” serán, de aquí en más, una herramienta valiosa para decidir estrategias nutricionales y enriquecer la alimentación –y, por ende, la salud– de hombres y mujeres en todas las etapas de la vida.

UN POCO DE HISTORIA

Los primeros bovinos que llegaron a nuestro territorio fueron siete vacas y un toro traídos en 1552 desde el Paraguay. Según cuenta Máximo Ayerza en *Carne Argentina*, fue por esos días que comenzó a llegar a América del Sur hacienda importada de origen español, de tipo ibérico y en especial de las razas Castellana y Andaluza, del centro y sur de España. Provenían de las comarcas vecinas a los puertos de donde partían las naves al Nuevo Mundo. Eran animales de largos cuernos, domesticados en Egipto en el 4000 a.C. y que habían sido llevados a España desde África del Norte.

Estas razas no tenían grandes virtudes para la producción de carne o leche, pero aunque eran utilizadas principalmente para el trabajo, siguieron procreándose sin objetivos de mejoramiento. Fue así como los vastos y desolados campos que conformaban la pampa fueron poblándose de este ganado que se multiplicaba en libertad, adaptándose rápidamente al medio ambiente que encontraba. De esas épocas datarían las primeras vaquerías.

“La actividad comercial comienza en el año 1602, con la creación de los saladeros, que se dedican a producir tasajo: carne cortada en forma muy delgada y luego salada y prensada para extraerle el jugo –dice Ayerza–. El tasajo era exportado y vendido a los buques que transportaban esclavos. El primer embarque se envió a Cuba. Conjuntamente con esta actividad, se exportaban cuero y sebo, que tuvieron más demanda que la carne.”

Al ganado criollo que ya existía en nuestras pampas se sumaron bovinos de origen británico en 1823. Ese año, el inglés John Miller trajo el primer toro de raza Shorthorn,

llamado “Tarquin”. Este hecho marcaría el inicio de la cría de vacunos productores de carne y leche, e inspiró la cría de animales para el consumo. Este toro fue la referencia que, de allí en más, se impondría como modelo del tipo y la velocidad de crecimiento del ganado criollo, y sus descendientes se conocieron con el nombre de “tarquinos”.

Medio siglo más tarde, un avance tecnológico permitiría la conservación y facilitaría el acceso a la carne para consumo. En 1873, Charles Tellier (1828-1913) comunica a la Academia Francesa que tuvo éxito en las investigaciones iniciadas unos años antes en la producción artificial de frío. A partir de este hallazgo, en 1876 el vapor Le Frigorifique realiza su primer viaje entre Buenos Aires y Rouen. Durante las décadas iniciales del siglo XX comienzan a establecerse en Buenos Aires los primeros frigoríficos.

Para estimular la adopción de esta nueva forma de comercialización de la carne, diferentes presidentes, desde Sarmiento a Avellaneda, auspiciaron el desarrollo del mercado de carnes enfiadas. En el caso de Avellaneda, llegó incluso de liberarlas de impuestos. Esto, sumado a la acción de las compañías frigoríficas, permitió a la Argentina llegar a los mercados de Europa y del mundo con una carne de calidad superlativa.

Es así como, desde los orígenes de su historia común, la dieta de los argentinos se basó en la carne. Ya en la década de 1830, Esteban Echeverría escribía en El Matadero, relato fundacional de nuestra narrativa, que la población de Buenos Aires estaba “acostumbrada a consumir diariamente de 250 a 300” novillos. “Algunos médicos opinaron que si la carencia de carne continuaba, medio pueblo caería en síncope por estar los estómagos acostumbrados a su corroborante jugo” (“...”) y los gringos y herejotes bramaban por el beef-steak y el asado”, escribe Echeverría a propósito de la resistencia de la población porteña de esa época a prescindir de su alimento preferido.

El mismísimo Charles Darwin describió hace 190 años el rito del asado con cuero entre las impresiones de su viaje alrededor del mundo a bordo del HMS Beagle: “... fue un espectáculo admirable ver con qué destreza Santiago logró colocarse detrás de la vaca y desjarretarla al fin —escribió—. Entonces cortó varios trozos de carne recubiertos con la piel hacia abajo; esta piel viene a ser como una salsa y así no se pierde ni una gota del jugo.”

UN CLASICO EN LA MESA DE LOS ARGENTINOS

Además de su versatilidad, su terneza y sus propiedades organolépticas, los consumidores valoran la carne como fuente de proteínas, hierro y minerales, pero frecuentemente dudan sobre el efecto que sus grasas o su contenido de urea pueden tener sobre distintas condiciones que habitualmente se presentan en la madurez.

“Doctor, ¿puedo comer carne?” es una de las preguntas más comunes que escuchan

los médicos en el consultorio. El trabajo realizado por especialistas del ICBA y del INTA ayuda a responder con precisión científica esta pregunta.

Según el Documento N° 1 del IPCVA, el consumo interno de carne alcanza un nivel promedio de 2,26 millones de toneladas de res con hueso, y un consumo per cápita de unos 64 kg. anuales.

En el estudio “El consumo de la Carne Vacuna Argentina” se muestra que la comida ideal de los argentinos gira alrededor de tres ejes entrelazados entre sí: que sea completa y balanceada, saludable y natural. La condición de saludable, desde el punto de vista de los consumidores, se vincula con aspectos positivos como su aporte al crecimiento y al desarrollo de las personas; y con aspectos negativos como la cantidad de grasa, el exceso de calorías y el alto colesterol que provocan algunos alimentos, así como sus efectos adversos sobre la digestión, la circulación o la presión arterial.

La condición de “natural” de los alimentos es un valor muy apreciado. Las personas que participaron de este estudio resaltaron la importancia de que la alimentación sea fresca, sin conservantes y sin colorantes, una preferencia que aparece asociada con una tendencia creciente hacia el “naturalismo” en la sociedad. Este mismo gusto por lo natural ha abierto la puerta a importantes cambios en la alimentación, con el privilegio de lo orgánico, el rechazo hacia las materias primas sospechadas de haber utilizado pesticidas y tóxicos en su producción y el repudio de los alimentos sospechados de haber sido desarrollados con materias primas “enriquecidas” con hormonas.

Sin duda, un indicador convincente del gusto de los argentinos por la carne es que en el 83% de los hogares se había consumido carne en la semana de realización del estudio. Este trabajo también reveló que, en promedio, en el conjunto de hogares se consume carne alrededor de 17 días por mes.

En resumen: las personas consumidoras de carne consideran que una comida “sin carne no es comida”.

A los ojos de los consumidores, los puntos fuertes de las carnes radican en general en su aporte a la fortaleza y salud de los individuos, a la provisión de proteínas y minerales, al sabor, variedad y combinabilidad que la caracterizan, a la aceptación de la que goza en el ámbito familiar. Los puntos débiles están asociados con el tenor de grasa, con la necesidad de mantenimiento de la cadena de frío, el riesgo bacteriológico, problemas de olor y menor rendimiento.

Todos estos conceptos formaban parte de un corpus de nociones aceptadas, algo así como la “sabiduría popular” sobre los alimentos. Sin embargo, pocas de esas afirmaciones habían tenido una comprobación empírica. Y si es cierto que se habían identificado algunos componentes de la estructura química de la carne, también lo es que hasta hoy no se había precisado cuáles son sus efectos sobre el organismo.

Tal es, ni más ni menos, la pregunta que intentó responder esta ambiciosa investiga-

ción epidemiológica. Pero dado que estudios científicos previos habían mostrado que la estria grasa de la carne varía de acuerdo con el tipo de crianza del animal, el trabajo tuvo dos objetivos simultáneos: por un lado, comparar los distintos tipos de carne bovina entre sí y, por el otro, verificar las modificaciones que su consumo introducía en los parámetros clínicos basales de un grupo de individuos sanos.

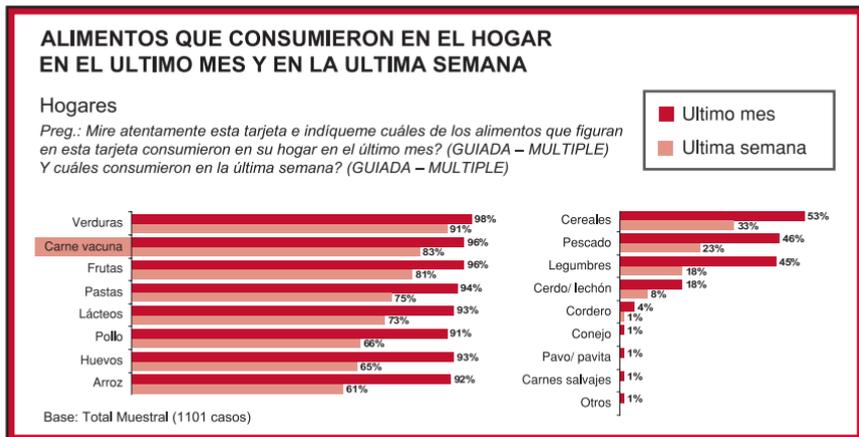
Así, a través de un riguroso estudio clínico que cumplió con los más exigentes estándares de calidad internacional y se prolongó entre marzo y diciembre de 2006, los especialistas del ICBA pudieron cuantificar los cambios fisiológicos que introduce en el organismo de personas sanas una dieta rica en carnes.

ANATOMIA DE LA CARNE

Una antigua frase afirma que “envejecer es el único medio de vivir mucho tiempo”. Para envejecer con gracia y con la menor cantidad posible de problemas físicos, hay que alimentarse bien. La salud y el bienestar de los seres humanos depende en gran medida de su alimentación, que motoriza todos los procesos del organismo. Y la carne constituye un ingrediente insoslayable, ya que es uno de los alimentos más ricos que existen.

Los alimentos que ingerimos están compuestos de carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, sustancias minerales y agua. Por su estructura química, la carne está constituida por proteínas, grasas, vitaminas del grupo B, minerales, hierro, zinc y agua. Como todo tejido muscular, tiene un alto contenido de proteínas que contienen todos los aminoácidos esenciales, carece de fibras y posee muy pocos hidratos de carbono.

Aunque se la consume asiduamente y se alaba su buen sabor, en general los conocimientos que se han difundido sobre los valores nutritivos de la carne son insu-



ALIMENTOS PRIORITARIOS EN LA ALIMENTACION FAMILIAR

	Primer Lugar (%)	Primeros tres lugares (%)
Carne Vacuna	31	64
Verduras	20	62
Frutas	15	44
Lácteos	17	43
Pollo	5	23
Pastas	5	23
Pescado	3	9
Cerdo	1	4
Otros (Huevos Cereales/ Arroz/ Legumbres)	3	23

Base: Total Muestral (1101 casos)

ficientes anticuados y, en ocasiones, completamente falsos. Sin embargo, a medida que progresan los modernos métodos de investigación, su importancia fisiológica se reconoce cada vez más. “Por ejemplo, ha podido demostrarse que la carne, como fuente de hierro, es mucho más importante de lo que se pensaba, pues la absorción de dicho mineral resulta más efectiva que la del contenido en las verduras y cereales”, aseguran los investigadores de la Universidad de Helsinki, F.P. Niinivaara y P. Antila, en Valor Nutritivo de la Carne.

CADA DIA SE PRODUCEN ANIMALES MAS MAGROS Y CON MEJORES NIVELES DE GRASA

En la Argentina predominan las razas inglesas de muy buena calidad de carne; en especial la Angus. Las diferentes razas tienen masas musculares de distintas características anatómicas, pero las mayores diferencias se dan entre ganado carnívoros y lechero. Esas diferencias se traducen en el nivel bioquímico, aunque dada la cantidad de factores que influyen y los resultados contradictorios de la bibliografía, es difícil hacer una apreciación categórica de las diferencias.

La doctora Pilar García, investigadora del Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria y docente titular de Producción de Carne en la Universidad de Lomas de Zamora, explica que en las últimas décadas se logró un notorio mejoramiento de la carne bovina. “Hay y hubo una importante selección por distintos atributos –afirma–. En la actualidad, se determina el momento del sacrificio por el espesor de grasa subcutánea y por el porcentaje de grasa intramuscular en el bife con el objetivo de conservar la calidad de la carne. Genética, velocidad de crecimiento y dieta contribuyen a la calidad final.”

Acerca de las diferencias nutricionales entre los animales criados a feed lot y a pasto, puntualiza que todos los sistemas tratan de producir animales de carnes magras. “El criado a pasto –explica– presenta generalmente menos grasa intramuscular y colesterol que el animal producido en sistemas intensivos sobre la base de grano. Lo que diferencia al animal criado a pasto del criado a grano se basa en los aportes de omega 6 y omega 3 de su carne. El animal a pasto consume pasturas ricas en omega 3 y antioxidantes (vitamina E y betacaroteno), y el animal a grano, abundantes en omega 6. Pese al proceso de biohidrogenación ruminal, la carne del animal criado en pasturas presenta niveles superiores de omega 3, vitamina E, betacaroteno, de una sustancia anticancerígena (CLA) y por sobre todo una relación omega 6/omega 3 casi óptima respecto del animal a grano. Recordemos que uno de los objetivos actuales es disminuir dicha relación en nuestra dieta excesivamente alta en omega 6. En carne pastoril, dicha relación es de alrededor de 2-3 y en carne de sistemas intensivos con grano de maíz puede llegar a ser hasta 10 veces más alta. Cabe recordar que el aporte de omega 3 en carnes pastoriles magras incluye importantes cantidades de los metabolitos superiores EPA, DPA y DHA, presentes en el pescado y ausentes en los aceites vegetales.”

Según la doctora García, los resultados del estudio “Efectos de la carne vacuna argentina sobre parámetros clínicos de individuos sanos” son válidos para una dieta equilibrada en la que la carne bovina proviene de cortes magros sin grasa externa. “Sólo la grasa subcutánea del bife debería estar presente en las góndolas –advierte–. El asado es algo particular nuestro e indudablemente sólo deberíamos consumir la parte muscular, que es bastante magra. Otros cortes, como las vísceras, tienen más alto contenido de grasas dañinas.”

La carne que comemos hoy día es muy diferente de la que se consumía a principios o mediados del siglo XX. “Cada día se producen animales más magros y se trata de que tengan los niveles adecuados de grasa que además aseguren una calidad aceptable –afirma la investigadora–. En la actualidad, los valores para la mayoría de los cortes no exceden el 3 o 4 % de grasa intramuscular. Antes, la carne era más gorda, lo que hacía que fuera más sabrosa, pero con niveles de grasa intramuscular no aceptables en la actualidad.”

En cuanto a la forma de cocción para mantener esos efectos saludables, la especialista recomienda evitar que las llamas entren en contacto con la carne o la grasa: “Es lo más importante, a mi criterio. Hay indicios de que en ese proceso se pueden formar sustancias no deseadas”.

LA HIPOTESIS

“Encaramos este trabajo con la idea de generar información de altísimo nivel para médicos, pacientes y consumidores en general”, afirma el doctor Alberto Alves de Lima, coordinador del área de docencia del ICBA.

“Partimos de una pregunta: ¿qué implicancias tenía el hábito de los argentinos de comer mucha carne? –agrega el doctor Jorge Belardi, presidente de la institución médica–. Para nosotros fue todo un desafío.”

La hipótesis de esta investigación, entonces, era que la carne vacuna argentina es un ingrediente principalísimo de la dieta de nuestra población y ofrece distintos nutrientes que ayudan a conformar una alimentación saludable. La literatura indicaba también que fortalece algunos nutrientes en mayor o menor grado, dependiendo de los distintos sistemas de producción que se emplean en el país: pastoril, feed lot y mixto. Los objetivos se centraron en estudiar los efectos de tres dietas que incluyen carnes obtenidas con los diferentes sistemas de producción sobre los parámetros clínicos de seres humanos adultos y verificar si se registraba algún efecto de las dietas sobre parámetros clínicos basales.

EL ESTUDIO

El trabajo realizado por especialistas del ICBA para el IPCVA viene a llenar un ostensible vacío de conocimiento, ya que más allá de la alta valoración que existe sobre la carne nunca se había encarado una investigación que permitiese corroborar qué tan beneficioso es su consumo para la salud.

Pero la tarea no fue sencilla. Y las dificultades comenzaron ya con la selección de los participantes, porque era indispensable que cumplieran con una serie de requisitos explícitos, tales como ser individuos sanos, no sufrir de dolencias cardíacas ni poseer antecedentes familiares de cardiopatías, enfermedades hormonales, diabetes, dislipidemia, trastornos endocrinológicos (como hipo e hipertiroidismo) ni hipertensión.

Para elegirlos, se realizaron entrevistas exhaustivas médicas y psicológicas con 200 candidatos, se preseleccionaron 148 y calificaron 54, entre los que participaron 48 individuos –una cantidad superior a lo usual en estudios internacionales–, la mitad mujeres y la mitad hombres, todos mayores de 21 años. Cada uno de ellos debía vivir en Capital Federal o Gran Buenos Aires, tener freezer y estar dispuesto a realizar un plan de alimentación equilibrado para representar a sus iguales en la población estudiada durante 6 meses. Además, todos ellos tuvieron que consentir a someterse periódicamente a los estudios médicos requeridos para poder evaluar los cambios paulatinos que iban sufriendo durante todo el período de observación, para lo que debían concurrir al Instituto Cardiovascular de Buenos Aires. También debieron acceder a contestar llamadas telefónicas que permitieran hacer el seguimiento de los alimentos ingeridos y conocer su estado general de salud.

Los criterios de exclusión para este trabajo fueron padecer diabetes, dislipemia, antecedentes de enfermedad cardíaca, hipo o hipertiroidismo, o hipertensión arterial.

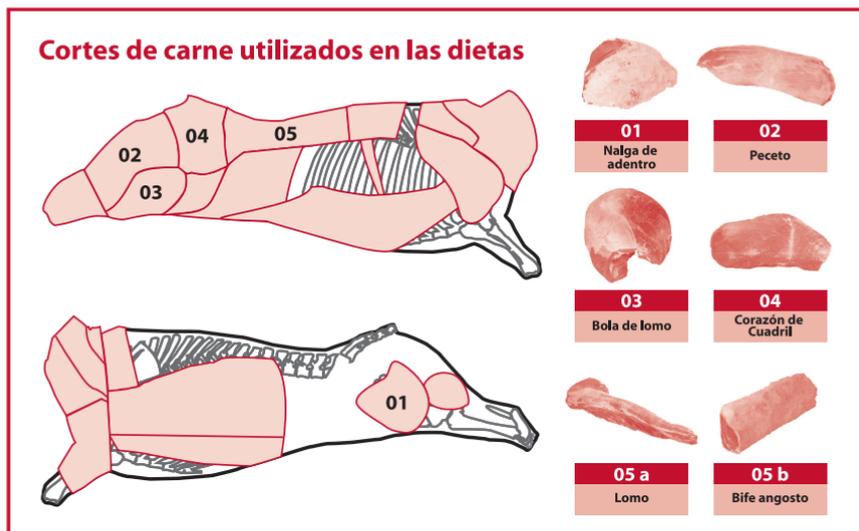
LA CARNE BAJO LA LUPA

Se emplearon tres dietas diferentes, cada una de ellas compuesta por carnes vacunas que se extrajeron de animales que habían sido sometidos a tres tipos de alimentación: pastoril, feed lot y sistema mixto.

En la alimentación pastoril, los animales reciben exclusivamente pasturas naturales, sin ningún tipo de suplementación; en el sistema feed lot, son alimentados solamente con concentrados elaborados sobre la base de maíz; y en el mixto, con pasturas naturales y suplementación de granos de maíz.

La carne provino de individuos de razas Angus, Hereford y Caretas, faenados con un peso similar que rondó los 480 kg. Se emplearon los cinco cortes más comunes en las mesas argentinas después del asado: bola de lomo, nalga de adentro con tapa, peceto, lomo con cordón, corazón de cuadril y bife angosto.

Para el testeo experimental, se tomaron muestras alícuotas del músculo longissimus dorsi, que se destinaron a análisis y consumo por parte de los voluntarios. En esas muestras se determinaron el porcentaje de grasa intramuscular, la composición en ácidos grasos (saturados, monoinsaturados, poliinsaturados, n-6, n-3, CLA), colesterol, vitamina E y betacaroteno, entre otros.



El INTA realizó los estudios experimentales de los diferentes cortes de carne que serían consumidos correspondientes a cada uno de los sistemas de producción. Estos estudios fueron realizados antes de la entrega de los planes de alimentación a los participantes. Estos planes fueron creados por los especialistas del Grupo Educador en Salud y Alimentación (GESA).

UN DESAFIO ORGANIZATIVO

Gladys Cristina Rodríguez, licenciada en comercialización y psicóloga social, se especializó en la dirección y ejecución de estudios, investigaciones y proyectos de esta envergadura, y coordinó la investigación en todas sus etapas, desde la selección de los participantes, la elección de la empresa de gastronomía encargada de las viandas (que tenía que cumplir con numerosos requisitos de seguridad), la logística para que cada plato llegara a la mesa de cada participante y el armado de los planes de alimentación. Colaboró activamente con el INTA y fue el nexo con el ICBA. Gracias al esfuerzo de todos y cada uno de los integrantes del equipo, los resultados superaron las expectativas iniciales.

Los diferentes cortes se guardaron en cámaras frigoríficas a -20 grados Celsius y más tarde se cocinaron y envasaron en recipientes cerrados herméticamente al vacío junto con sus guarniciones y demás colaciones. Un camión llevó las raciones a la casa de cada participante una vez por semana y éste debió guardarlas en el freezer para comerlas más tarde según las indicaciones del equipo de investigadores. Se diseñó una dieta balanceada de acuerdo con la altura del paciente, la masa muscular, la grasa y la cintura. Se trazó un perfil de lípidos, un examen endocrinológico, de vitaminas B y C, betacarotenos y ácidos grasos de todos los participantes.

Para no alterar los hábitos alimenticios y no sesgar los resultados por un descenso de peso debido a cambios en las dietas, las mujeres recibieron menús de 1800 calorías y los hombres, de entre 2400 y 2800 calorías. Se mantuvo también la proporción aproximada de carne que integra el consumo habitual de los argentinos: entre 48 y 64 kilos anuales.

Todos consumieron cada uno de los planes de alimentación durante cuatro semanas consecutivas, en secuencia aleatoria y con descansos de 21 días durante los cuales se evaluó que se borrarían del organismo las huellas de la dieta previa, más una repetición del último plan para confirmar la certeza estadística del estudio. Es decir, que cada uno de los participantes fue su propio testigo, ya que estuvo sometido secuencialmente a todos los tratamientos.

La tarea de la licenciada Mima Mazzei fue elaborar los planes de alimentación. “Diseñamos uno para los hombres y otro para las mujeres —explica—, teniendo en cuenta qué cantidad de calorías eran necesarias para que no oscilara su peso corporal, ya que teníamos que asegurarnos que las variaciones que surgieran se debieran al consumo de carne y no a otro factor. Se prepararon 28 menús diferentes para los 28 días, y en cada uno de ellos se calculó rigurosamente la cantidad de calorías, proteínas, glúcidos, grasas, sodio, colesterol, vitaminas, minerales necesarios para un plan de alimentación saludable. Lo único que fue cambiando fue que un grupo comía carne de animales alimentados a paso, otro a feed lot y otro mixto. Es decir, que los voluntarios comieron carne de vaca 28 veces por mes.”

La preparación de los planes de alimentación estuvo a cargo de Food & Service Consulting S.A. Sus representantes elaboraron todas las raciones en las cantidades indicadas, y las colocaron en recipientes herméticos aptos para freezer y microondas, fabricados en materiales certificados por el INAL. En sus cocinas se hicieron las pruebas de sabor, organolépticas y de control de seguridad y calidad. Cuando fue necesario, se hicieron ajustes a los procedimientos de producción.

Además, se aseguró la trazabilidad de cada envío: se sabe perfectamente qué lote de carne, verduras y otros productos se utilizaron. Se conservó una contramuestra.

Cada uno de los voluntarios fue evaluado al comienzo, durante y al final del estudio. Se le tomó el peso, la talla, la composición corporal, la cantidad de grasa corporal.

Por último, se consideró que en el marco de una alimentación saludable, la cantidad de carne recomendada no supera los 200 grs. diarios, que aportan la cantidad de proteínas por kilo de peso consideradas necesarias. Esto se obtiene de dos trocitos de 10 centímetros de diámetro por un centímetro de espesor.

“LA CARNE DE VACA ES LA DE MAYOR CONTENIDO DE HIERRO”

La licenciada Mima Mazzei es una nutricionista de referencia en el país. Integrante de la Fundación Cardiológica Argentina y del Grupo Educador en Salud y Alimentación, fue la encargada de elaborar los planes de alimentación que se utilizaron durante el estudio. Para poder probar la hipótesis planteada, diseñó uno para los hombres y otro para las mujeres, calculando con mucha precisión la cantidad de calorías necesaria para que no oscilara el peso de los 48 voluntarios. “Fue la parte más compleja del diseño –cuenta–. Es que justamente todas las variables tenían que ser perfectas, porque si había cambios de peso se podían atribuir a factores que podían sesgar los resultados...”

Las personas estudiadas recibieron en conjunto 28 menús diferentes para 28 días, en los cuales estaban exactamente calculadas la cantidad de calorías, glúcidos, proteínas, grasas, sodio, colesterol, vitaminas y minerales que debía incluir un plan de alimentación saludable.

“Lo único que fue cambiando en ese tiempo fue que un grupo comía carne de animales alimentados a pasto, otro de animales criados a feed lot, y otro de animales que habían recibido una alimentación mixta. El resto era exactamente igual”, explica Mazzei.

A lo largo de la investigación, los sujetos tenían que seguir con su vida normal y someterse a las distintas evaluaciones programadas de antemano.

“Lo interesante de todo esto es que ¡los 28 días comieron carne de vaca! –subraya Mazzei. Todos los días. Y no hubo ningún tipo de inconveniente. De modo que esto

da por tierra con los argumentos de quienes afirman que no se puede comer carne de vaca porque aumenta los niveles de colesterol o ácido úrico.”

Según la licenciada Mazzei, en el contexto de una alimentación saludable, no deberían superarse los 200 grs. diarios. “Durante el estudio se les entregaban entre 150 y 200 grs. de carne por día –dice–. No es necesario comer más de 200 grs. diarios de carne porque si no se superaría la cantidad de proteínas por kilo de peso recomendadas.”

Y enseguida agrega: “Doscientos gramos de carne son equivalentes a dos trocitos de 10 cm. de diámetro por un centímetro y medio de espesor. Esa es la cantidad ideal. Este estudio muestra que si uno está en un lugar en el que no puede comer carne de cerdo, de ave o de pescado, y tiene que comer carne de vaca exclusivamente, no corre ningún riesgo de enfermarse. Siempre dentro del contexto de una alimentación saludable”.

Según indica la especialista, el mayor beneficio de la carne de vaca es la cantidad de hierro hémico que tiene. “Si bien todas las carnes tienen proteínas completas; es decir, tienen todos los aminoácidos que el cuerpo necesita para formar tejidos, hormonas, etcétera, lo que importa es qué aporte de hierro tienen, y la carne de vaca es la que tiene el mayor. Es la que más hierro tiene, el doble que la carne de pollo o de cerdo –detalla–. Ese es uno de los puntos más importantes en todas las edades. Las carnes ocupan dentro de la pirámide nutricional un lugar muy pequeño, porque deben comerse una vez al día. Entonces en la otra comida habría que comer un almidón (pastas, un cereal, legumbres o un vegetal feculento como la papa, la batata, el choclo, la mandioca). De esa manera, el 50% de las calorías se obtienen a partir de glúcidos, que ofrecen energía de buena calidad y permiten formar buena masa muscular.”

LA COCINA

“La elaboración de los menús comenzó con la recepción de la mercadería –cuenta el licenciado Ricardo Poggi, jefe de servicios de Food & Service Consulting S.A., compañía encargada de preparar cada uno de los platos que consumieron los participantes en el estudio–. En ese momento, se controlaban los distintos parámetros de los alimentos, y se hacían los análisis microbiológicos y organolépticos. La carne, congelada, se guardaba en cámaras frigoríficas a 20 grados bajo cero, y se cortaba a esa temperatura para evitar que la carga microbiana que tiene el músculo se eleve. Una vez obtenido el corte, se guardaba en cámara frigorífica hasta su utilización. “El lavado y desinfección de verduras se hizo en dos bachas, utilizando agua común con lavandina durante 15 minutos –agrega Patricio Martínez, jefe de cocina–. La carne se cocinaba hasta un punto más que jugoso, para que los participantes pudieran terminar de cocinarla en el horno o en el microondas.”

El envío semanal de cada persona se armaba según la dieta indicada por los nutricio-

nistas. Se trasladaba al camión, y de allí a cada casa poniendo especial cuidado en el mantenimiento de la cadena de frío. La entrega se hacía una vez por semana.

LA METODOLOGIA ESTADISTICA

Para poder cumplir con los objetivos y las metas planteadas en este estudio, se adaptó una metodología estadística que permitiera obtener la información necesaria para probar las hipótesis propuestas. La metodología básica consistió en la repetición de un diseño experimental de secuencias de cuadrados latinos balanceados, bajo la responsabilidad de las licenciadas en Estadística Mercedes Anatelli, especializada en Investigaciones de mercado y diseños de muestra, y Marta Zanelli (PhD en Biometría), con vasta experiencia en experimentación agrícola y biológica, respectivamente.

Se utilizó un diseño de secuencias balanceadas más un período extra, basado en 8 cuadrados latinos 3X3 para cada sexo, donde las columnas representan a los individuos y las filas, los períodos de aplicación de las dietas.

La unidad experimental de la experiencia es una persona sana de entre 21 y 50 años. Para determinar su estado de salud, se le tomaron una serie de mediciones físicas y químicas. Cabe mencionar que las personas de ambos sexos de la franja de edad elegida tienen distinta textura física, tenían diversos hábitos de alimentación y diferentes comportamientos. Es casi imposible encontrar voluntarios que integren una muestra homogénea.

Las dos primeras variables observadas fueron la edad y el peso. Sobre esa base, se formaron subgrupos con similares edades y pesos. Esos subgrupos son los que integran cada cuadrado latino, que es la base del diseño experimental.

Las secuencias indican que cada individuo recibió a lo largo del experimento las tres dietas, más la del período extra, que siempre fue la repetición del último de los tres tratamientos recibidos.

El diseño básico para cuadrados latinos 3X3 ($t=3$ tratamientos, $p=3$ períodos o filas y $k=3$ personas o columnas) requiere dos cuadrados latinos con diferentes aleatorizaciones. Esto permite que la frecuencia de dos tratamientos sucesivos esté igualmente representada. Además, al tener un período extra, los efectos residuales de un tratamiento sobre el que le sigue estarán igualmente representados. Por lo tanto, se dice que los efectos directos y los residuales son ortogonales entre sí.

La ventaja de la ortogonalidad es permitir que los efectos directos y los residuales se estimen simultáneamente sin que el proceso de estimación de unos influya sobre el de los otros.

A lo largo del estudio se fueron dando resultados parciales y se efectuaron los análisis estadísticos de los períodos 1 y 2 bajo un modelo de bloques (cuadrados) completos aleatorizados con 3 tratamientos y 8 repeticiones.

Al finalizar el tercer período, se hizo un análisis de cuadrado latino y, por último, luego del período extra, se procedió a analizar según la metodología propiamente dicha.

Para la comparación con los valores basales o iniciales, se asumió que los períodos entre dietas de tres semanas anulan los efectos residuales del período de dieta anterior. Bajo este supuesto, se propuso responder al segundo objetivo del estudio construyendo una variable “diferencia” ($d = \text{valor de la dieta} - \text{valor basal}$) para cada individuo y para cada dieta. Esto quedó sostenido por los resultados del ajuste del modelo del primer objetivo.

El valor basal es el inicial de cada entrevistado. De esta manera, los valores de “d” se someten a la prueba de diferencias apareadas cuya estadística “t” de Student permite probar la hipótesis nula de “no efecto de dieta”.

La prueba de “t”, en este caso, es bilateral con un nivel de significación del 5% y 23 grados de libertad (porque son 24 mujeres u hombres).

¿QUE REGISTRO EL ESTUDIO?

El trabajo permitió reunir miles de datos estadísticos que conforman un completo mapa metabólico de los efectos de la carne en la alimentación humana, comparando los tres sistemas de producción a partir del análisis de variables agrupadas en seis capítulos: ocho de laboratorio básico (hematocrito, hemoglobina, glóbulos blancos, eritrosedimentación, glucemia, urea, creatinina, ácido úrico), tres del ionograma (Na –sodio–, K –potasio– y cloro), nueve de lípidos (colesterol total, HDL, LDL, triglicéridos, alfa lípidos, beta lípidos, pre Beta lípidos, aspecto del suero, quilomicrones), cinco endocrinológicas (vitaminas B12, B6, E, zinc y betacaroteno), 12 de bioimpedancia (peso, cintura abdominal, presión máxima y mínima, índice de masa corporal, tasa metabólica basal (RMR), masa de grasa libre, masa grasa, agua corporal total, masa proteica, masa muscular y glucógeno) y 25 de ácidos grasos (trans, omega 6, omega 3, monoinsaturados, poliinsaturados y saturados).

Todos los estudios debieron tener una sensibilidad del 80% y una especificidad del 95%. Las consultas fueron personales y se realizaron en la Fundación del Instituto Cardiovascular de Buenos Aires, con una supervisión del 100%.

LABORATORIO BASICO

Según explica el doctor Jorge Tartaglione, investigador del ICBA y primer autor del estudio, esta batería de pruebas se pidió para llevar un control adecuado de los pacientes, ver su evolución y verificar si la alimentación era adecuada.

-Hematocrito: Es el porcentaje del volumen de la sangre que ocupa la fracción de los glóbulos rojos. Las cifras normales en humanos oscilan entre 36% y 46% en mujeres, y entre 38% y 48%, en hombres, dependiendo de diversos factores fisiológicos, como

la edad y la condición física. Dicha porción celular representa casi la totalidad de los glóbulos rojos.

-Hemoglobina: Es la molécula que transporta el oxígeno desde los pulmones hasta las células de los diferentes tejidos. Si la concentración total cae por debajo de un valor dado, aparece la anemia. Sus niveles en la sangre dependen de un adecuado aporte de hierro en la dieta.

-Glóbulos blancos: también llamados leucocitos, son células que están principalmente en la sangre y cuya función es combatir las infecciones y cuerpos extraños. Forman parte del sistema inmunológico humano. La modificación en la cantidad de leucocitos puede indicar que se está en presencia de enfermedades infecciosas, inflamatorias, cáncer, leucemias y otros procesos patológicos.

-Eritrosedimentación: es una prueba que mide la velocidad de caída de los eritrocitos suspendidos con el agregado de un anticoagulante. Se trata de un indicador muy sensible de enfermedad, aunque no es específico. Se lo utiliza para controlar la evolución de afecciones inflamatorias, infecciosas o tumorales. Los valores aumentados pueden indicar anemia, inflamación, embarazo, fiebre reumática, tumores, mieloma, artritis reumatoidea, etcétera. Cuando los valores están reducidos, se puede estar en presencia de una hipoproteinemia.

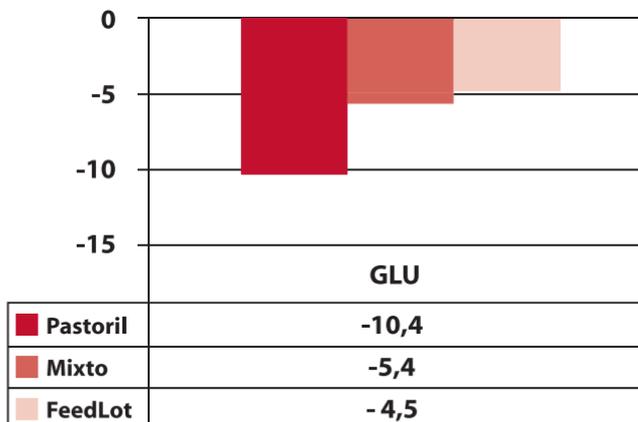
-Glucemia: Es la medida de concentración de glucosa en la sangre. Constituye una de las más importantes variables que se regulan en el medio interno. Muchas hormonas están relacionadas con el metabolismo de la glucosa, entre ellas, la insulina, secretada por el páncreas. La hiperglucemia, que se da con un nivel de más de 200 mg/dl, es el primer signo de diabetes. Una dieta abundante en alimentos dulces puede elevar el nivel de glucemia en la sangre.

-Urea: Es un compuesto químico cristalino e incoloro. Es el principal producto terminal del metabolismo de las proteínas en los mamíferos y es excretada en grandes cantidades por la orina. El nitrógeno de la urea, que constituye la mayor parte del nitrógeno de la orina, procede de la descomposición de las células del cuerpo, pero sobre todo de las proteínas de los alimentos. Es un indicador relacionado con el funcionamiento de los riñones.

-Creatinina: Es un compuesto orgánico generado a partir de la degradación de la creatina, un nutriente de los músculos. Como producto de desecho del metabolismo normal de los músculos, el cuerpo generalmente la produce a ritmo constante, dependiendo de la masa de los músculos. Normalmente es filtrada por los riñones y excretada en la orina. La medición de creatinina es la manera más simple de monitorear la función de los riñones. Si el filtrado en los riñones es deficiente, la cantidad en sangre se eleva. Este efecto es utilizado como indicador de la función renal. Los hombres tienden a tener niveles más altos de creatinina porque tienen músculos esqueléticos más grandes que los de las mujeres.

Glucemia

Diferencias apareadas con respecto al valor basal



–Ácido úrico: Es un producto de desecho del metabolismo del nitrógeno en el organismo y se encuentra en la orina en pequeñas cantidades. En el ser humano, la concentración de ácido úrico en sangre comprendida entre 3,6 y 8,3 mg/dl es considerada normal por la Asociación Médica Americana. El aumento de ácido úrico en sangre está asociado con la gota. Además, está relacionado con el metabolismo de las purinas, en las que influye la ingestión de carne. Si los niveles son muy altos, pueden aparecer cálculos renales, artritis y otras patologías.

LABORATORIO DE IONOGRAMA

A partir de estos análisis, se intentó verificar si se producía variación en los niveles de sodio, potasio y cloro, fundamentalmente para analizar si aumentaban o descendían tras la ingestión de carne.

-Sodio: En el organismo hay aproximadamente de 100 a 120 gramos de sodio, de los cuales un tercio se encuentra en el esqueleto y los restantes, en los fluidos extracelulares. El sodio es indispensable para la regulación del volumen del líquido extracelular, la osmolaridad. Es necesario para la transmisión de los impulsos nerviosos y por consiguiente para mantener normal la excitabilidad muscular. Participa además en el mecanismo de absorción de varios nutrientes y forma parte de las secreciones

digestivas. Estudios observacionales corroboraron que la disminución en la ingestión de sodio se asocia con una disminución en los niveles de presión arterial, tanto en individuos normotensos como en los hipertensos.

-Cloro: Comparte con el sodio la regulación de la presión osmótica, el equilibrio hidroelectrolítico y es también un componente del jugo gástrico.

-Potasio: Es el principal elemento dentro de la célula para regular el equilibrio hidroelectrolítico, la presión osmótica y es necesario para la actividad enzimática y la síntesis proteica. En el medio extracelular participa en la transmisión de los impulsos nerviosos, la contractilidad muscular y la regulación de la presión sanguínea. Varias investigaciones han reportado que las dietas ricas en potasio y bajas en sodio prevendrían el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Cuando la disminución del potasio en plasma es grave, puede provocar arritmias letales.

LABORATORIO ENDOCRINOLOGICO

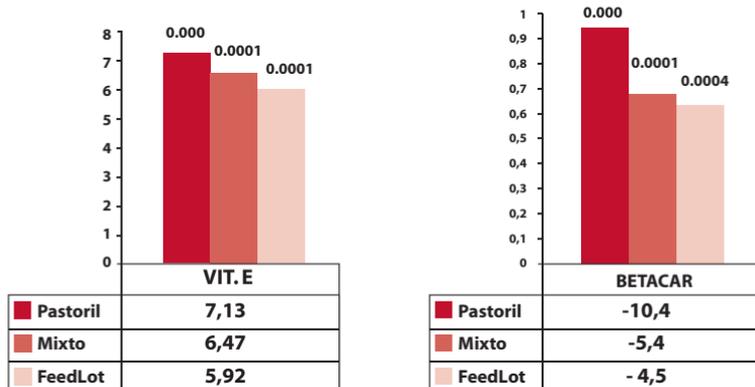
“Quisimos ver si los depósitos de vitamina E y betacaroteno variaban a lo largo del estudio –afirma Tartaglione–, y encontramos que la carne incrementó los depósitos basales de estas vitaminas.”

-Zinc: Es un oligoelemento intracelular abundante. El organismo contiene entre 1,5 y 2 grs. de zinc. Más del 50% se encuentra en el tejido muscular. Otros órganos con elevadas concentraciones son el hueso, la próstata, la piel, y la coroides del ojo. En el plasma se localiza principalmente en el interior de los hematíes. Alrededor de 50 enzimas dependen del zinc para su actividad. Varios receptores de la superficie celular lo contienen. Además, es un regulador de la expresión de los genes, estabiliza la estructura de los ácidos nucleicos en el interior del núcleo celular y participa en la transcripción y replicación. Protege los tejidos cerebrales y nerviosos, fortalece el sistema inmunológico y es esencial en el crecimiento y división de las células. La carne es una buena fuente de zinc, así como los huevos, el hígado, las nueces, las semillas de calabaza y girasol, etcétera. El que está presente en las plantas, al igual que el hierro, se absorbe con menos eficacia.

-Vitamina E: Tiene una función antioxidante en las células y se localiza en la membrana adyacente a los ácidos grasos poliinsaturados, que son susceptibles a la oxidación mediada por los radicales libres. Los antioxidantes impiden que los radicales libres, trozos incompletos de moléculas, se unan con otras moléculas o fragmentos de moléculas para formar sustancias tóxicas que pueden atacar tejidos del organismo. Su falta es muy rara y obedece a alteraciones genéticas. Las mejores fuentes de vitamina E son las semillas, los aceites, las nueces y los vegetales.

Vitamina E, Betacaroteno

Diferencias apareadas con respecto al valor basal



-Betacaroteno: Es un pigmento coloreado amarillo que contienen muchos vegetales y frutas, y que se convierte en vitamina A. Esta participa en múltiples funciones, como la reproducción, el desarrollo fetal, el crecimiento, la inmunidad, y en la diferenciación celular. También es necesaria para la visión, y para la liberación del hierro del hígado, por lo que su carencia puede ser una de las causas de la anemia ferropénica.

-Vitamina B12: Es sensible al calor y se pierde al calentarse. Es necesaria para la actividad de dos enzimas que intervienen en la producción de proteínas. Su concentración plasmática refleja los niveles de ingestión y de reserva, y cuando son menores a los puntos de corte indica dietas inadecuadas por períodos prolongados. Proviene de alimentos de origen animal. Protege la mielina, material graso que recubre los nervios y permite transmitir impulsos eléctricos. Es la única que contiene un mineral, el cobalto, y no pueden fabricarla las plantas que nos dan frutas y verduras de hoja. Es producida por las bacterias beneficiosas que habitan en el intestino delgado. La carne, el pescado, las aves de corral, los productos lácteos y los huevos, son buenas fuentes de vitamina B12. Produce glóbulos rojos saludables y su carencia ocasiona alteraciones hematológicas.

-Vitamina B6 (piridoxina): Es una vitamina estable al calor e inestable a la luz, que puede perderse en los alimentos procesados. Con el procesamiento de las carnes, se pierde del 50% al 70%. El fosfato piridoxal, su principal forma activa, es una coenzima necesaria para la actividad de alrededor de cien enzimas relacionadas fundamentalmente con el metabolismo de las proteínas. Cuando se registra su deficiencia, aparecen la dermatitis seborreica, la anemia microcítica, convulsiones, estados de depresión y confusión, y alteraciones inmunológicas.

LABORATORIO DE LIPIDOS

“Estas fueron algunas de las pruebas más importantes para nuestro estudio, si se tiene en cuenta que hasta ahora se presuponía que había una conflictiva relación entre la carne y los factores de riesgo cardiovascular. Y más aún si pensamos que el objetivo básico del trabajo fue determinar si, debido a que la carne contiene distintas proporciones de grasas de acuerdo con el sistema de producción, había alguna variación en el colesterol total, en el LDL o en el HDL”, explica Tartaglione.

-Colesterol: Es un lípido sintetizado en el hígado, intestino y glándulas suprarrenales. A partir de él se sintetizan los ácidos biliares y las hormonas esteroideas sexuales, como el estrógeno y la progesterona, y suprarrenales. Se requiere para construir y mantener las membranas celulares, cuya fluidez regula dentro de un rango de temperaturas. También ayuda a elaborar la bilis que se almacena en la vesícula y a digerir las grasas, y es importante para el metabolismo de vitaminas solubles en grasa, como la A, D, E y K. El colesterol se da en dos formas principales: el “malo” o LDL; y el “bueno”, o HDL. Cuando los niveles en sangre de LDL son muy elevados, se forman ateromas en las paredes de las arterias, una condición conocida como aterosclerosis, principal causa de los ataques coronarios y otras enfermedades cardiovasculares. Al contrario, las partículas de HDL fueron identificadas como mecanismos que permiten remover esos ateromas.

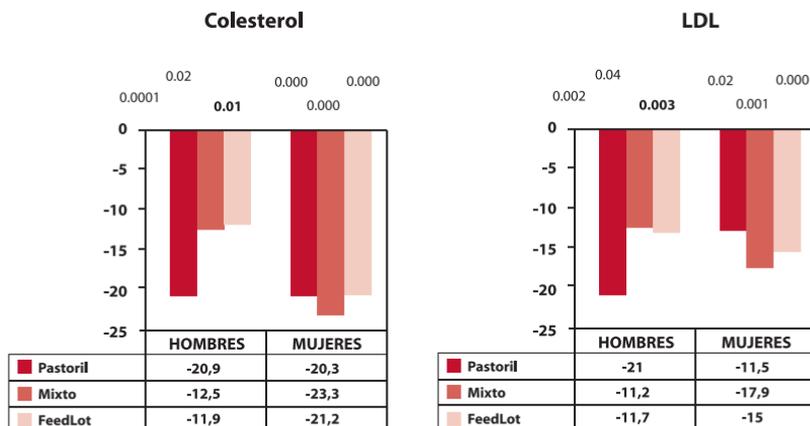
-Triglicéridos: Son el principal tipo de grasa transportado por el organismo. Luego de comer, el organismo digiere las grasas de los alimentos y libera triglicéridos en la sangre que son transportados a todo el organismo para dar energía o para ser almacenados como grasa. Los niveles varían con la edad y también dependen de lo que se haya comido recientemente. El valor normal es de 150 mg/dl. Un alto nivel de triglicéridos puede tener varias causas, como el exceso de peso, un consumo excesivo de calorías, especialmente las provenientes del azúcar y el alcohol, la edad, algunos medicamentos, y enfermedades como la diabetes, el hipotiroidismo, las enfermedades renales y hepáticas. Más de un 75% de los diabéticos tienen altos niveles de triglicéridos y lo mismo ocurre con las mujeres que han pasado por la menopausia.

-Alfalípidos, betalípidos y prebetalípidos: Las lipoproteínas son partículas formadas por una fracción proteica (apolipoproteínas) y una fracción lipídica (colesterol, triglicéridos). Son las encargadas del transporte de los lípidos del plasma. En los estudios de laboratorio se reconocen cuatro fracciones o tipos de lipoproteínas: los quilomicrones, las lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL), de baja densidad (LDL) y de alta densidad (HDL). Por el cálculo de riesgo de enfermedad coronaria en un paciente, pueden identificarse de manera porcentual las distintas fracciones de lipoproteínas. La electroforesis las separa en función de su movilidad en un campo eléctrico, y se producen bandas de quilomicrones, betalipoproteínas (corresponden a las LDL), las prebetalipoproteínas (corresponden a las VLDL) y las alfaipoproteínas (a las HDL).

-Aspecto del suero: cuando es muy lechoso, sugiere una dislipemia.

Colesterol Total y LDL

Diferencias apareadas con respecto al valor basal



BIOIMPEDANCIA

Es una forma simple y segura de cuantificar los componentes de la composición corporal. El análisis de la bioimpedancia estudia el comportamiento de la corriente eléctrica cuando atraviesa fluidos, células y tejidos. Permite conocer la masa magra, la masa proteica y el agua que contiene el organismo. “En particular, nos interesaba verificar si, comiendo una dieta rica en carne, aumentaba o disminuía la masa proteica, la masa grasa y el agua corporal total”, dice Tartaglione.

Algunos de los parámetros medidos fueron:

–Diámetro de cintura: es un importante indicador de síndrome metabólico, una entidad clínica caracterizada por la presencia de insulinoresistencia e hiperinsulinemia, cifras elevadas de presión arterial, alteraciones lipídicas (hipertrigliceridemia, descenso del cHDL, presencia de LDL tipo B, aumento de ácidos grasos libres y lipemia postprandial) y obesidad, con un incremento de la morbimortalidad de origen aterosclerótico. El diámetro de cintura recomendado para los hombres es inferior a los 102 centímetros y a 88 centímetros en las mujeres.

–Índice de masa corporal: Se obtiene dividiendo el peso por el cuadrado de la altura. A pesar de que no hace distinción entre los componentes grasos y no grasos de la masa corporal total, se lo considera un parámetro práctico para evaluar el grado de riesgo asociado con la obesidad.

–Presión arterial: Depende del volumen de sangre que expulsa el ventrículo izquierdo del corazón durante la sístole del latido cardíaco (si el volumen de eyección aumenta, la presión arterial se verá afectada en un aumento en sus valores y viceversa); de la distensibilidad de las arterias, de la resistencia vascular, del volumen de sangre de todo el aparato circulatorio y del gasto o frecuencia cardíaca. La presión arterial sistólica corresponde al valor máximo de la tensión arterial en sístole cuando el corazón late. Se refiere al efecto de presión que ejerce la sangre eyectada del corazón sobre la pared de los vasos. La diastólica corresponde al valor mínimo de la tensión arterial cuando el corazón está en diástole o entre latidos cardíacos. Depende fundamentalmente de la resistencia vascular periférica; es decir, del efecto de presión que ejerce la sangre sobre la pared del vaso. La presión arterial se mide normalmente en milímetros de mercurio (mmHg) sobre la presión atmosférica. Los valores normales de presión arterial van desde 100/60 hasta 130/78 mm de mercurio sobre la presión atmosférica.

–Glucógeno: Es la principal forma de almacenar carbohidratos. Se encuentra especialmente en el hígado y en el músculo. La función del glucógeno muscular es actuar como una fuente de fácil disponibilidad de energía cuando bajan los niveles de glucemia.

COMPOSICION DE ACIDOS GRASOS

Desde el punto de vista químico, un ácido graso es una cadena de átomos de carbono con átomos de hidrógeno adheridos y un grupo carbono-oxígeno-oxígeno-hidrógeno, unidad que lo convierte en ácido, en un extremo. Cuantos más átomos de hidrógeno contenga, más saturado será el ácido.

Todas las grasas en los alimentos son combinaciones de ácidos grasos. Dependiendo de cuáles predominen se los llama saturados, monoinsaturados o poliinsaturados. Las grasas saturadas son sólidas a temperatura ambiente y se endurecen aún más cuando se enfrían. Una grasa monoinsaturada, como el aceite de oliva, es líquida a temperatura ambiente y se espesa cuando se enfría. Las poliinsaturadas, como el aceite de maíz, son líquidas a temperatura ambiente y permanecen líquidas cuando se enfrían.

“Los ácidos grasos son muy importantes porque inciden en el riesgo cardiovascular –subraya Tartaglione–. El estudio nos mostró que el 14 y el 15, dos ácidos grasos saturados (dañinos), no se incrementaron después de los seis meses de carne. Y la que menos los incrementó fue la carne de vacas criadas a pasto. Los poliinsaturados se incrementaron significativamente también en los que comían carne producida por el sistema pastoril. Los ácidos grasos omega 6 se incrementaron más en aquellos que comían carne de feed lot, y el omega 3, en la dieta con carne pastoril.”

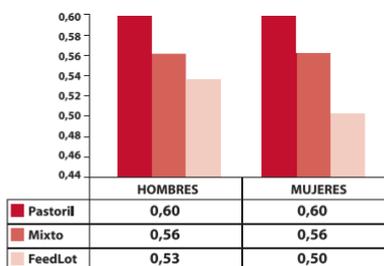
-Ácidos grasos saturados: Les cuesta combinarse con otras moléculas. Por este motivo, se mantienen en estado sólido a temperatura ambiente. Las grasas animales suelen ser saturadas, excepto las del pescado y los mariscos, que son muy poliinsaturadas. Algunas grasas vegetales, como el aceite de coco y el de palma, son muy ricas en ácidos grasos saturados. En numerosos estudios epidemiológicos se ha comprobado que la ingestión de grasas saturadas aumenta los niveles de colesterol en sangre, especialmente los de la fracción LDL.

-Ácidos grasos monoinsaturados: El principal representante de este grupo es el ácido oleico (C18:1). Está presente en todas las grasas animales y aceites vegetales, especialmente en el aceite de oliva. El Estudio de los Siete Países mostró que un alto consumo de ácidos grasos monoinsaturados derivados del aceite de oliva trae consigo niveles bajos de colesterol e incidencia reducida de las enfermedades cardiovasculares. Otras investigaciones demostraron que si se sustituyen las grasas saturadas por monoinsaturadas se aumenta el colesterol HDL y la concentración de apolipoproteína A-I, a la que se le atribuye un papel antiaterogénico importante.

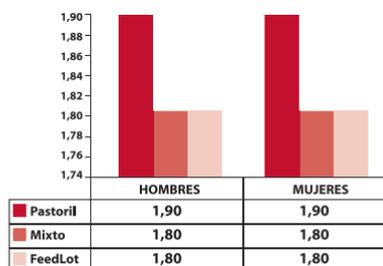
-Ácidos grasos poliinsaturados: No pueden ser sintetizados por el organismo y sin embargo son esenciales, por lo que deben ser aportados por la dieta. Son los omega 3 y omega 6. Reducen el colesterol total y LDL cuando reemplazan en la dieta a las grasas saturadas. También reducen el colesterol HDL, lo que no es deseable para una protección frente a las enfermedades cardiovasculares. El principal ácido graso omega 6 es el linoleico (C18:2), que se encuentra principalmente en los aceites vegetales de semillas (maíz, soja, girasol, etc.). Los omega 3 se encuentran en pequeñas cantidades en algunos aceites vegetales, pero su fuente principal son los animales marinos (pescado y marisco). Los estudios de poblaciones que consumen grandes cantidades de grasa omega 3 de pescado y animales marinos han mostrado siempre una baja incidencia en enfermedades cardiovasculares. Además de la modificación del perfil lipídico, el consumo de ácidos grasos omega 3 da lugar a una inhibición de la agregación plaquetaria. De este modo se previene la formación de placas en el interior de los vasos sanguíneos y su adherencia al endotelio, lo que constituye un importante factor protector frente a las enfermedades cardiovasculares. Se ha comprobado también que este tipo de grasas reduce la presión arterial y disminuye la viscosidad sanguínea.

Acidos grasos Poliinsaturados

14:0 Acido Miristoleico

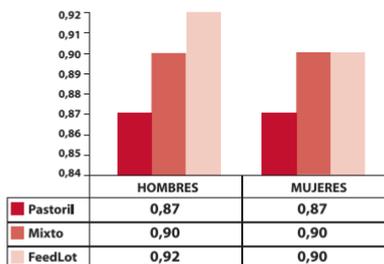


16:0 Acido Palmitico

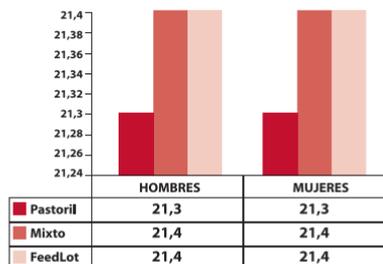


Acidos grasos Saturados

14:0 Acido Miristoleico



16:0 Acido Palmitico



LOS RESULTADOS

Todos los participantes completaron el estudio. La edad media de los hombres fue 31 años y la de las mujeres, 35.

Durante la alimentación con carnes de animales criados a feed lot, se encontraron incrementos en las concentraciones de omega 9 (ácido oleico) y de omega n-3 en los que se alimentaron con carnes producidas por sistema pastoril.

La composición en ácidos grasos presentó como única diferencia un ligero incremento de C20:3 y n-6 en mujeres que consumieron la carne proveniente del sistema feed lot. Las diferencias respecto de los valores iniciales fueron en cambio significativas y afectadas por el sexo. En hombres, disminuyeron C15:0 y C17:0 y se incrementaron C20:3 n-6, C20:5 n-3 y C22:6 n-3; mientras que en mujeres disminuyeron C15:0, C17:0, C18:0 y C17:1 y se incrementaron C18:1, C20:3 n-6, C20:4 n-6, C20:5 n-3, y C22:6 n-3.

No se hallaron diferencias significativas por efecto del tipo de carne en ninguno de los otros parámetros clínicos determinados, ni tampoco en los parámetros analizados por bioimpedancia.

Sin embargo, se encontraron disminuciones significativas de la glucemia basal en ayunas, del colesterol total y del colesterol LDL, tanto en hombre como en mujeres. Los descensos fueron para los hombres más amplios en el caso de la carne pastoril.

El incremento en los valores de vitamina E y betacaroteno fue altamente significativo para los tres tipos de carne y generalmente mayor durante el consumo de carne pastoril.

Los resultados de la bioimpedancia no mostraron diferencias importantes con respecto al valor inicial.

Los niveles de ácido úrico de los participantes no se elevaron con ninguna de las carnes, y tampoco los de colesterol HDL ni LDL.

Los participantes descendieron aproximadamente un kilo en promedio, pero aumentaron su masa muscular.

CONCLUSIONES

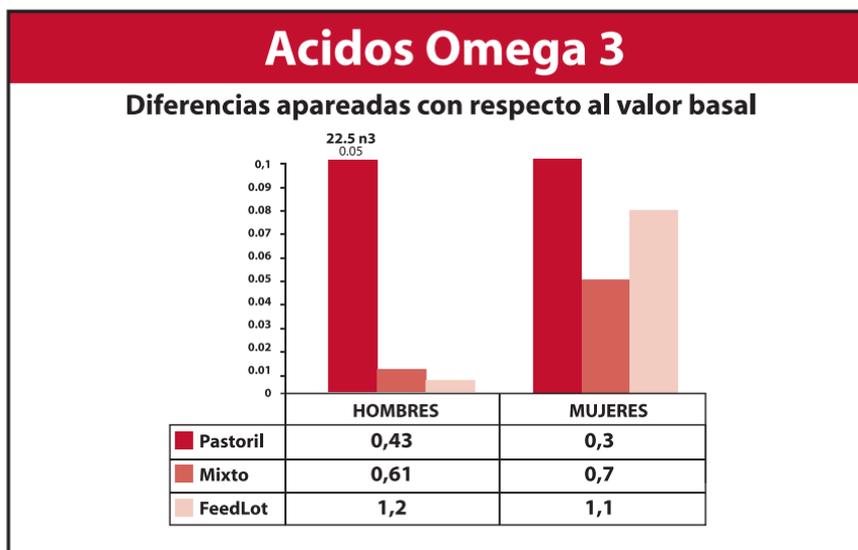
Antes de la realización de este estudio existía controversia sobre los efectos del consumo de carne en los diferentes factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular. Por otro lado, estudios previos habían mostrado que la carne vacuna puede diferir en su composición, dependiendo de los distintos sistemas de producción habitualmente utilizados en la Argentina (pastoril, feed lot y mixto).

Del análisis de los datos recogidos surge que no se detectaron diferencias significativas de importancia clínica en los parámetros estudiados para los tres tipos de carne bovina en las cantidades en que fueron suministradas dentro de una dieta balanceada.

Las diferencias entre los distintos tipos de carne se reflejaron en el suero casi exclusivamente en un mayor aporte de ácidos grasos omega 3, vitamina E y betacaroteno en el grupo pastoril, y en un mayor aporte de omega 6 en el de feed lot.

En este estudio se contemplaron 150 grs. diarios de carne para las mujeres y 200 para los hombres. En esas cantidades, y en los cortes mencionados en el contexto de un plan de alimentación balanceado, puede asegurarse sobre la base de la evidencia reunida que es saludable comer carne bovina una vez por día y que no se registran efectos colaterales.

Es decir que, en el marco de una alimentación equilibrada y normocolesterolémica, con un valor calórico adecuado a la actividad de las personas, que incluya carne 28 veces por semana o casi una vez por día, en raciones de entre 150 y 200 grs., la carne no produce ningún tipo de efecto negativo y, por el contrario, parece asociarse con parámetros metabólicos beneficiosos.



LA ALQUIMIA DE LA DIGESTION

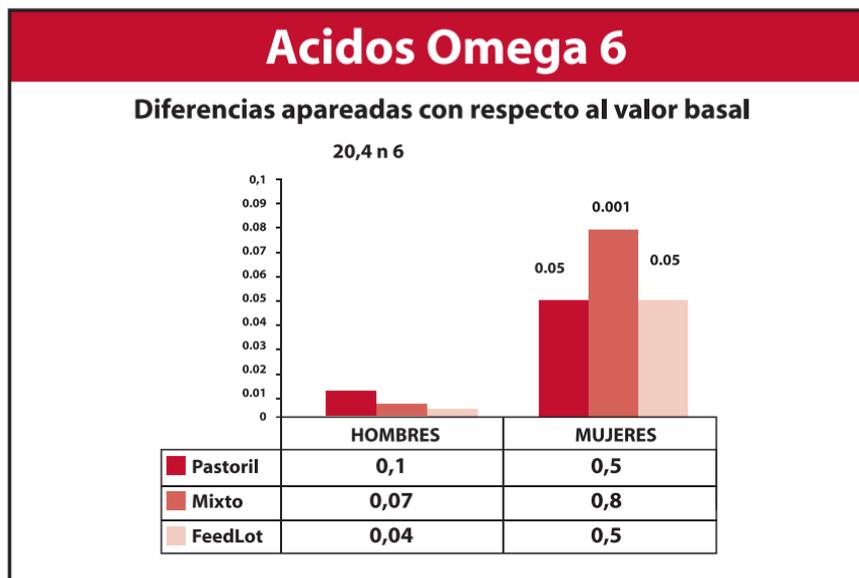
Los lípidos de los ruminantes sufren un proceso de biohidrogenación en el rumen que convierte los ácidos linoleico (C18:2 n-6) y linolénico (C18:3 n-3) de granos y pastos en un ácido graso saturado, pero afortunadamente no hipercolesterolémico, el ácido esteárico (C18:0).

La biohidrogenación ruminal es muy eficiente, pero pequeñas concentraciones de C18:2 n-6 y C18:3 n-3 escapan a la misma y se depositan en los lípidos cárnicos como tales y como sus principales metabolitos superiores, los ácidos araquidónico (20:4 n-6), EPA (20:5 n-3), DPA (22:5) y DHA (22:6 n-3).

Esto hace que estas carnes sean fuente de ácidos grasos altamente insaturados (HPUFA) de las familias n-6 y n-3, ausentes en los aceites comerciales habituales. La biohidrogenación ruminal da también origen a productos intermedios como los isómeros conjugados del ácido linoleico (CLA) de gran importancia actualmente por sus beneficios biológicos.

En rumiantes, los sistemas pastoriles presentan diferencias frente a los sistemas intensivos sobre la base de grano de maíz (feed lot). Los pastos son muy ricos en 18:3 n-3 y el grano de maíz en 18:2 n-6 y, pese a que el proceso de biohidrogenación ruminal es muy eficiente, algo de 18:3 n-3 emerge del rumen y consigue bajar en los lípidos intramusculares la relación n-6/n-3. Este complejo proceso ruminal que actúa sobre los diferentes tipos de alimentación de los animales explicaría los resultados clínicos obtenidos en este estudio.

Si bien los CLA son varios isómeros, el predominante es el cis-9, trans 11, que constituye del 80% al 90% de los CLA totales presentes en lípidos de la carne y leche de rumiantes. Los sistemas pastoriles presentan valores superiores de CLA en el porcentaje de todos los ácidos grasos presentes. Estos resultados coinciden con los de la bibliografía internacional que asocia a los sistemas pastoriles con niveles superiores de CLA en carne y leche de rumiantes.



UN MAR DE PASTO

En quechua, el término pampa (o bamba) significa llanura o, más precisamente, llanura entre montañas. Los españoles llamaron así a la gran superficie plana que ocupa el centro del territorio nacional, se extiende hasta el horizonte y cubre un tercio de la superficie de la Argentina.

La pampa ocupa aproximadamente 600.000 kilómetros cuadrados. Es una de las regiones más fértiles del mundo y constituye un ambiente ideal para la cría de ganado, ya que posee condiciones de clima y suelos que difícilmente se encuentren juntas en otro sitio. El bioma natural de la región es el pastizal pampeano.

El clima de la pampa es templado, con una temperatura media anual de entre 12 y 18 grados y una precipitación que varía entre 500 y 1000 milímetros, bien repartidos durante todo el año, con ausencia de grandes tormentas y sequías prolongadas.

El ombú, un árbol herbáceo de gran tamaño, era antiguamente la única interrupción de un paisaje monótono de hierbas de dos o tres metros de altura que se extendía a lo largo de cientos de kilómetros.

La ausencia de temperaturas extremas permite mantener al ganado todo el año a la intemperie. Desde los tiempos coloniales, la ganadería de vacunos ha sido una de las actividades económicas fundamentales de la zona. En particular, la cría de vacunos para carne y leche.



“¿PUEDO COMER CARNE, DOCTOR?”

Más allá del gusto de los argentinos por la carne y del lugar social que ocupa como símbolo de fraternidad, la pregunta por sus efectos —especialmente en el sistema cardiovascular— frecuentemente inquieta a los pacientes que llegan al consultorio del cardiólogo.

“Cuando llega el momento de empezar un tratamiento, es muy común que nos pregunten: ¿puedo comer carne, doctor? —dice Jorge Tartaglione, jefe del Servicio de

Prevención y Calidad de Vida del Hospital Churruca, director del Consejo de Prevención y Epidemiología de la Sociedad Argentina de Cardiología y primer autor del trabajo—. Ocurre que tradicionalmente se presumía que existía una relación conflictiva entre la carne y los factores de riesgo cardiovascular...”

Cabe suponer que, en gran parte, esta confusión surgió de un ostensible vacío existente en la literatura científica. “Dado que la carne vacuna constituye uno de los platos más frecuentes en la alimentación general, ahora podemos certificar que es correcta. Esa es la trascendencia de este trabajo”, afirma el especialista.

Con respecto a la estrategia utilizada, puntualiza: “Al término de cada período, revisábamos los análisis, y la repetición del cuarto plan alimentario nos permitió verificar que hicimos lo correcto desde el punto de vista clínico, nutricional y estadístico —explica—. Y como cada voluntario debió comer las tres dietas, cada uno fue su propio testigo.”

Y enseguida concluye: “Cuando nos encontramos con los resultados finales, eran lo que esperábamos. En primer lugar, no hubo variaciones estruendosas. Pero lo más importante es que no variaron los parámetros basales y que en algunos casos mejoraron. Con respecto a los ácidos grasos, encontramos un descenso marcado de los monoinsaturados y un aumento de los poliinsaturados con los tres tipos de carne. Es decir, que no encontramos diferencias clínicas importantes entre la carne bovina argentina producida con cualquiera de los tres sistemas, pastoril, feed lot y mixto”.

Laura Fernández Dolce, maestra: “En mi familia la carne es un plato principal, la comemos casi todos los días”.

Marcos Pini, trabaja en tribunales: “Comemos carne tres o cuatro veces por semana, fundamentalmente milanesa o carne al horno”.

Antonella Iselli, diseñadora: “Las porciones eran muy abundantes, no alcanzaba a terminirlas. Era fantástico porque no tenía que cocinar y me sentí muy bien”.

Durante el transcurso del XXXIV Congreso Argentino de Cardiología desarrollado en agosto del 2007 el trabajo fue seleccionado de 400 trabajos científicos presentados entre los primeros cinco y el jurado del Premio Fundación Dr. Pedro Cossio le otorgo por unanimidad una Mención especial, por su exhaustiva metodología y recomendó continuar con esa línea de investigación. El comentario del jurado fue que el trabajo fue muy preciso y exhaustivo destacando la ajustada organización de la provisión, planificación e ingestión de los distintos tipos de alimentos y que necesitó de un grupo humano que no transgrediera en absoluto lo previsto. Y que la divulgación de este trabajo contribuirá a alejar el temor de que en la población normal la ingestión de cantidades moderadas de carne vacuna pueda causar un perjuicio en la salud.

Plan de alimentación balanceado para los 4 períodos

Plan de alimentación 1800 calorías - Primer Período

- **DESAYUNOS:**

Infusión a voluntad. Leche 0% de grasa Biobalance de Sancor 100 cc.(1/2 taza). Azúcar 5 grs. (1 cdtita. tipo té). Pan blanco con fibra Fargo 2 rebanadas. Ricotta descremada 25 grs.

- **MERIENDAS:**

Infusión a voluntad. Leche 0% de grasa Biobalance de Sancor 100 cc.(1/2 taza). Azúcar 5 grs. (1 cdtita. tipo té). Pan blanco con fibra Fargo 2 rebanadas. Mermelada común 25 grs.

Si no consume:	Reemplazar por:
LECHE	1 Actimel o 100 cc yogur o leche Bio saborizada 0 % grasa o 30 grs. queso blanco 0 % grasa
AZUCAR	5 grs. de frutillas, melón, sandía, naranja, pomelo.
PAN BLANCO	2 rebanadas de Pan Integral Salvado Doble Fortificado o 3 rebanadas de Pan Integral Salvado Doble Rodaja Fina o 28 Quadritos de Avena o 30 grs. All Bran o 2 Vainillas o 2 Bay Biscuits
RICOTTA	25 grs. queso Port Salut Diet 25 grs. queso Tybo (11/2 rebanada)
MERMELADA	100 grs. de manzana o pera o duraznos o pelones o ciruelas o 150 grs. de naranja o pomelo o mandarina

En el caso de no consumir azúcar y mermelada se podrá reemplazar por: 100 cc de vino (1 copa pequeña) consumida durante alguna de las comidas principales.

Los pesos de los ingredientes son en CRUDO Y LIMPIOS (parte comestible) salvo aquellos en donde específicamente diga COCIDO.

DIA 1

• ALMUERZO:

- Budín de zanahorias: puré de zanahorias (150 grs.) + cebolla (25 grs.) salteada en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + huevo (1/2 unidad) + clara batida a nieve (1 unidad)
- Bife de chorizo (150 grs.) con espinacas saltadas (un plato hondo) y champignones (1 taza) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Banana (150 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas: 200 grs. + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz 5 grs. + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Fettuccine (3 tazas cocidos) salteados con tiritas de zanahorias (100 grs.), morrones (100 grs.) y cebollas (100 grs.) con aceite de oliva (1 1/2 cda. tipo postre)
- Compota de ciruelas (200 grs.)

DIA 2

• ALMUERZO:

- Sopa de tomates: Tomates frescos o enlatados en cubitos (200 grs.), queso blanco descremado: 25 grs. (1 cda. sopera), fécula de maíz (5 grs.), albahaca y pimienta fresca
- Peceto (150 grs.) con salsa agridulce (10 grs. mostaza + 20 grs. mermelada diet) con zucchini al vapor (150 grs.) y calabaza al vapor (150 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Peras en almíbar diet (2 mitades)

• CENA:

- Sopa crema de remolachas: puré de remolachas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz 5 grs. + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Raviolos de ricotta (3/4 plancha: 30 raviolos) con salsa verde: (espinacas cocidas 50 grs. + crema light: 50 cc)
- Mandarinas (200 grs.)

DIA 3

• ALMUERZO:

- Tortilla de acelga: acelga cocida y escurrida 150 grs. + 50 grs. cebolla picada + huevo duro (1/2 unidad) + aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Tirabuzones (4 tazas cocidos) salteados con brócoli (200 grs.) y ajo con aceite de oliva (1 1/2 cda. tipo postre)
- Uvas (150 grs.)

• CENA:

- Palmitos (200 grs.) con salsa golf diet (mayonesa diet: 1 cda. tipo postre + ketchup: 1 cda. tipo postre)
- Milanesas de Nalga al horno (150 grs.) con calabaza al vapor en cubitos 250 grs. condimentada con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Pomelo (250 grs.)

DIA 4**• ALMUERZO:**

- Sopa crema de apio y manzana: apio cocido (100 grs.) + puré de manzana (100 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz 5 grs.
- Pan de carne: Nalga picada (150 grs.) + cebolla picada (25 grs.) + zanahoria rallada (25 grs.) con chauchas al vapor (200 grs.) condimentadas con aceite de oliva (1 cda. tipo postre).
- Naranjas (200 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de zapallitos: zapallitos cocidos (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz 5 grs. + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Guiso de lentejas: lentejas (300 grs. cocidas) + cebolla (50 grs.) + zanahoria (50 grs.) + morrón (25 grs.) + papa (100 grs.) + aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Peras (150 grs.)

DIA 5**• ALMUERZO:**

- Sopa crema de zanahorias: zanahorias cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz 5 grs. + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Risotto de champignones y calabaza: arroz parboil (120 grs. crudo), champignones (100 grs.) + calabaza en cubos (100 grs.) + cebolla (50 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Ananá diet en lata (2 rodajas)

• CENA:

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Peceto a la cacerola (150 grs.) con zanahorias (150 grs.) y puerros (150 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Ensalada de frutas sin azúcar (200 grs.)

DIA 6**• ALMUERZO:**

- Sopa crema de puerros: puerros hervidos (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz 5 grs. + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Rollitos de Nalga (150 grs.) rellenos con espinacas (un plato hondo) y queso magro (25 grs.) con puré de calabaza (250 grs.)
- Duraznos en almíbar diet (2 mitades)

• CENA:

- Repollo confitado: repollo colorado y blanco (2 tazas), saltado con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) y azúcar negra (1 cdita. tipo té)
- Penne (4 tazas cocidos) con champignones (200 grs.) a la crema light (50 grs.)
- Kiwis (200 grs.)

DIA 7

• ALMUERZO:

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz 5 grs. + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Merluza a la portuguesa (200 grs.) con morrones rojos (100 grs.), ajíes verdes (100 grs.), cebollas (200 grs.) y tomates (100 grs.) y papa hervida con piel (100 grs.), con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Manzana (200 grs.)

• CENA:

- Budín de zanahorias: puré de zanahorias (150 grs.) + cebolla (25 grs.) salteada en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + huevo (1/2 unidad) + clara batida a nieve (1 unidad)
- Spaghetti (2 tazas cocidas) salteados con arvejas (100 grs. cocidas), espárragos (50 grs.), champignones (100 grs.) y aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Helado de agua (100 grs.: 2 bochitas)

DIA 8

• ALMUERZO:

- Tortilla de zapallitos: zapallitos cocidos (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Salteado oriental: Cuadril en tiritas (150 grs.) + cebolla (50 grs.) + zanahoria (50 grs.) + zapallitos (50 grs.) + brotes de soja (50 grs.) + 50 cc jugo de naranjas + aceite de soja (1 cda. tipo postre) + salsa de soja (1 cda. tipo postre)
- Compota de manzanas (200 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de nabos y choclos: nabo cocido (150 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + choclo en grano (100 grs.) + fécula de maíz (5 grs.)
- Canelones de verdura y ricotta (3 unidades) al filetto de albahaca (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Banana (150 grs.)

DIA 9

• ALMUERZO:

- Berenjenas Napolitanas: berenjenas (150 grs.), tomate (100 grs.), queso magro compacto en rebanadas finas (25 grs.), ajo y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Moñitos (3 tazas cocidos) saltados con puerros (50 grs.) y champignones (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Peras (200 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana (10 grs.) (1 cda. tipo postre)
- Hamburguesas con puré: Nalga picada (150 grs.) con papa (100 grs.) y calabaza (150 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Mandarinas (200 grs.)

DIA 10**• ALMUERZO:**

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Colita de Cuadril al horno (150 grs.) con zanahorias (200 grs.) y cebollas (200 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Compota de orejones (200 grs.)

• CENA:

- Sopa de tomates: Tomates frescos o enlatados en cubitos (200 grs.), queso blanco descremado: 25 grs. (1 cda. sopera) + fécula de maíz (5 grs.), albahaca y pimienta fresca
- Paella vegetariana: arroz parboil (120 grs. crudo), arvejas (50 grs. cocidas) + chauchas (50 grs.) + morrón (25 grs.) + cebolla (25 grs.) + tomates en cubitos (50 grs.) + espárragos (50 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre), ajo y azafrán
- Naranjas (200 grs.)

DIA 11**• ALMUERZO:**

- Revuelto de zapallitos: zapallitos (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Milanésitas de Peceto (150 grs.) al horno con puré de zanahoria (250 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Ensalada de frutas sin azúcar (200 grs.)

• CENA:

- Sopa de cebollas: Cebollas saltadas (200 grs.) en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.)
- Cazuela de vegetales: papa (150 grs.) + batata (150 grs.) + calabaza (100 grs.) + choclo (100 grs.) + zanahoria (100 grs.) + morrón (25 grs.) + cebollas (25 grs.) + zucchini (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Kiwis (200 grs.)

DIA 12**• ALMUERZO:**

- Vichyssoise: papa (100 grs.) + puerros (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado (100 cc) + queso blanco descremado (25 grs.)
- Bife de chorizo a la parrilla (150 grs.) con salsa criolla: tomates (100 grs.), cebolla de verdeo (50 grs.), morrón rojo (50 grs.), ají verde (50 grs.) y acelga saltada (un plato hondo), con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Helado de agua (100 grs.: 2 bochas)

• CENA:

- Tortilla de remolachas: remolacha en cubitos cocida (150 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Mostacholes (3 tazas cocidas) con berenjenas (100 grs.) + tomates en cubos (150 grs.) + cebolla (50 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Mandarinas (200 grs.)

DIA 13

• ALMUERZO:

- Sopa crema de zanahorias: zanahorias cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana (10 grs. 1 cda. tipo postre)
- Strogonoff: Bife de chorizo en trocitos (150 grs.) + champignones (150 grs.) + cebolla (50 grs.) + crema de leche light (50 cc) + páprika
- Uvas (150 grs.)

• CENA:

- Tortilla de chauchas (150 grs.) + cebollas (50 grs.) y huevo duro (1 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Berenjenas rellenas: Berenjenas (200 grs.), cous cous (200 grs. cocido), cebolla (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) y hierbas frescas
- Ananá en almíbar diet (200 grs.)

DIA 14

• ALMUERZO:

- Sopa crema de nabos y choclos: nabo cocido (150 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + choclo en grano (100 grs.) + fécula de maíz (5 grs.)
- Spaghetti (3 tazas cocidas) salteados con espinacas (libre) y champignones (100 grs.), con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Duraznos en almíbar (200 grs.)

• CENA:

- Budín de zapallitos (150 grs.) + cebollas (50 grs.) y huevo duro (1 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + queso blanco diet (25 grs.)
- Pechuga de pollo (200 grs.) rellena con tiritas de morrones rojos (50 grs.) y tiritas de zanahorias (50 grs.) y cubitos de calabaza al horno (250 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Kiwis (200 grs.)

DIA 15

• ALMUERZO:

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana (10 grs.) (1 cda. tipo postre)
- Peceto (150 grs.) con salsa de mostaza (5 grs. mostaza + 30 cc crema light +caldo desgrasado) con zapallitos al vapor (150 grs.) y zanahorias al vapor (150 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Manzanas (150 grs.)

• CENA:

- Timbal de espárragos: espárragos cocidos y picados (200 grs.) + cebolla (50 grs.) + huevo (1/2 unidad) + clara batida a nieve (1 unidad)
- Ravioles de verdura (3/4 plancha: 30 ravioles) al filetto (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Naranjas (200 grs.)

DIA 16**• ALMUERZO:**

- Tortilla de papas: Papas (150 grs. cocida), cebolla (50 grs.) y huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo té)
- Escalopes con salsa de naranjas: Cuadril en rebanadas finas (150 grs.) + harina (15 grs.) + jugo de naranjas (50 cc) + aceite de oliva (1 cda. tipo té) + caldo desgrasado con espinacas a la crema, espinacas cocidas y escurridas (un plato hondo), con crema liviana (2 cda. tipo postre)
- Banana (150 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de calabaza: puré de calabaza (150 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana (10 grs. 1 cda. tipo postre)
- Polenta (2 tazas cocida en caldo desgrasado) con cubitos de tomate (100 grs.), albahaca y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Compota de ciruelas (200 grs.)

DIA 17**• ALMUERZO:**

- Sopa de tomates: Tomates frescos o enlatados en cubitos (200 grs.), queso blanco descremado: 25 grs. (1 cda. sopera) + fécula de maíz (5 grs.), albahaca y pimienta fresca
- Zapallitos rellenos: Zapallitos (300 grs.), arroz parboil (120 grs. crudo), cebolla (100 grs.), aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Gelatina diet con frutas (250 grs.)

• CENA:

- Palmitos (200 grs..) con salsa golf diet (mayonesa diet: 1 cda. tipo postre + ketchup: 1 cda. tipo postre)
- Bolsillitos de Nalga: Nalga en rebanadas finas (150 grs.) rellena con champignones (100 grs.), cebollas (50 grs.) y queso magro (25 grs.) con aceite de oliva (1 1/2 cda. tipo postre) y calabaza al vapor (200 grs.)
- Duraznos o damascos en almíbar (200 grs.)

DIA 18**• ALMUERZO:**

- Tortilla de chauchas(150 grs.) + cebollas (50 grs.) y huevo duro (1 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Bife de chorizo (150 grs.) con verduras a la parrilla o grilladas: berenjenas (150 grs.), morrones (100 grs.) y calabaza (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Uvas (150 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana (10 grs.) (1 cda. tipo postre)
- Tirabuzones (3 tazas cocidos) salteados con zapallitos (100 grs.), zanahorias (100 grs.) y morrones (50 grs.)+ aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Peras (150 grs.)

DIA 19

• ALMUERZO:

- Sopa crema de remolacha: remolacha cocida (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana (10 grs.) (1 cda. tipo postre)
- Crepes de choclo: Panqueques: 3 unidades + choclo en grano (200 grs.) + cebolla (50 grs.) + salsa blanca (50 grs.) con salsa filetto (100 grs.) y queso magro rallado (10 grs.)
- Ananá enlatado diet (2 rodajas)

• CENA:

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Albóndigas: Nalga picada (150 grs.) + cebolla (50 grs.) + salvado de avena (20 grs.) con puré de berenjenas (200 grs.) y papas hervidas con la piel (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Ensalada de frutas sin azúcar (200 grs.)

DIA 20

• ALMUERZO:

- Budín de zanahorias: puré de zanahorias (150 grs.) + cebolla (25 grs.) salteada en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + huevo (1/2 unidad) + clara batida a nieve (1 unidad)
- Fideos salteados: Tagliatelle (3 tazas cocidas) + cebollas (100 grs.) + morron rojo (50 grs.) + ají verde (50 grs.) + brotes de soja (100 grs.) + champignones (50 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) y salsa de soja (2 cda. tipo postre)
- Kiwis (200 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana (10 grs. 1 cda. tipo postre)
- Carré de cerdo (150 grs.) al horno con manzanas (100 grs.), batatas (100 grs.) y puerros (50 grs.) + aceite de oliva (1 cda. tipo postre), con salsa de miel (20 grs.) y cerveza (100 cc)
- Naranja (100 grs.)

DIA 21

• ALMUERZO:

- Sopa de cebollas: Cebollas saltadas (200 grs.) en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.)
- Bifecitos de chorizo a la pimienta (150 grs.) con zanahorias (150 grs.) y cebollas (100 grs.) al horno con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Helado de agua (100 grs.: 2 bochitas)

• CENA:

- Berenjenas Napolitanas: berenjenas (150 grs.), tomate (100 grs.), queso magro compacto en rebanadas finas (25 grs.), ajo y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Pimientos rellenos con quínoa: Morrones rojos (300 grs.) + quínoa (2 tazas cocida) + cebolla (50 grs.) + ají verde (50 grs.) + hierbas frescas y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Manzanas (150 grs.)

DIA 22**• ALMUERZO:**

- Revuelto de champiñones: champiñones (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Salteado de carne: Cuadril en tiritas (150 grs.) + coliflor(100 grs.)+ brócoli (100 grs.) + ajo con aceite de soja (1 cda. tipo postre) + salsa inglesa (2 cda. tipo postre)
- Banana (150 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de apio y manzana: apio cocido (100 grs.) + puré de manzana (100 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.)
- Penne (4 tazas cocidos) con salsa de tomates concassé (200 grs.) y crema light (50 cc) con albahaca fresca
- Compota de orejones (200 grs.)

DIA 23**• ALMUERZO:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Peceto a la Napolitana: peceto (150 grs.), tomate (100 grs.), queso magro compacto en rebanadas finas (25 grs.), ajo y aceite de oliva (1 cda. tipo postre) con puré de calabaza (200 grs.)
- Gelatina diet con frutas (250 grs.)

• CENA:

- Berenjenas en escabeche: berenjenas (150 grs.) + cebollas (50 grs.) + zanahorias (50 grs.) + vinagre, laurel, pimienta y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Ravioles de ricotta (3/4 plancha: 30 ravioles) con salsa rosa: crema light (50 cc) + filetto (50 cc)
- Peras (200 grs.)

DIA 24**• ALMUERZO:**

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Papas con cáscara rellenas: Papas al horno con cáscara (250 grs.), queso blanco diet (25 grs.) + arvejas (50 grs. cocidas) + queso magro compacto (25 grs.) + ciboulette con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Duraznos en almíbar diet (200 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de zanahorias: zanahorias cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana (10 grs.) (1 cda. tipo postre)
- Bifecitos de cuadril a la portuguesa (150 grs.) con morrones rojos (100 grs.), ajíes verdes (100 grs.), cebollas (200 grs.) y tomates (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Uvas (150 grs.)

DIA 25

• ALMUERZO:

- Budín de zapallitos: zapallitos cocidos (200 grs.) + cebolla (50 grs.) + huevo (1/2 unidad) + crema light (20 grs.)
- Brochetes: Bife de chorizo (150 grs.) + tomates cherry (100 grs.), morrones rojos (50 grs.), ajíes verdes (50 grs.), cebollas (100 grs.) y zucchini (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) para pincelar
- Kiwis (200 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de nabos y choclos: nabo cocido (150 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + choclo en grano (100 grs.) + fécula de maíz (5 grs.)
- Canelones de verdura (3 unidades) con salsa de tomates (100 grs.) y champignones (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Naranjas (200 grs.)

DIA 26

• ALMUERZO:

- Sopa crema de zanahorias: zanahorias cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz 5 grs. + crema liviana 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Risotto de verduras: arroz parboil (120 grs. crudo), zucchini (100 grs.) + zanahorias (100 grs.) + cebolla (50 grs.) + puerros (50 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) y queso rallado magro (25 grs.)
- Compota de Manzanas (200 grs.)

• CENA:

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Milanésitas de peceto (150 grs.) al horno con puré de zanahorias (200 grs.) y brócoli al vapor (100 grs.)
- Ensalada de frutas sin azúcar (200 grs.)

DIA 27

• ALMUERZO:

- Calabaza Napolitana: calabaza en rodajas (150 grs.), tomate (100 grs.), queso magro compacto en rebanadas finas (25 grs.), ajo y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Spaghetti (4 tazas cocidas) con crema light (70 cc) y espinacas frescas (100 grs.)
- Helado de agua (100 grs.: 2 bochas)
- Sopa de verduras (300 grs.: un plato hondo)

• CENA:

- Bife de chorizo (150 grs.) con papas al horno (100 grs.) y cebollas (50 grs.) condimentada con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Banana (150 grs.)

DIA 28**• ALMUERZO:**

- Brochette de verduras grilladas: berenjenas (50 grs.), cebollas (50 grs.), zucchini (50 grs.), tomates (50 grs.), champignones (50 grs.), pinceladas con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Colita de cuadril a la parrilla (150 grs.) con zanahorias (100 grs.) y tomates asados (100 grs.) condimentada con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Duraznos en almíbar diet (2 mitades)

• CENA:

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana (10 grs. 1 cda. tipo postre)
- Pizza Margarita: Pan árabe (200 grs.: 2 unidades grandes), tomates en rodajas (200 grs.), queso magro compacto rallado grueso o mozzarella descremada (50 grs.), albahaca y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Peras (150 grs.)

Plan de alimentación 2400 calorías - Primer Período

• DESAYUNOS:

Infusión a voluntad. Leche 0% de grasa Biobalance de Sancor o Iloyal Vital 100 cc. (1/2 taza). Azúcar (15 grs.: 3 cditas. tipo té). Pan blanco con fibra Fargo (3 rebanadas). Ricotta descremada (50 grs.) Frutas (1 porción).

• MERIENDAS:

Infusión a voluntad. Leche 0% de grasa. Biobalance de Sancor 100 cc.(1/2 taza). Azúcar (15 grs.: 3 cditas. tipo té). Pan blanco con fibra Fargo 3 rebanadas. Mermelada común 25 grs.

En algún momento del día: Frutas secas 2 porciones (almendras, avellanas, nuez de pecán) o 200 cc de vino (2 copas pequeñas) consumidas durante las comidas principales.

Los pesos de los ingredientes son en CRUDO Y LIMPIOS (parte comestible) salvo aquellos en donde específicamente diga COCIDO.

Si no consume:	Reemplazar por:
LECHE	1 Actimel o 100 cc yogur o leche Bio saborizada 0 % grasa 30 grs. queso blanco 0 % grasa
AZUCAR	100 grs. de manzana, pera, ananá, ciruela o cereza 150 grs. de naranja, pomelo, mandarina, durazno, damasco
PAN BLANCO	3 rebanadas de Pan Integral Salvado Doble Fortificado o 4 rebanadas de Pan Integral Salvado Doble Rodaja Fina o 42 Quadritos de Avena o 45 grs. All Bran o 3 Vainillas o 3 Bay Biscuits
RICOTTA	50 grs. queso Port Salut Diet o 50 grs. queso "Tybo " (3 rebanadas)
MERMELADA	100 grs. de manzana, pera, ananá, ciruela o cereza 150 grs. de naranja, pomelo, mandarina, durazno, damasco

DIA 1

• ALMUERZO:

• Budín de zanahorias y papas: puré de zanahorias (150 grs.) + papa cocida en cubitos (100 grs.) + cebolla (25 grs.) salteada en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + huevo (1/2 unidad) + clara batida a nieve (1 unidad)

• Bife de chorizo (150 grs.) con ensalada de espinacas (un plato hondo) y champignones (1 taza) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)

• Banana (150 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas: 200 grs. + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana (10 grs.) (1 cda. tipo postre)
- Fetuccine (4 tazas cocidos) salteados con tiritas de zanahorias (100 grs.), morrones (100 grs.) y cebollas (100 grs.) con aceite de oliva (1 1/2 cda. tipo postre)
- Compota de ciruelas (200 grs.)

DIA 2**• ALMUERZO:**

- Sopa de tomates: Tomates frescos o enlatados en cubitos (200 grs.), queso blanco descremado: 25 grs. (1 cda. sopera) + fécula de maíz (5 grs.), albahaca y pimienta fresca
- Peceto (150 grs.) con salsa agridulce (10 grs. mostaza + 20 grs. mermelada diet) con zucchini al vapor (150 grs.) y calabaza al vapor (150 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Peras en almíbar diet (2 mitades)

• CENA:

- Sopa crema de remolachas: puré de remolachas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Ravioles de ricotta (1 plancha: 40 ravioles) con salsa verde: (espinacas 50 grs. cocidas + crema light: 50 cc)
- Mandarinas (200 grs.)

DIA 3**• ALMUERZO:**

- Tortilla de acelga: acelga cocida y escurrida (150 grs.) + cebolla picada (50 grs.) + huevo duro (1/2 unidad) + aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Tirabuzones (5 tazas cocidos) salteados con brócoli (200 grs.) y ajo con aceite de oliva (1 1/2 cda. tipo postre)
- Uvas (150 grs.)

• CENA:

- Palmitos (200 grs.) con salsa golf diet (mayonesa diet: 1 cda. tipo postre + ketchup: 1 cda. tipo postre)
- Milanesas de Nalga al horno (150 grs.) con ensalada de lechuga (un plato hondo), tomates 200 grs.) y cebolla (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) y vinagre
- Pomelo (250 grs.)

DIA 4**• ALMUERZO:**

- Tortilla de acelga: acelga cocida y escurrida (150 grs.) + cebolla picada (50 grs.) + huevo duro (1/2 unidad) + aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Pan de carne: Nalga picada (150 grs.) + cebolla picada (25 grs.) + zanahoria rallada (25 grs.) con ensalada de chauchas (200 grs.) y huevo duro (1/2 unidad) condimentada con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) y vinagre.
- Naranjas (200 grs.)

• **CENA:**

- Sopa crema de zapallitos: zapallitos cocidos (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana (10 grs.) (1 cda. tipo postre)
- Guiso de lentejas: lentejas (400 grs. cocidas) + cebolla (50 grs.) + zanahoria (50 grs.) + Morrón (25 grs.) + papa (100 grs.) + aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Peras (150 grs.)

DIA 5

• **ALMUERZO:**

- Sopa crema de zanahorias: zanahorias cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Risotto de champiñones y calabaza: arroz parboil (150 grs. crudo), champiñones (100 grs.) + calabaza en cubos (100 grs.) + cebolla (50 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Ananá diet enlatado (2 rodajas)

• **CENA:**

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Peceto a la cacerola (150 grs.) con zanahorias (100 grs.) y puerros (100 grs.) y ensalada verde (un plato hondo), con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Ensalada de frutas sin azúcar (200 grs.)

DIA 6

• **ALMUERZO:**

- Sopa crema de puerros: puerros hervidos (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Rollitos de Nalga (150 grs.) rellenos con espinacas (un plato hondo), y queso magro (25 grs.) con puré de calabaza (250 grs.)
- Duraznos en almíbar diet (2 mitades)

• **CENA:**

- Repollo confitado: repollo colorado y blanco (2 tazas), saltado con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) y azúcar negra (1 cda. tipo té)
- Penne (5 tazas cocidos) con champiñones (200 grs.) a la crema light (50 grs.)
- Kiwis (200 grs.)

DIA 7

• **ALMUERZO:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Merluza a la portuguesa (200 grs.) con morrones rojos (100 grs.), ajíes verdes (100 grs.), cebollas (200 grs.) y tomates (100 grs.) y papa hervida con piel (100 grs.), con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Manzana (200 grs.)

- **CENA:**

- Budín de zanahorias: puré de zanahorias (150 grs.) + cebolla (25 grs.) salteada en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + huevo (1/2 unidad) + clara batida a nieve (1 unidad)
- Spaghetti (3 tazas cocidas) salteados con arvejas (100 grs. cocidas), espárragos (50 grs.), champignones (100 grs.) y aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Helado de agua (100 grs.: 2 bochitas)

DIA 8

- **ALMUERZO:**

- Tortilla de zapallitos: zapallitos cocidos (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Salteado oriental: Cuadril en tiritas (150 grs.) + cebolla (50 grs.) + zanahoria (50 grs.) + zapallitos (50 grs.) + brotes de soja (50 grs.) + jugo de naranjas (50cc) + aceite de soja (1 cda. tipo postre) + salsa de soja (1 cda. tipo postre)
- Compota de manzanas (200 grs.)

- **CENA:**

- Sopa crema de nabos y choclos: nabo cocido (150 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + choclo en grano (100 grs.) + fécula de maíz (5 grs.)
- Canelones de verdura y ricotta (4 unidades) al filetto de albahaca (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Banana (150 grs.)

DIA 9

- **ALMUERZO:**

- Berenjenas Napolitanas: berenjenas (150 grs.), tomate (100 grs.), queso magro compacto en rebanadas finas (25 grs.), ajo y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Moñitos (4 tazas cocidos) saltados con puerros (50 grs.) y champignones (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Peras (200 grs.)

- **CENA:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz 5 grs. + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Hamburguesas con puré: Nalga picada (150 grs.) con papa (100 grs.) y calabaza (150 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Mandarinas (200 grs.)

DIA 10

- **ALMUERZO:**

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Colita de Cuadril al horno (150 grs.) con zanahorias (200 grs.) y cebollas (200 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Compota de orejones (200 grs.)

• **CENA:**

- Sopa de tomates: Tomates frescos o enlatados en cubitos (200 grs.), queso blanco descremado: 25 grs. (1 cda. sopera) + fécula de maíz (5 grs.), albahaca y pimienta fresca
- Paella vegetariana: arroz parboil (150 grs. crudo), arvejas (50 grs. cocidas) + chauchas (50 grs.) + morrón (25 grs.) + cebolla (25 grs.) + tomates en cubitos (50 grs.) + espárragos (50 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre), ajo y azafrán
- Naranjas (200 grs.)

DIA 11

• **ALMUERZO:**

- Revuelto de zapallitos: zapallitos (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Milanesitas de Peceto (150 grs.) al horno con ensalada de zanahoria (150 grs.) y tomates (200 grs.) condimentada con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) y jugo de limón
- Ensalada de frutas sin azúcar (200 grs.)

• **CENA:**

- Sopa de cebollas: Cebollas saltadas (200 grs.) en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.)
- Cazuela de vegetales: papa (200 grs.) + batata (200 grs.) + calabaza (100 grs.) + choclo (100 grs.) + zanahoria (100 grs.) + morrón (25 grs.) + cebollas (25 grs.) + zucchini (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Kiwis (200 grs.)

DIA 12

• **ALMUERZO:**

- Vichyssoise: papa (100 grs.) + puerros (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado (100 cc) + queso blanco descremado (25 grs.)
- Bife de chorizo a la parrilla (150 grs.) con salsa criolla: tomates (100 grs.), cebolla de verdeo (50 grs.), morrón rojo (50 grs.), ají verde (50 grs.) y ensalada verde (un plato hondo), con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Helado de agua (100 grs.: 2 bochas)

• **CENA:**

- Tortilla de remolachas: remolacha en cubitos cocida (150 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Mostacholes (4 tazas cocidas) con berenjenas (100 grs.) + tomates en cubos (150 grs.) + cebolla (50 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Mandarinas (200 grs.)

DIA 13

• **ALMUERZO:**

- Sopa crema de zanahorias: zanahorias cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Strogonoff: Bife de chorizo en trocitos (150 grs.) + champignones (150 grs.) + cebolla (50 grs.) + crema de leche light (50 cc) + páprika
- Uvas (150 grs.)

• CENA:

- Tortilla de chauchas (150 grs.) + cebollas (50 grs.) y huevo duro (1 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Berenjenas rellenas: Berenjenas (200 grs.), cous cous (300 grs. cocido), cebolla (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) y hierbas frescas
- Ananá en almíbar diet (200 grs.)

DIA 14**• ALMUERZO:**

- Sopa crema de nabos y choclos: nabo cocido: 150 grs. + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + choclo en grano (100 grs.) + fécula de maíz (5 grs.)
- Spaghetti (4 tazas cocidas) salteados con espinacas frescas (libre) y champignones (100 grs.), con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Duraznos en almíbar diet (200 grs.)

• CENA:

- Budín de zapallitos (150 grs.) + cebollas (50 grs.) y huevo duro (1 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + queso blanco diet (25 grs.)
- Pechuga de pollo (200 grs.) rellena con tiritas de morrones rojos (50 grs.) y tiritas de zanahorias (50 grs.) y cubitos de calabaza al horno (250 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Kiwis (200 grs.)

DIA 15**• ALMUERZO:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Peceto (150 grs.) con salsa de mostaza (5 grs.) + crema light (30 cc) +caldo desgrasado con zapallitos al vapor (150 grs.) y zanahorias al vapor (150 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Manzanas (150 grs.)

• CENA:

- Timbal de espárragos: espárragos cocidos y picados (200 grs.) + cebolla (50 grs.) + huevo (1/2 unidad) + clara batida a nieve (1 unidad)
- Ravioles de verdura (1 plancha: 40 ravioles) al filetto (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Naranjas (200 grs.)

DIA 16**• ALMUERZO:**

- Tortilla de papas: Papas (150 grs. cocida), cebolla (50 grs.) y huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo té)
- Escalopes con salsa de naranjas: Cuadril en rebanadas finas (150 grs.) + harina (15 grs.) + jugo de naranjas (50 cc) +aceite de oliva (1 cda. tipo té) + caldo desgrasado con ensalada verde (un plato hondo), con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Banana (150 grs.)

• **CENA:**

- Sopa crema de calabaza: puré de calabaza (150 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre) zanahoria rallada (100 grs.) condimentada con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) y jugo de limón
- Polenta (3 tazas cocida en caldo desgrasado) con cubitos de tomate (100 grs.), albahaca y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Compota de ciruelas (200 grs.)

DIA 17

• **ALMUERZO:**

- Sopa de tomates: Tomates frescos o enlatados en cubitos (200 grs.), queso blanco descremado: 25 grs. (1 cda. sopera) + fécula de maíz (5 grs.), albahaca y pimienta fresca
- Zapallitos rellenos: Zapallitos (300 grs.), arroz parboil (300 grs. cocido), cebolla (100 grs.), aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Gelatina diet con frutas (250 grs.)

• **CENA:**

- Palmitos (200 grs.) con salsa golf diet (mayonesa diet: 1 cda. tipo postre + ketchup: 1 cda. tipo postre)
- Bolsillitos de Nalga: Nalga en rebanadas finas (150 grs.) rellena con champignones (100 grs.), cebollas (50 grs.) y queso magro (25 grs.) con aceite de oliva (1 1/2 cda. tipo postre) y calabaza al vapor (200 grs.)
- Duraznos o damascos en almíbar diet (200 grs.)

DIA 18

• **ALMUERZO:**

- Tortilla de chauchas (150 grs.) + cebollas (50 grs.) y huevo duro (1 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Bife de chorizo (150 grs.) con verduras a la parrilla o grilladas: berenjenas (150 grs.), morrones (100 grs.) y calabaza (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Uvas (150 grs.)

• **CENA:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Tirabuzones (4 tazas cocidos) salteados con zapallitos (100 grs.), zanahorias (100 grs.) y morrones (50 grs.) + aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Peras (150 grs.)

DIA 19

• **ALMUERZO:**

- Sopa crema de remolacha: remolacha cocida (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Crepes de choclo: Panqueques: 4 unidades + choclo en grano (300 grs.) + cebolla (50 grs.) + salsa blanca (50 grs.) con salsa filetto (100 grs.) y queso magro rallado (10 grs.)
- Ananá en almíbar diet (2 rodajas)

• CENA:

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Albóndigas: Nalga picada (150 grs.) + cebolla (50 grs.) + salvado de avena (20 grs.) con puré de berenjenas (200 grs.) y papas hervidas con la piel (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Ensalada de frutas sin azúcar (200 grs.)

DIA 20**• ALMUERZO:**

- Budín de zanahorias: puré de zanahorias (150 grs.) + cebolla (25 grs.) salteada en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + huevo (1/2 unidad) + clara batida a nieve (1 unidad)
- Fideos salteados: Tagliatelle (4 tazas cocidas) + cebollas (100 grs.) + morron rojo (50 grs.) + ají verde (50 grs.) + brotes de soja (100 grs.) + champignones (50 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) y salsa de soja (2 cda. tipo postre)
- Kiwis (200 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Carré de cerdo (150 grs.) al horno con manzanas (100 grs.), batatas (100 grs.) y puerros (50 grs.) + aceite de oliva (1 cda. tipo postre), con salsa de miel (20 grs.) y cerveza (100 cc)
- Naranja (200 grs.)

DIA 21**• ALMUERZO:**

- Sopa de cebollas: Cebollas saltadas (200 grs.) en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.)
- Bifecitos de chorizo a la pimienta (150 grs.) con zanahorias (150 grs.) y cebollas (100 grs.) al horno con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Helado de agua (100 grs.: 2 bochitas)

• CENA:

- Berenjenas Napolitanas: berenjenas (150 grs.), tomate (100 grs.), queso magro compacto en rebanadas finas (25 grs.) ajo y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Pimientos rellenos con quínoa: Morrones rojos (400 grs.) + quínoa (3 tazas cocida) + cebolla (50 grs.) + ají verde (50 grs.) + hierbas frescas y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Manzanas (150 grs.)

DIA 22**• ALMUERZO:**

- Revuelto de champignones: champignones (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Salteado de carne: Cuadril en tiritas (150 grs.) + coliflor (100 grs.) + brócoli (100 grs.) + ajo con aceite de soja (1 cda. tipo postre) + salsa inglesa (2 cda. tipo postre)
- Banana (150 grs.)

• **CENA:**

- Sopa crema de apio y manzana: apio cocido (100 grs.) + puré de manzana (100 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.)
- Penne (5 tazas cocidos) con salsa de tomates concassé (200 grs.) y crema light (50 cc) con albahaca fresca
- Compota de orejones (200 grs.)

DIA 23

• **ALMUERZO:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Peceto a la Napolitana: peceto (150 grs.), tomate (100 grs.), queso magro compacto en rebanadas finas (25 grs.), ajo y aceite de oliva (1 cda. tipo postre) con puré de calabaza (200 grs.)
- Gelatina diet con frutas (250 grs.)

• **CENA:**

- Berenjenas en escabeche: berenjenas (150 grs.) + cebollas (50 grs.) + zanahorias (50 grs.) + vinagre, laurel, pimienta y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Raviolos de ricotta (1 plancha: 40 raviolos) con salsa rosa: crema light (50 cc) + filetto (50 cc)
- Peras (200 grs.)

DIA 24

• **ALMUERZO:**

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) + aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Papas con cáscara rellenas: Papas al horno con cáscara (300 grs.), queso blanco diet (25 grs.) + arvejas (100 grs. cocidas) + queso magro compacto (25 grs.) + ciboulette con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Duraznos en almíbar diet (200 grs.)

• **CENA:**

- Sopa crema de zanahorias: zanahorias cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Bifecitos de cuadril a la portuguesa (150 grs.) con morrones rojos (100 grs.), ajíes verdes (100 grs.), cebollas (200 grs.) y tomates (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Uvas (150 grs.)

DIA 25

• **ALMUERZO:**

- Budín de zapallitos: zapallitos cocidos (200 grs.) + cebolla (50 grs.) + huevo (1/2 unidad) + crema light (20 grs.)
- Brochetes: Bife de chorizo (150 grs.) + tomates cherry (100 grs.), morrones rojos (50 grs.), ajíes verdes (50 grs.), cebollas (100 grs.) y zucchini (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) para pincelar
- Kiwis (200 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de nabos y choclos: nabo cocido (150 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + choclo en grano (100 grs.) + fécula de maíz (5 grs.)
- Canelones de verdura (4 unidades) con salsa de tomates (100 grs.) y champignones (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Naranjas (200 grs.)

DIA 26**• ALMUERZO:**

- Sopa crema de zanahorias: zanahorias cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Risotto de verduras: arroz parboil (150 grs. crudo), zucchini (100 grs.) + zanahorias (100 grs.) + cebolla (50 grs.) + puerros (50 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) y queso rallado magro (25 grs.)
- Compota de Manzanas (200 grs.)

• CENA:

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Milanesitas de peceto (150 grs.) al horno con puré de zanahorias (200 grs.) y brócoli al vapor (100 grs.)
- Ensalada de frutas sin azúcar (200 grs.)

DIA 27**• ALMUERZO:**

- Calabaza Napolitana: calabaza en rodajas (150 grs.), tomate (100 grs.), queso magro compacto en rebanadas finas (25 grs.), ajo y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Spaghetti (4 tazas cocidas) con crema light (70 cc) y espinacas frescas (100 grs.)
- Helado de agua (100 grs.: 2 bochas)

• CENA:

- Sopa de verduras (300 grs.: un plato hondo)
- Bife de chorizo (150 grs.) con papas al horno (100 grs.) y cebollas (100 grs.) condimentada con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Banana (150 grs.)

DIA 28**• ALMUERZO:**

- Brochette de verduras grilladas: berenjenas (50 grs.), cebollas (50 grs.), zucchini (50 grs.), tomates (50 grs.), champignones (50 grs.), pinceladas con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Colita de cuadril a la parrilla (150 grs.) con zanahorias (100 grs.) y tomates asados (100 grs.) condimentada con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Duraznos en almibar diet (2 mitades)

• **CENA:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Pizza Margarita: Pan árabe (200 grs.: 2 unidades grandes), tomates en rodajas (200 grs.), queso magro compacto rallado grueso o mozzarella descremada (50 grs.), albahaca y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Peras (150 grs.)

Plan de alimentación 1800 calorías - Segundo Período

• DESAYUNOS:

Infusión a voluntad. Leche 0% de grasa Biobalance de Sancor (100 cc.) (1/2 taza). Azúcar 5 grs. (1 cdita. tipo té). Pan blanco con fibra Fargo 2 rebanadas. Ricotta descremada 25 grs.

• MERIENDAS:

Infusión a voluntad. Leche 0% de grasa Biobalance de Sancor (100 cc.) (1/2 taza). Azúcar 5 grs. (1 cdita. tipo té). Pan blanco con fibra Fargo 2 rebanadas. Mermelada común 25 grs.

En el caso de no consumir azúcar y mermelada se podrá reemplazar por: 100 cc de vino (1 copa pequeña) consumida durante alguna de las comidas principales.

*Los pesos de los ingredientes son en CRUDO Y LIMPIOS (parte comestible) salvo aquellos en donde específicamente diga COCIDO.

Si no consume:	Reemplazar por:
LECHE	1 Actimel o 100 cc yogur o leche Bio saborizada 0 % grasa o 30 grs. queso blanco 0 % grasa
AZUCAR	100 grs. de manzana, pera, ananá, ciruela o cereza 150 grs. de naranja, pomelo, mandarina, durazno, damasco
PAN BLANCO	3 rebanadas de Pan Integral Salvado Doble Fortificado o 4 rebanadas de Pan Integral Salvado Doble Rodaja Fina o 42 Quadritos de Avena o 45 grs. All Bran o 3 Vainillas o 3 Bay Biscuits
RICOTTA	50 grs. queso Port Salut Diet 50 grs. queso "Tybo" (11/2 rebanada)
MERMELADA	100 grs. de manzana, pera, ananá, ciruela o cereza 150 grs. de naranja, pomelo, mandarina, durazno, damasco

DIA 1

• ALMUERZO:

- Budín de zanahorias: puré de zanahorias (150 grs.) + cebolla (25 grs.) salteada en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + huevo (1/2 unidad) + clara batida a nieve (1 unidad)
- Bife de chorizo (150 grs.) con espinacas saltadas (un plato hondo) y champignones (1 taza con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Banana (150 grs.)

• **CENA:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Fettuccine (3 tazas cocidos) salteados con tiritas de zanahorias (100 grs.), morrones (100 grs.) y cebollas (100 grs.) con aceite de oliva (1 1/2 cda. tipo postre)
- Compota de ciruelas (200 grs.)

DIA 2

• **ALMUERZO:**

- Sopa de tomates: Tomates frescos o enlatados en cubitos (200 grs.), queso blanco descremado: 25 grs. (1 cda. sopera), fécula de maíz (5 grs.), albahaca y pimienta fresca
- Peceto (150 grs.) con salsa agri dulce mostaza (10 grs.) + mermelada diet (20 grs.) con zucchini al vapor (150 grs.) y calabaza al vapor (150 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Peras en almíbar diet (2 mitades)

• **CENA:**

- Sopa crema de remolachas: puré de remolachas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Ravioles de ricotta (3/4 plancha: 30 ravioles) con salsa verde: (espinacas cocidas (50 grs.) + crema light: 50 cc)
- Mandarinas (200 grs.)

DIA 3

• **ALMUERZO:**

- Tortilla de acelga: acelga cocida y escurrida (150 grs.) + cebolla picada (50 grs.) + huevo duro (1/2 unidad) + aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Tirabuzones (4 tazas cocidos) salteados con brócoli (200 grs.) y ajo con aceite de oliva (1 1/2 cda. tipo postre)
- Uvas (150 grs.)

• **CENA:**

- Palmitos (200 grs.) con salsa golf diet (mayonesa diet 1 cda. tipo postre + ketchup: 1 cda. tipo postre)
- Milanesas de Nalga al horno (150 grs.) con calabaza al vapor en cubitos (250 grs.) condimentada con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Pomelo (250 grs.)

DIA 4

• **ALMUERZO:**

- Sopa crema de apio y manzana: apio cocido (100 grs.) + puré de manzana (100 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.)
- Pan de carne: Nalga picada (150 grs.) + cebolla picada (25 grs.) + zanahoria rallada (25 grs.) con chauchas al vapor (200 grs.) condimentadas con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Naranjas (200 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de zapallitos: zapallitos cocidos (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana (10 grs.) (1 cda. tipo postre)
- Guiso de lentejas: lentejas (300 grs. cocidas) + cebolla (50 grs.) + zanahoria (50 grs.)+ morrón (25 grs.) + papa(100 grs.)+ aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Peras (150 grs.)

DIA 5**• ALMUERZO:**

- Sopa crema de zanahorias: zanahorias cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Risotto de champignones y calabaza: arroz parboil (120 grs. crudo), champignones (100 grs.) + calabaza en cubos (100 grs.) + cebolla (50 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Ananá diet en lata (2 rodajas)

• CENA:

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Peceto a la cacerola (150 grs.) con zanahorias (150 grs.) y puerros (150 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Ensalada de frutas sin azúcar (200 grs.)

DIA 6**• ALMUERZO:**

- Sopa crema de puerros: puerros hervidos (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Rollitos de Nalga (150 grs.) rellenos con espinacas (un plato hondo) y queso magro (25 grs.) con puré de calabaza (250 grs.)
- Duraznos en almíbar diet (2 mitades)

• CENA:

- Repollo confitado: repollo colorado y blanco (2 tazas), saltado con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) y azúcar negra (1 cda. tipo té)
- Penne (4 tazas cocidos) con champignones (200 grs.) a la crema light (50 grs.)
- Kiwis (200 grs.)

DIA 7**• ALMUERZO:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana (10 grs. 1 cda. tipo postre)
- Merluza a la portuguesa (200 grs.) con morrones rojos (100 grs.), ajíes verdes (100 grs.), cebollas (200 grs.) y tomates (100 grs.) y papa hervida con piel (100 grs.), con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Manzana (200 grs.)

• **CENA:**

- Budín de zanahorias: puré de zanahorias (150 grs.) + cebolla (25 grs.) salteada en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + huevo (1/2 unidad) + clara batida a nieve (1 unidad)
- Spaghetti (2 tazas cocidas) salteados con arvejas (100 grs. cocidas), espárragos (50 grs.), champiñones (100 grs.) y aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Helado de agua (100 grs.: 2 bochitas)

DIA 8

• **ALMUERZO:**

- Tortilla de zapallitos: zapallitos cocidos (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Salteado oriental: Cuadril en tiritas (150 grs.) + cebolla (50 grs.) + zanahoria (50 grs.) + zapallitos (50 grs.) + brotes de soja (50 grs.) + 50 cc jugo de naranjas + aceite de soja (1 cda. tipo postre) + salsa de soja (1 cda. tipo postre)
- Compota de manzanas (200 grs.)

• **CENA:**

- Sopa crema de nabos y choclos: nabo cocido (150 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + choclo en grano (100 grs.) + fécula de maíz (5 grs.)
- Canelones de verdura y ricotta (3 unidades) al filetto de albahaca (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Banana (150 grs.)

DIA 9

• **ALMUERZO:**

- Berenjenas Napolitanas: berenjenas (150 grs.), tomate (100 grs.), queso magro compacto en rebanadas finas (25 grs.), ajo y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Moñitos (3 tazas cocidos) saltados con puerros (50 grs.) y champiñones (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Peras (200 grs.)

• **CENA:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Hamburguesas con puré: Nalga picada (150 grs.) con papa (100 grs.) y calabaza (150 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Mandarinas (200 grs.)

DIA 10

• **ALMUERZO:**

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Colita de Cuadril al horno (150 grs.) con zanahorias (200 grs.) y cebollas (200 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Compota de orejones (200 grs.)

• CENA:

- Sopa de tomates: Tomates frescos o enlatados en cubitos (200 grs.), queso blanco descremado: 25 grs. (1 cda. sopera) + fécula de maíz (5 grs.), albahaca y pimienta fresca
- Paella vegetariana: arroz parboil (120 grs. crudo), arvejas (50 grs. cocidas) + chauchas (50 grs.) + morrón (25 grs.) + cebolla (25 grs.) + tomates en cubitos (50 grs.) + espárragos (50 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre), ajo y azafrán
- Naranjas (200 grs.)

DIA 11**• ALMUERZO:**

- Revuelto de zapallitos: zapallitos (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Milanesitas de Peceto (150 grs.) al horno con puré de zanahoria (250 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Ensalada de frutas sin azúcar (200 grs.)

• CENA:

- Sopa de cebollas: Cebollas saltadas (200 grs.) en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.)
- Cazuela de vegetales: papa (150 grs.) + batata (150 grs.) + calabaza (100 grs.) + choclo (100 grs.) + zanahoria (100 grs.) + morrón (25 grs.) + cebollas (25 grs.) + zucchini (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Kiwis (200 grs.)

DIA 12**• ALMUERZO:**

- Vichyssoise: papa (100 grs.) + puerros (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado (100 cc) + queso blanco descremado (25 grs.)
- Bife de chorizo a la parrilla (150 grs.) con salsa criolla: tomates (100 grs.), cebolla de verdeo (50 grs.), morrón rojo (50 grs.), ají verde (50 grs.) y acelga saltada (un plato hondo), con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Helado de agua (100 grs.: 2 bochas)

• CENA:

- Tortilla de remolachas: remolacha en cubitos cocida (150 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Mostacholes (3 tazas cocidas) con berenjenas (100 grs.) + tomates en cubos (150 grs.) + cebolla (50 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Mandarinas (200 grs.)

DIA 13**• ALMUERZO:**

- Sopa crema de zanahorias: zanahorias cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Stroganoff: Bife de chorizo en trocitos (150 grs.) + champignonnes (150 grs.) + cebolla (50 grs.) + crema de leche light (50 cc) + páprika
- Uvas (150 grs.)

• **CENA:**

- Tortilla de chauchas (150 grs.) + cebollas (50 grs.) y huevo duro (1 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Berenjenas rellenas: Berenjenas (200 grs.), cous cous (200 grs. cocido), cebolla (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) y hierbas frescas
- Ananá en almíbar diet (200 grs.)

DIA 14

• **ALMUERZO:**

- Sopa crema de nabos y choclos: nabo cocido (150 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + choclo en grano (100 grs.) + fécula de maíz (5 grs.)
- Spaghetti (3 tazas cocidas) salteados con espinacas (libre) y champignones (100 grs.), con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Duraznos en almíbar (200 grs.)

• **CENA:**

- Budín de zapallitos (150 grs.) + cebollas (50 grs.) y huevo duro (1 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + queso blanco diet (25 grs.)
- Pechuga de pollo (200 grs.) rellena con tiritas de morrones rojos (50 grs.) y tiritas de zanahorias (50 grs.) y cubitos de calabaza al horno (250 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Kiwis (200 grs.)

DIA 15

• **ALMUERZO:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana (10 grs. 1 cda. tipo postre)
- Peceto (150 grs.) con salsa de mostaza (5 grs. mostaza + 30 cc crema light + caldo desgrasado) con zapallitos al vapor (150 grs.) y zanahorias al vapor (150 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Manzanas (150 grs.)

• **CENA:**

- Timbal de espárragos: espárragos cocidos y picados (200 grs.) + cebolla (50 grs.) + huevo (1/2 unidad) + clara batida a nieve (1 unidad)
- Ravioles de verdura (3/4 plancha: 30 ravioles) al filetto (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Naranjas (200 grs.)

DIA 16

• **ALMUERZO:**

- Tortilla de papas: Papas (150 grs. cocida), cebolla (50 grs.) y huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo té)
- Escalopes con salsa de naranjas: Cuadril en rebanadas finas (150 grs.) + harina (15 grs.) + jugo de naranjas (50 cc) + aceite de oliva (1 cda. tipo té) + caldo desgrasado con espinacas

a la crema: espinacas cocidas y escurridas (un plato hondo), con crema liviana (2 cda. tipo postre)

- Banana (150 grs.)

- **CENA:**

- Sopa crema de calabaza: puré de calabaza: 150 grs. + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz 5 grs. + crema liviana: 10 grs.. (1 cda. tipo postre)

- Polenta (2 tazas cocida en caldo desgrasado) con cubitos de tomate (100 grs.), albahaca y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)

- Compota de ciruelas (200 grs.)

DIA 17

- **ALMUERZO:**

- Sopa de tomates: Tomates frescos o enlatados en cubitos (200 grs.), queso blanco descremado 25 grs. (1 cda. sopera) + fécula de maíz (5 grs.), albahaca y pimienta fresca

- Zapallitos rellenos: Zapallitos (300 grs.), arroz parboil (120 grs. crudo), cebolla (100 grs.), aceite de oliva (1 cda. tipo postre)

- Gelatina diet con frutas (250 grs.)

- **CENA:**

- Palmitos (200 grs.) con salsa golf diet (mayonesa diet: 1 cda. tipo postre + ketchup: 1 cda. tipo postre)

- Bolsillitos de Nalga: Nalga en rebanadas finas (150 grs.) rellena con champignones (100 grs.), cebollas (50 grs.) y queso magro (25 grs.) con aceite de oliva (1 1/2 cda. tipo postre) y calabaza al vapor (200 grs.)

- Duraznos o damascos en almíbar (200 grs.)

DIA 18

- **ALMUERZO:**

- Tortilla de chauchas (150 grs.) + cebollas (50 grs.) y huevo duro (1 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)

- Bife de chorizo (150 grs.) con verduras a la parrilla o grilladas: berenjenas (150 grs.), morrones (100 grs.) y calabaza (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)

- Uvas (150 grs.)

- **CENA:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana (10 grs. 1 cda. tipo postre)

- Tirabuzones (3 tazas cocidos) salteados con zapallitos (100 grs.), zanahorias (100 grs.) y morrones (50 grs.)+ aceite de oliva (1 cda. tipo postre)

- Peras (150 grs.)

DIA 19

- **ALMUERZO:**

- Sopa crema de remolacha: remolacha cocida (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)

- Crepes de choclo: Panqueques: 3 unidades + choclo en grano (200 grs.) + cebolla (50 grs.) + salsa blanca (50 grs.) con salsa filetto (100 grs.) y queso magro rallado (10 grs.)
- Ananá enlatado diet (2 rodajas)

• **CENA:**

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Albóndigas: Nalga picada (150 grs.) + cebolla (50 grs.) + salvado de avena (20 grs.) con puré de berenjenas (200 grs.) y papas hervidas con la piel (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Ensalada de frutas sin azúcar (200 grs.)

DIA 20

• **ALMUERZO:**

- Budín de zanahorias: puré de zanahorias (150 grs.) + cebolla (25 grs.) salteada en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + huevo (1/2 unidad) + clara batida a nieve (1 unidad)
- Fideos salteados: Tagliatelle (3 tazas cocidas) + cebollas (100 grs.) + morrón rojo (50 grs.) + ají verde (50 grs.) + brotes de soja (100 grs.) + champignones (50 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) y salsa de soja (2 cda.. tipo postre)
- Kiwis (200 grs.)

• **CENA:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Carré de cerdo (150 grs.) al horno con manzanas (100 grs.), batatas (100 grs.) y puerros (50 grs.) + aceite de oliva (1 cda. Tipo postre), con salsa de miel (20 grs.) y cerveza (100 cc)
- Naranja (100 grs.)

DIA 21

• **ALMUERZO:**

- Sopa de cebollas: Cebollas saltadas (200 grs.) en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.) .
- Bifecitos de chorizo a la pimienta (150 grs.) con zanahorias (150 grs.) y cebollas (100 grs.) al horno con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Helado de agua (100 grs.: 2 bochitas)

• **CENA:**

- Berenjenas Napolitanas: berenjenas (150 grs.), tomate (100 grs.), queso magro compacto en rebanadas finas (25 grs.), ajo y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Pimientos rellenos con quínoa: Morrónes rojos (300 grs.) + quínoa (2 tazas cocida) + cebolla (50 grs.) + ají verde (50 grs.) + hierbas frescas y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Manzanas (150 grs.)

DIA 22**• ALMUERZO:**

- Revuelto de champiñones: champiñones (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Salteado de carne: Cuadril en tiritas (150 grs.) + coliflor (100 grs.) + brócoli (100 grs.) + ajo con aceite de soja (1 cda. tipo postre) + salsa inglesa (2 cda. tipo postre)
- Banana (150 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de apio y manzana: apio cocido (100 grs.) + puré de manzana (100 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.)
- Penne (4 tazas cocidos) con salsa de tomates concassé (200 grs.) y crema light (50 cc) con albahaca fresca
- Compota de orejones (200 grs.)

DIA 23**• ALMUERZO:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Peceto a la Napolitana: peceto (150 grs.), tomate (100 grs.), queso magro compacto en rebanadas finas (25 grs.), ajo y aceite de oliva (1 cda. tipo postre) con puré de calabaza (200 grs.)
- Gelatina diet con frutas (250 grs.)

• CENA:

- Berenjenas en escabeche: berenjenas (150 grs.) + cebollas (50 grs.) + zanahorias (50 grs.) + vinagre, laurel, pimienta y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Raviolos de ricotta (3/4 plancha: 30 raviolos) con salsa rosa: crema light (50 cc) + filetto (50 cc)
- Peras (200 grs.)

DIA 24**• ALMUERZO:**

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Papas con cáscara rellenas: Papas al horno con cáscara (250 grs.), queso blanco diet (25 grs.) + arvejas (50 grs. cocidas) + queso magro compacto (25 grs.) + ciboulette con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Duraznos en almíbar diet (200 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de zanahorias: zanahorias cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Bifecitos de cuadril a la portuguesa (150 grs.) con morrones rojos (100 grs.), ajíes verdes (100 grs.), cebollas (200 grs.) y tomates (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Uvas (150 grs.)

DIA 25

• ALMUERZO:

- Budín de zapallitos: zapallitos cocidos (200 grs.) + cebolla (50 grs.) + huevo (1/2 unidad) + crema light (20 grs.)
- Brochetes: Bife de chorizo (150 grs.) + tomates cherry (100 grs.), morrones rojos (50 grs.), ajíes verdes (50 grs.), cebollas (100 grs.) y zucchini (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) para pincelar.
- Kiwis (200 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de nabos y choclos: nabo cocido (150 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + choclo en grano (100 grs.) + fécula de maíz (5 grs.)
- Canelones de verdura (3 unidades) con salsa de tomates (100 grs.) y champignones (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Naranjas (200 grs.)

DIA 26

• ALMUERZO:

- Sopa crema de zanahorias: zanahorias cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Risotto de verduras: arroz parboil (120 grs. crudo), zucchini (100 grs.) + zanahorias (100 grs.) + cebolla (50 grs.) + puerros (50 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) y queso rallado magro (25 grs.)
- Compota de Manzanas (200 grs.)

• CENA:

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Milanesitas de peceto (150 grs.) al horno con puré de zanahorias (200 grs.) y brócoli al vapor (100 grs.)
- Ensalada de frutas sin azúcar (200 grs.)

DIA 27

• ALMUERZO:

- Calabaza Napolitana: calabaza en rodajas (150 grs.), tomate (100 grs.), queso magro compacto en rebanadas finas (25 grs.), ajo y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Spaghetti (4 tazas cocidas) con crema light (70 cc) y espinacas frescas (100 grs.)
- Helado de agua (100 grs.: 2 bochas)

• CENA:

- Sopa de verduras (300 grs.: un plato hondo)
- Bife de chorizo (150 grs.) con papas al horno (100 grs.) y cebollas (50 grs.) condimentada con aceite de oliva (1 cda. Tipo postre)
- Banana (150 grs.)

DIA 28**• ALMUERZO:**

- Brochette de verduras grilladas: berenjenas (50 grs.), cebollas (50 grs.), zucchini (50 grs.), tomates (50 grs.), champignones (50 grs.), pinceladas con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Colita de cuadril a la parrilla (150 grs.) con zanahorias (100 grs.) y tomates asados (100 grs.) condimentada con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Duraznos en almíbar diet (2 mitades)

• CENA:

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Pizza Margarita: Pan árabe (200 grs.: 2 unidades grandes), tomates en rodajas (200 grs.), queso magro compacto rallado grueso o mozzarella descremada (50 grs.), albahaca y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Peras (150 grs.)

Plan de alimentación 2800 calorías - Segundo Período

• DESAYUNOS:

Infusión a voluntad. Leche 0% de grasa Biobalance de Sancor o lloyal Vita 100 cc. (1/2 taza). Azúcar (15 grs. 3 cditas. tipo té) pan blanco con fibra Fargo 3 rebanadas. Ricotta descremada 50 grs. Frutas 1 porción.

• MERIENDAS:

Infusión a voluntad. Leche 0% de grasa Biobalance de Sancor 100 cc.(1/2 taza). Azúcar (15 grs. 3 cditas. tipo té). Pan blanco con fibra Fargo 3 rebanadas. Mermelada común 25 grs..

EN ALGUN MOMENTO DEL DIA Frutas secas 2 porciones (almendras, avellanas, nuez de pecán) o 200 cc de vino (2 copas pequeñas) consumidas durante las comidas principales. Los pesos de los ingredientes son en CRUDO Y LIMPIOS (parte comestible) salvo aquellos en donde específicamente diga COCIDO.

Si no consume:	Reemplazar por:
LECHE	1 Actimel o 100 cc yogur o leche Bio saborizada 0 % grasa o 30 grs. queso blanco 0 % grasa
AZUCAR	75 grs. de frutillas, melón, sandía, naranja, pomelo
PAN BLANCO	2 rebanadas de Pan Integral Salvado Doble Fortificado o 3 rebanadas de Pan Integral Salvado Doble Rodaja Fina o 28 Quadritos de Avena o 45 grs. All Bran o 2 Vainillas o 2 Bay Biscuits
RICOTTA	25 grs. queso Port Salut Diet 25 grs. queso "Tybo" (1 1/2 rebanada)
MERMELADA	100 grs. de manzana o pera o duraznos o pelones o ciruelas o 150 grs. de naranja o pomelo o mandarina

DIA 1

• ALMUERZO:

• Budín de zanahorias y papas: puré de zanahorias (150 grs.) + papa cocida en cubitos (200 grs.) + cebolla (25 grs.) salteada en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + huevo (1/2 unidad) + clara batida a nieve (1 unid.)

- Bife de chorizo (200 grs.) con espinacas saltadas (un plato hondo) y champignones (1 taza) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Banana (200 grs.)

• **CENA:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Fetuccine (5 tazas cocidos) salteados con tiritas de zanahorias (100 grs.), morrones (100 grs.) y cebollas (100 grs.) con aceite de oliva (1 1/2 cda. tipo postre)
- Compota de ciruelas (200 grs.)

DIA 2

• **ALMUERZO:**

- Sopa de tomates: Tomates frescos o enlatados en cubitos (200 grs.), queso blanco descremado: 25 grs. (1 cda. sopera) + fécula de maíz (5 grs.), albahaca y pimienta fresca
- Peceto (200 grs.) con salsa agri dulce (10 grs. mostaza + 20 grs. mermelada diet) con zucchini al vapor (150 grs.) y calabaza al vapor (150 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Peras en almibar diet (4 mitades)

• **CENA:**

- Sopa crema de remolachas: puré de remolachas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana (10 grs. 1 cda. tipo postre)
- Raviolos de ricotta (60 raviolos) con salsa verde: espinacas (50 grs.) cocidas + crema light: 50 cc
- Mandarinas (200 grs.)

DIA 3

• **ALMUERZO:**

- Tortilla de acelga: acelga cocida y escurrida (150 grs.) + cebolla picada (50 grs.) + huevo duro (1/2 unidad) + aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Tirabuzones (6 tazas cocidos) salteados con brócoli (200 grs.) y ajo con aceite de oliva (1 1/2 cda. tipo postre)
- Uvas (200 grs.)

• **CENA:**

- Palmitos (200 grs.) con salsa golf diet (mayonesa diet: 1 cda. tipo postre + ketchup: 1 cda. tipo postre)
- Milanesas de Nalga al horno (200 grs.) con ensalada de lechuga (un plato hondo), tomates 200 grs.) y cebolla (100 grs.) con aceite de oliva (1 1/2 cda. tipo postre) y vinagre
- Pomelo (300 grs.)

DIA 4

• **ALMUERZO:**

- Sopa crema de apio y manzana: apio cocido (100 grs.) + puré de manzana (100 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.)

- Pan de carne: Nalga picada (200 grs.) + cebolla picada (25 grs.) + zanahoria rallada (25 grs.) con ensalada de chauchas (200 grs.) y huevo duro (1/2 unid) condimentada con aceite de oliva (2 cda. tipo postre) y vinagre.
- Naranjas (250 grs.)

• **CENA:**

- Sopa crema de zapallitos: zapallitos cocidos (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana (10 grs. 1 cda. tipo postre)
- Guiso de lentejas: lentejas (500 grs. cocidas) + cebolla (50 grs.) + zanahoria (50 grs.) + morrón (25 grs.) + papa (200 grs.) + aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Peras (200 grs.)

DIA 5

• **ALMUERZO:**

- Sopa crema de zanahorias: zanahorias cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Risotto de champignones y calabaza: arroz parboil (250 grs. crudo), champignones (100 grs.) + calabaza en cubos (100 grs.) + cebolla (50 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Ananá diet enlatado (3 rodajas)

• **CENA:**

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unid) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Peceto a la cacerola (200 grs.) con zanahorias (100 grs.) y puerros (100 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Ensalada de frutas sin azúcar (250 grs.)

DIA 6

• **ALMUERZO:**

- Sopa crema de puerros: puerros hervidos (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Rollitos de Nalga (200 grs.) rellenos con espinacas (un plato hondo) y queso magro (25 grs.) con puré de calabaza (300 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Duraznos en almíbar diet (4 mitades)

• **CENA:**

- Repollo confitado: repollo colorado y blanco (2 tazas), saltado con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) y azúcar negra (1 cda. tipo té)
- Penne (6 tazas cocidos) con champignones (300 grs.) a la crema light (50 grs.)
- Kiwis (200 grs.)

DIA 7

• **ALMUERZO:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)

- Merluza a la portuguesa (300 grs.) con morrones rojos (100 grs.), ajíes verdes (100 grs.), cebollas (200 grs.) y tomates (100 grs.) y papa hervida con piel (200 grs.), con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Manzana (200 grs.)

• **CENA:**

- Budín de zanahorias: puré de zanahorias (150 grs.) + cebolla (25 grs.) salteada en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + huevo (1/2 unidad) + clara batida a nieve (1 unidad)
- Spaghetti (4 tazas cocidas) salteados con arvejas (100 grs. cocidas), espárragos (50 grs.), champignones (100 grs.) y aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Helado de agua (150 grs.: 3 bochitas)

DIA 8

• **ALMUERZO:**

- Tortilla de zapallitos: zapallitos cocidos (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Salteado oriental: Cuadril en tiritas (200 grs.) + cebolla (50 grs.) + zanahoria (50 grs.) + zapallitos (50 grs.) + brotes de soja (50 grs.) + jugo de naranjas (50 cc) + aceite de soja (1 cda. tipo postre) + salsa de soja (1 cda. tipo postre)
- Compota de manzanas (200 grs.)

• **CENA:**

- Sopa crema de nabos y choclos: nabo cocido (150 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + choclo en grano (100 grs.) + fécula de maíz (5 grs.)
- Canelones de verdura y ricotta (6 unidades) al filetto de albahaca (100 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Banana (200 grs.)

DIA 9

• **ALMUERZO:**

- Berenjenas Napolitanas: berenjenas (150 grs.), tomate (100 grs.), queso magro compacto en rebanadas finas (25 grs.), ajo y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Moñitos (6 tazas cocidos) saltados con puerros (50 grs.) y champignones (100 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Peras (200 grs.)

• **CENA:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana (10 grs. 1 cda. tipo postre)
- Hamburguesas con puré: Nalga picada (200 grs.) con papa (100 grs.) y calabaza (150 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Mandarinas (300 grs.)

DIA 10

• ALMUERZO:

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Colita de Cuadril al horno (200 grs.) con zanahorias (200 grs.) y cebollas (200 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Compota de orejones (200 grs.)

• CENA:

- Sopa de tomates: Tomates frescos o enlatados en cubitos (200 grs.), queso blanco descremado: 25 grs. (1 cda. sopera) + fécula de maíz (5 grs.), albahaca y pimienta fresca
- Paella vegetariana: arroz parboil (250 grs. crudo), arvejas (50 grs. cocidas) + chauchas (50 grs.) + morrón (25 grs.) + cebolla (25 grs.) + tomates en cubitos (50 grs.) + espárragos (50 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre), ajo y azafrán
- Naranjas (300 grs.)

DIA 11

• ALMUERZO:

- Revuelto de zapallitos: zapallitos (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Milanésitas de Peceto (200 grs.) al horno con ensalada de zanahoria (150 grs.) y tomates (200 grs.) condimentada con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) y jugo de limón
- Ensalada de frutas sin azúcar (250 grs.)

• CENA:

- Sopa de cebollas: Cebollas saltadas (200 grs.) en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.)
- Cazuela de vegetales: papa (300 grs.) + batata (300 grs.) + calabaza (100 grs.) + choclo (100 grs.) + zanahoria (100 grs.) + morrón (25 grs.) + cebollas (25 grs.) + zucchini (100 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Kiwis (300 grs.)

DIA 12

• ALMUERZO:

- Vichyssoise: papa (100 grs.) + puerros (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado (100 cc) + queso blanco descremado (25 grs.)
- Bife de chorizo a la parrilla (200 grs.) con salsa criolla: tomates (100 grs.), cebolla de verdeo (50 grs.), morrón rojo (50 grs.), ají verde (50 grs.) y ensalada verde (un plato hondo), con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Helado de agua (150 grs.: 3 bochas)

• CENA:

- Tortilla de remolachas: remolacha en cubitos cocida (150 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Mostacholes (6 tazas cocidas) con berenjenas (100 grs.) + tomates en cubos (150 grs.) + cebolla (50 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Mandarinas (200 grs.)

DIA 13**• ALMUERZO:**

- Sopa crema de zanahorias: zanahorias cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana (10 grs. 1 cda. tipo postre)
- Strogonoff: Bife de chorizo en trocitos (200 grs.) + champignones (150 grs.) + cebolla (50 grs.) + crema de leche light (50 cc) + páprika
- Uvas (200 grs.)

• CENA:

- Tortilla de chauchas (150 grs.) + cebollas (50 grs.) y huevo duro (1 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Berenjenas rellenas: Berenjenas (200 grs.), cous cous (400 grs. cocido), cebolla (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) y hierbas frescas
- Ananá en almíbar diet (250 grs.)

DIA 14**• ALMUERZO:**

- Sopa crema de nabos y choclos: nabo cocido (150 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + choclo en grano (100 grs.) + fécula de maíz (5 grs.)
- Spaghetti (6 tazas cocidas) salteados con espinacas frescas (libre) y champignones (100 grs.), con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Duraznos en almíbar diet (4 mitades)

• CENA:

- Budín de zapallitos (150 grs.) + cebollas (50 grs.) y huevo duro (1 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + queso blanco diet (25 grs.)
- Pechuga de pollo (200 grs.) rellena con tiritas de morrones rojos (50 grs.) y tiritas de zanahorias (50 grs.) y cubitos de calabaza al horno (250 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Kiwis (200 grs.)

DIA 15**• ALMUERZO:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana (10 grs. 1 cda. tipo postre)
- Peceto (200 grs.) con salsa de mostaza (5 grs. mostaza + 30 cc crema light + caldo desgrasado) con zapallitos al vapor (150 grs.) y zanahorias al vapor (150 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Manzanas (200 grs.)

• CENA:

- Timbal de espárragos: espárragos cocidos y picados (200 grs.) + cebolla (50 grs.) + huevo (1/2 unidad) + clara batida a nieve (1 unidad)
- Ravioles de verdura (1 1/2 plancha: 60 ravioles) al filetto (100 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Naranjas (300 grs.)

DIA 16

• ALMUERZO:

- Tortilla de papas: Papas (200 grs. cocida), cebolla (50 grs.) y huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo té)
- Escalopes con salsa de naranjas: Cuadril en rebanadas finas (200 grs.) + harina (15 grs.) + jugo de naranjas (50 cc) + aceite de oliva (1 cda. tipo té) + caldo desgrasado con espinacas a la crema: espinacas cocidas y escurridas (un plato hondo), con crema liviana (2 cda. tipo postre)
- Banana (200 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de calabaza: puré de calabaza (150 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana (10 grs. 1 cda. tipo postre)
- Polenta (4 tazas cocida en caldo desgrasado) con cubitos de tomate (100 grs.), albahaca y aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Compota de ciruelas (250 grs.)

DIA 17

• ALMUERZO:

- Sopa de tomates: Tomates frescos o enlatados en cubitos (200 grs.), queso blanco descremado: 25 grs. (1 cda. sopera) + fécula de maíz (5 grs.), albahaca y pimienta fresca
- Zapallitos rellenos: Zapallitos (300 grs.), arroz parboil (400 grs. cocido), cebolla (100 grs.), aceite de oliva (1 1/2 cda. tipo postre)
- Gelatina diet con frutas (300 grs.)

• CENA:

- Palmitos (200 grs.) con salsa golf diet mayonesa diet (1 cda. tipo postre) + ketchup (1 cda. tipo postre)
- Bolsillitos de Nalga: Nalga en rebanadas finas (200 grs.) rellena con champignones (100 grs.), cebollas (50 grs.) y queso magro (25 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre) y calabaza al vapor (200 grs.) y papa al vapor (100 grs.)
- Duraznos o damascos en almibar diet (4 mitades)

DIA 18

• ALMUERZO:

- Tortilla de chauchas (150 grs.) + cebollas (50 grs.) y huevo duro (1 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Bife de chorizo (200 grs.) con verduras a la parrilla o grilladas: berenjenas (150 grs.), morrones (100 grs.), batata (100 grs.) y calabaza (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Uvas (200 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana (10 grs. 1 cda. tipo postre)
- Tirabuzones (5 tazas cocidos) salteados con zapallitos (100 grs.), zanahorias (100 grs.) y morrones (50 grs.) + aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Peras (200 grs.)

DIA 19**• ALMUERZO:**

- Sopa crema de remolacha: remolacha cocida (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana (10 grs. 1 cda. tipo postre)
- Crepes de choclo: Panqueques (6 unidades) + choclo en grano (400 grs.) + cebolla (50 grs.) + salsa blanca (50 grs.) con salsa filetto (100 grs.) y queso magro rallado (10 grs.)
- Ananá en almíbar diet (4 rodajas)

• CENA:

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Albóndigas: Nalga picada (200 grs.)+ cebolla (50 grs.) + salvado de avena (20 grs.) con puré de berenjenas (200 grs.) y papas hervidas con la piel (100 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Ensalada de frutas sin azúcar (250 grs.)

DIA 20**• ALMUERZO:**

- Budín de zanahorias: puré de zanahorias (150 grs.) + cebolla (25 grs.) salteada en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + huevo (1/2 unidad) + clara batida a nieve (1 unidad)
- Fideos salteados: Tagliatelle (5 tazas cocidas) + cebollas (100 grs.) + morrón rojo (50 grs.) + ají verde (50 grs.) + brotes de soja (100 grs.) + champignones (50 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre) y salsa de soja (2 cda. tipo postre)
- Kiwis (200 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana (10 grs. 1 cda. tipo postre)
- Carré de cerdo (200 grs.) al horno con manzanas (100 grs.), batatas (200 grs.) y puerros (50 grs.) + aceite de oliva (1 cda. tipo postre), con salsa de miel (20 grs.) y cerveza (100 cc)
- Naranja (300 grs.)

DIA 21**• ALMUERZO:**

- Sopa de cebollas: Cebollas saltadas (200 grs.) en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.) .
- Bifecitos de chorizo a la pimienta (200 grs.) con zanahorias (150 grs.), papas (100 grs.) y cebollas (100 grs.) al horno con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Helado de agua (150 grs.:3 bochitas)

• CENA:

- Berenjenas Napolitanas: berenjenas (150 grs.), tomate (100 grs.), queso magro compacto en rebanadas finas (25 grs.), ajo y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Pimientos rellenos con quínoa: Morriones rojos (400 grs.) + quínoa (4 tazas cocida) + cebolla (50 grs.) + ají verde (50 grs.) + hierbas frescas y aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Manzanas (150 grs.)

DIA 22

• ALMUERZO:

- Revuelto de champiñones: champiñones (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Salteado de carne: Cuadril en tiritas (200 grs.) + coliflor (100 grs.) + brócoli (100 grs.) + calabaza en cubitos (100 grs.) y ajo con aceite de soja (2 cda. tipo postre) + salsa inglesa (2 cda. tipo postre)
- Banana (200 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de apio y manzana: apio cocido (100 grs.) + puré de manzana (100 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.)
- Penne (6 tazas cocidos) con salsa de tomates concassé (200 grs.) y crema light (50 cc) con albahaca fresca
- Compota de orejones (250 grs.)

DIA 23

• ALMUERZO:

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana (10 grs. 1 cda. tipo postre)
- Peceto a la Napolitana: peceto (200 grs.), tomate (100 grs.), queso magro compacto en rebanadas finas (25 grs.) ajo y aceite de oliva (1 cda. tipo postre) con puré de calabaza (200 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Gelatina diet con frutas (250 grs.)

• CENA:

- Berenjenas en escabeche: berenjenas (150 grs.) + cebollas (50 grs.) + zanahorias (50 grs.) + vinagre, laurel, pimienta y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Ravioles de ricotta (1 1/2 plancha: 60 ravioles) con salsa rosa: crema light (50 cc) + filetto (50 cc)
- Peras (300 grs.)

DIA 24

• ALMUERZO:

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Papas con cáscara rellenas: Papas al horno con cáscara (450 grs.), queso blanco diet (25 grs.) + arvejas (150 grs. cocidas) + queso magro compacto (25 grs.) + ciboulette con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Duraznos en almíbar diet (4 mitades)

• CENA:

- Sopa crema de zanahorias: zanahorias cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana (10 grs. 1 cda. tipo postre)
- Bifecitos de cuadril a la portuguesa (200 grs.) con morrones rojos (100 grs.), ajíes verdes (100 grs.), cebollas (200 grs.) y tomates (100 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Uvas (200 grs.)

DIA 25**• ALMUERZO:**

- Budín de zapallitos: zapallitos cocidos (200 grs.) + cebolla (50 grs.) + huevo (1/2 unidad) + crema light (20 grs.)
- Brochetes: Bife de chorizo (200 grs.) + tomates cherry (100 grs.), morrones rojos (50 grs.), ajíes verdes (50 grs.), cebollas (100 grs.) y zucchini (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) para pincelar
- Kiwis (200 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de nabos y choclos: nabo cocido (150 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + choclo en grano (100 grs.) + fécula de maíz (5 grs.)
- Canelones de verdura (6 unidades) con salsa de tomates (100 grs.) y champignones (100 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Naranjas (300 grs.)

DIA 26**• ALMUERZO:**

- Sopa crema de zanahorias: zanahorias cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Risotto de verduras: arroz parboil (250 grs. crudo), zucchini (100 grs.) + zanahorias (100 grs.) + cebolla (50 grs.) + puerros (50 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) y queso rallado magro (25 grs.)
- Compota de Manzanas (200 grs.)

• CENA:

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Milanesitas de peceto (200 grs.) al horno con puré de zanahorias (200 grs.) y brócoli al vapor (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Ensalada de frutas sin azúcar (300 grs.)

DIA 27**• ALMUERZO:**

- Calabaza Napolitana: calabaza en rodajas (150 grs.), tomate (100 grs.), queso magro compacto en rebanadas finas (25 grs.), ajo y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Spaghetti (5 tazas cocidas) con crema light (70 cc) y espinacas frescas (100 grs.)
- Helado de agua (150 grs. 3 bochas)

• CENA:

- Sopa de verduras (300 grs.: un plato hondo)
- Bife de chorizo (200 grs.) con papas al horno (200 grs.) y cebollas (100 grs.) condimentada con aceite de oliva (2 cda.. Tipo postre)
- Banana (150 grs.)

• **ALMUERZO:**

- Brochette de verduras grilladas: berenjenas (50 grs.), cebollas (50 grs.), zucchini (50 grs.), tomates (50 grs.), champignones (50 grs.), pinceladas con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Colita de cuadril a la parrilla (200 grs.) con zanahorias (100 grs.) y tomates asados (100 grs.) condimentada con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Duraznos en almíbar diet (4 mitades)

• **CENA:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Pizza Margarita Pan árabe (400 grs.: 4 unidades grandes), tomates en rodajas (300 grs.), queso magro compacto rallado grueso o mozzarella descremada (70 grs.), albahaca y aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Peras (150 grs.)

Plan de alimentación 1800 calorías - Tercer Período

• DESAYUNOS:

Infusión a voluntad. Leche 0% de grasa Biobalance de Sancor 100 cc. (1/2 taza). Azúcar 5 grs. (1 cdita. tipo té). Pan blanco con fibra Fargo 2 rebanadas. Ricotta descremada 25 grs.

• MERIENDAS:

Infusión a voluntad. Leche 0% de grasa Biobalance de Sancor 100 cc. (1/2 taza). Azúcar 5 grs. (1 cdita. tipo té). Pan blanco con fibra Fargo 2 rebanadas. Mermelada común 25 grs.

Si no consume:	Reemplazar por:
LECHE	1 Actimel o 100 cc yogur o leche Bio saborizada 0 % grasa o 30 grs. queso blanco 0 % grasa
AZUCAR	75 grs. de frutillas, melón, sandía, naranja, pomelo
PAN BLANCO	2 rebanadas de Pan Integral Salvado Doble Fortificado o 3 rebanadas de Pan Integral Salvado Doble Rodaja Fina o 28 Quadrillos de Avena o 45 grs. All Bran o 2 Vainillas o 2 Bay Biscuits
RICOTTA	25 grs. queso Port Salut Diet 25 grs. queso "Tybo" (11/2 rebanada)
MERMELADA	100 grs. de manzana o pera o duraznos o pelones o ciruelas o 150 grs. de naranja o pomelo o mandarina

En el caso de no consumir azúcar y mermelada se podrá reemplazar por: 100 cc de vino (1 copa pequeña) consumida durante alguna de las comidas principales.

*Los pesos de los ingredientes son en CRUDO Y LIMPIOS (parte comestible) salvo aquellos en donde específicamente diga COCIDO

DIA 1

• ALMUERZO:

- Budín de zanahorias: puré de zanahorias (150 grs.) + cebolla (25 grs.) salteada en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + huevo (1/2 unidad) + clara batida a nieve (1 unidad)
- Bife de chorizo (150 grs.) con espinacas saltadas (un plato hondo) y champignones (1 taza) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Banana (150 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado

- + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Fetuccine (3 tazas cocidos) salteados con tiritas de zanahorias (100 grs.), brócoli (100 grs.) y cebollas (100 grs.) con aceite de oliva (1 1/2 cda. tipo postre)
- Compota de ciruelas (200 grs.)

DIA 2

• ALMUERZO:

- Sopa de tomates: Tomates frescos o enlatados en cubitos (200 grs.), queso blanco descremado: 25 grs. (1 cda. sopera) con fécula de maíz (5 grs.), albahaca y pimienta fresca
- Peceto (150 grs.) con salsa agridulce (10 grs. mostaza + 20 grs. mermelada diet) con zucchini al vapor (150 grs.) y calabaza al vapor (150 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Peras en almíbar diet (2 mitades)

• CENA:

- Sopa crema de remolachas: puré de remolachas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre).
- Ravioles de ricotta (3/4 plancha: 30 ravioles) con salsa verde: (espinacas cocidas 50 grs. + crema light: 50 cc).
- Mandarinas (200 grs.)

DIA 3

• ALMUERZO:

- Tortilla de acelga: acelga cocida y escurrida 150 grs. + cebolla picada 50 grs. + huevo duro (1/2 unidad) + aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Tirabuzones (4 tazas cocidos) salteados con brócoli (200 grs.) y ajo con aceite de oliva (1 1/2 cda. tipo postre)
- Uvas (150 grs.)

• CENA:

- Palmitos (200 grs.) con salsa golf diet (mayonesa diet: 1 cda. tipo postre + ketchup: 1 cda. tipo postre)
- Milanesas de Nalga al horno (150 grs.) con calabaza al vapor en cubitos (250 grs.) condimentada con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Pomelo (250 grs.)

DIA 4

• ALMUERZO:

- Sopa crema de apio y manzana: apio cocido (100 grs.) + puré de manzana (100 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.)
- Pan de carne: Nalga picada (150 grs.) + cebolla picada (25 grs.) + zanahoria rallada (25 grs.) con chauchas al vapor (200 grs.) condimentadas con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Naranjas (200 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de zapallitos: zapallitos cocidos (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Guiso de lentejas: lentejas (300 grs. cocidas) + cebolla (50 grs.) + zanahoria (50 grs.) + morrón (25 grs.) + papa (100 grs.) + aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Peras (150 grs.)

DIA 5**• ALMUERZO:**

- Sopa crema de zanahorias: zanahorias cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre).
- Risotto de champignones y calabaza: arroz parboil (120 grs. crudo), champignones (100 grs.)+calabaza en cubos (100 grs.) + cebolla (50 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Ananá diet en lata (2 rodajas)

• CENA:

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Peceto a la cacerola (150 grs.) con zanahorias (150 grs.) y puerros (150 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Ensalada de frutas sin azúcar (200 grs.)

DIA 6**• ALMUERZO:**

- Sopa crema de puerros: puerros hervidos (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre).
- Rollitos de Nalga (150 grs.) rellenos con espinacas(un plato hondo), y queso magro (25 grs.) con puré de calabaza (250 grs.)
- Duraznos en almibar diet (2 mitades)

• CENA:

- Repollo confitado: repollo colorado y blanco (2 tazas), saltado con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) y azúcar negra (1 cda. tipo té)
- Penne (4 tazas cocidos) con champignones (200 grs.) a la crema light (50 grs.)
- Kiwis (200 grs.)

DIA 7**• ALMUERZO:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Merluza a la portuguesa (200 grs.) con espinaca (100 grs.), cebollas (200 grs.) y tomates (100 grs.) y papa hervida con piel (100 grs.), con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Manzana (200 grs.)

• **CENA:**

- Budín de zanahorias: puré de zanahorias (150 grs.) + cebolla (25 grs.) salteada en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + huevo (1/2 unidad) + clara batida a nieve (1 unidad)
- Spaghetti (2 tazas cocidas) salteados con arvejas (100 grs. cocidas), espárgagos (50 grs.), champignones (100 grs.) y aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Helado de agua (100 grs.: 2 bochitas)

DIA 8

• **ALMUERZO:**

- Tortilla de zapallitos: zapallitos cocidos (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Salteado oriental: Cuadril en tiritas (150 grs.) + cebolla (50 grs.) + zanahoria (50 grs.) + zapallitos (50 grs.) + brotes de soja (50 grs.) + jugo de naranjas (50cc) + aceite de soja (1 cda. tipo postre) + salsa de soja (1 cda. tipo postre)
- Compota de manzanas (200 grs.)

• **CENA:**

- Sopa crema de nabos y choclos: nabo cocido (150 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + choclo en grano (100 grs.) + fécula de maíz (5 grs.)
- Canelones de verdura y ricotta (3 unidades) al filetto de albahaca (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Banana (150 grs.)

DIA 9

• **ALMUERZO:**

- Calabaza Napolitanas: calabaza (150 grs.), tomate (100 grs.), queso magro compacto en rebanadas finas (25 grs.), ajo y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Moñitos (3 tazas cocidos) saltados con puerros (50 grs.) y champignones (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Peras (200 grs.)

• **CENA:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz 5 grs. + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Hamburguesas con puré: Nalga picada (150 grs.) con papa (100 grs.) y calabaza (150 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Mandarinas (200 grs.)

DIA 10

• **ALMUERZO:**

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Colita de Cuadril al horno (150 grs.) con zanahorias (200 grs.) y cebollas (200 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Compota de orejones (200 grs.)

• CENA:

- Sopa de tomates: Tomates frescos o enlatados en cubitos (200 grs.), queso blanco descremado: 25 grs. (1 cda. sopera) + fécula de maíz (5 grs.), albahaca y pimienta fresca
- Paella vegetariana: arroz parboil (120 grs. crudo), arvejas (50 grs. cocidas) + chauchas (50 grs.) + champignon (25 grs.) + cebolla (25 grs.) + tomates en cubitos (50 grs.) + espárragos (50 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre), ajo y azafrán
- Naranjas (200 grs.)

DIA 11**• ALMUERZO:**

- Revuelto de zapallitos: zapallitos (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Milanitas de Peceto (150 grs.) al horno con puré de zanahoria (250 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Ensalada de frutas sin azúcar (200 grs.)

• CENA:

- Sopa de cebollas: Cebollas saltadas (200 grs.) en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.)
- Cazuela de vegetales: papa (150 grs.) + batata (150 grs.) + calabaza (100 grs.) + choclo (100 grs.) + zanahoria (100 grs.) + cebollas (25 grs.) + zucchini (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Kiwis (200 grs.)

DIA 12**• ALMUERZO:**

- Vichyssoise: papa (100 grs.) + puerros (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado (100 cc) + queso blanco descremado (25 grs.)
- Bife de chorizo a la parrilla (150 grs.) con salsa criolla: tomates (100 grs.), cebolla de verdeo (50 grs.), ají verde (50 grs.) y acelga saltada (un plato hondo), con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Helado de agua (100 grs.: 2 bochas)

• CENA:

- Tortilla de remolachas: remolacha en cubitos cocida (150 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Mostacholes (3 tazas cocidas) con zucchini (100 grs.) + tomates en cubos (150 grs.) + cebolla (50 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Mandarinas (200 grs.)

DIA 13**• ALMUERZO:**

- Sopa crema de zanahorias: zanahorias cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Stroganoff: Bife de chorizo en trocitos (150 grs.) + champignones (150 grs.) + cebolla (50

grs.) + crema de leche light (50 cc) + páprika

• Uvas (150 grs.)

• **CENA:**

• Tortilla de chauchas (150 grs.) + cebollas (50 grs.) y huevo duro (1 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)

• Zapallito rellenas: zapallitos (200 grs.), cous cous (200 grs. cocido), cebolla (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) y hierbas frescas

• Ananá en almíbar diet (200 grs.)

DIA 14

• **ALMUERZO:**

• Sopa crema de nabos y choclos: nabo cocido (150 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + choclo en grano (100 grs.) + fécula de maíz (5 grs.)

• Spaghetti (3 tazas cocidas) salteados con espinacas (libre) y champignones (100 grs.), con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)

• Duraznos en almíbar (200 grs.)

• **CENA:**

• Budín de zapallitos (150 grs.) + cebollas (50 grs.) y huevo duro (1 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + queso blanco diet (25 grs.)

• Pechuga de pollo (200 grs.) rellena con tiritas de morrones rojos (50 grs.) y tiritas de zanahorias (50 grs.) y cubitos de calabaza al horno (250 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)

• Kiwis (200 grs.)

DIA 15

• **ALMUERZO:**

• Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)

• Peceto (150 grs.) con salsa de mostaza: (mostaza (5 grs.) + crema light (30 cc) + caldo desgrasado) con zapallitos al vapor (150 grs.) y zanahorias al vapor (150 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)

• Manzanas (150 grs.)

• **CENA:**

• Timbal de espárragos: espárragos cocidos y picados (200 grs.) + cebolla (50 grs.) + huevo (1/2 unidad) + clara batida a nieve (1 unidad)

• Ravioles de verdura (3/4 plancha: 30 ravioles) al filetto (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)

• Naranjas (200 grs.)

DIA 16

• **ALMUERZO:**

• Tortilla de papas: Papas (150 grs. cocida), cebolla (50 grs.) y huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo té)

- Escalopes con salsa de naranjas: Cuadril en rebanadas finas (150 grs.) + harina (15 grs.) + jugo de naranjas (50 cc) + aceite de oliva (1 cda. tipo té) + caldo desgrasado con espinacas a la crema: espinacas cocidas y escurridas (un plato hondo), con crema liviana (2 cda. tipo postre)
- Banana (150 grs.)

- **CENA:**

- Sopa crema de calabaza: puré de calabaza (150 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Polenta (2 tazas cocida en caldo desgrasado) con cubitos de tomate (100 grs.), albahaca y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Compota de ciruelas (200 grs.)

DIA 17

- **ALMUERZO:**

- Sopa de tomates: Tomates frescos o enlatados en cubitos (200 grs.), queso blanco descremado: 25 grs. (1 cda. sopera) + fécula de maíz (5 grs.), albahaca y pimienta fresca
- Zapallitos rellenos: Zapallitos (300 grs.), arroz parboil (120 grs. crudo), cebolla (100 grs.), aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Gelatina diet con frutas (250 grs.)

- **CENA:**

- Palmitos (200 grs.) con salsa golf diet (mayonesa diet: 1 cda. tipo postre + ketchup: 1 cda. tipo postre)
- Bolsillitos de Nalga: Nalga en rebanadas finas (150 grs.) rellena con champignones (100 grs.), cebollas (50 grs.) y queso magro (25 grs.) con aceite de oliva (1 1/2 cda. tipo postre) y calabaza al vapor (200 grs.)
- Duraznos o damascos en almíbar (200 grs.)

DIA 18

- **ALMUERZO:**

- Tortilla de chauchas (150 grs.) + cebollas (50 grs.) y huevo duro (1 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Bife de chorizo (150 grs.) con verduras a la parrilla o grilladas: berenjenas (150 grs.), zucchini (100 grs.) y calabaza (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Uvas (150 grs.)

- **CENA:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana (10 grs.) (1 cda. tipo postre)
- Tirabuzones (3 tazas cocidos) salteados con zapallitos (100 grs.), zanahorias (100 grs.) y morrones (50 grs.) + aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Peras (150 grs.)

DIA 19

• ALMUERZO:

- Sopa crema de remolacha: remolacha cocida (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Crepes de choclo: Panqueques: 3 unidades + choclo en grano (200 grs.) + cebolla (50 grs.) + salsa blanca (50 grs.) con salsa filetto (100 grs.) y queso magro rallado (10 grs.)
- Ananá enlatado diet (2 rodajas)

• CENA:

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Albóndigas: Nalga picada (150 grs.) + cebolla (50 grs.) + salvado de avena (20 grs.) con puré de zanahoria (200 grs.) y papas hervidas con la piel (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Ensalada de frutas sin azúcar (200 grs.)

DIA 20

• ALMUERZO:

- Budín de zanahorias: puré de zanahorias (150 grs.) + cebolla (25 grs.) salteada en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + huevo (1/2 unidad) + clara batida a nieve (1 unidad)
- Fideos salteados: Tagliatelle (3 tazas cocidas) + cebollas (100 grs.) + zucchini (50 grs.) + zanahoria (50 grs.) + brotes de soja (100 grs.) + champignones (50 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) y salsa de soja (2 cda. tipo postre)
- Kiwis (200 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana (10 grs.) (1 cda. tipo postre)
- Carré de cerdo (150 grs.) al horno con manzanas (100 grs.), batatas (100 grs.) y puerros (50 grs.) + aceite de oliva (1 cda. tipo postre), con salsa de miel (20 grs.) y cerveza (100 cc)
- Naranja (100 grs.)

DIA 21

• ALMUERZO:

- Sopa de cebollas: Cebollas saltadas (200 grs.) en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.)
- Bifecitos de chorizo a la pimienta (150 grs.) con zanahorias (150 grs.) y cebollas (100 grs.) al horno con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Helado de agua (100 grs.: 2 bochitas)

• CENA:

- Berenjenas Napolitanas: berenjenas (150 grs.), tomate (100 grs.), queso magro compacto en rebanadas finas (25 grs.), ajo y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Zapallitos rellenos con quínoa: zapallitos (300 grs.) + quínoa (2 tazas cocida) + cebolla (50 grs.) + ají verde (50 grs.) + hierbas frescas y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Manzanas (150 grs.)

DIA 22**• ALMUERZO:**

- Revuelto de champiñones: champiñones (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Salteado de carne: Cuadril en tiritas (150 grs.) + coliflor (100 grs.) + brócoli (100 grs.) + ajo con aceite de soja (1 cda. tipo postre) + salsa inglesa (2 cda. tipo postre)
- Banana (150 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de apio y manzana: apio cocido (100 grs.) + puré de manzana (100 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.)
- Penne (4 tazas cocidos) con salsa de tomates concassé (200 grs.) y crema light (50 cc) con albahaca fresca
- Compota de orejones (200 grs.)

DIA 23**• ALMUERZO:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas 200 grs. + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Peceto a la Napolitana: peceto (150 grs.), tomate (100 grs.), queso magro compacto en rebanadas finas (25 grs.), ajo y aceite de oliva (1 cda. tipo postre) con puré de calabaza (200 grs.)
- Gelatina diet con frutas (250 grs.)

• CENA:

- Berenjenas en escabeche: berenjenas (150 grs.) + cebollas (50 grs.) + zanahorias (50 grs.) + vinagre, laurel, pimienta y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Ravioles de ricotta (3/4 plancha: 30 ravioles) con salsa rosa: crema light (50 cc) + filetto (50 cc)
- Peras (200 grs.)

DIA 24**• ALMUERZO:**

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Papas con cáscara rellenas: Papas al horno con cáscara (250 grs.), queso blanco diet (25 grs.) + arvejas (50 grs. cocidas) + queso magro compacto (25 grs.) + ciboulette con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Duraznos en almíbar diet (200 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de zanahorias: zanahorias cocidas: (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Bifecitos de cuadril a la portuguesa (150 grs.) con zanahoria (100 grs.), ajíes verdes (100 grs.), cebollas (200 grs.) y tomates (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Uvas (150 grs.)

DIA 25

• ALMUERZO:

- Budín de zapallitos: zapallitos cocidos (200 grs.) + cebolla (50 grs.) + huevo (1/2 unidad) + crema light (20 grs.)
- Brochetes: Bife de chorizo (150 grs.) + tomates cherry (100 grs.), morrones rojos (50 grs.), ajíes verdes (50 grs.), cebollas (100 grs.) y zucchini (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) para pincelar
- Kiwis (200 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de nabos y choclos: nabo cocido (150 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + choclo en grano (100 grs.) + fécula de maíz (5 grs.)
- Canelones de verdura (3 unidades) con salsa de tomates (100 grs.) y champignones (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Naranjas (200 grs.)

DIA 26

• ALMUERZO:

- Sopa crema de zanahorias: zanahorias cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Risotto de verduras: arroz parboil (120 grs. crudo), zucchini (100 grs.) + zanahorias (100 grs.) + cebolla (50 grs.) + puerros (50 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) y queso rallado magro (25 grs.)
- Compota de Manzanas (200 grs.)

• CENA:

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Milanésitas de peceto (150 grs.) al horno con puré de zanahorias (200 grs.) y brócoli al vapor (100 grs.)
- Ensalada de frutas sin azúcar (200 grs.)

DIA 27

• ALMUERZO:

- Calabaza Napolitana: calabaza en rodajas (150 grs.), tomate (100 grs.), queso magro compacto en rebanadas finas (25 grs.), ajo y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Spaghetti (4 tazas cocidas) con crema light (70 cc) y espinacas frescas (100 grs.)
- Helado de agua (100 grs.: 2 bochas)

• CENA:

- Sopa de verduras (300 grs.: un plato hondo)
- Bife de chorizo (150 grs.) con papas al horno (100 grs.) y cebollas (50 grs.) condimentada con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Banana (150 grs.)

DIA 28**• ALMUERZO:**

- Brochette de verduras grilladas: berenjenas (50 grs.), cebollas (50 grs.), zucchini (50 grs.), tomates (50 grs.), champignones (50 grs.), pinceladas con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Colita de cuadril a la parrilla (150 grs.) con zanahorias (100 grs.), y tomates asados (100 grs.) condimentada con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Duraznos en almíbar diet (2 mitades)

• CENA:

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas: (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Pizza Margarita: Pan árabe (200 grs.: 2 unidades grandes), tomates en rodajas (200 grs.), queso magro compacto rallado grueso o mozzarella descremada (50 grs.), albahaca y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Peras (150 grs.)

Plan de alimentación 2800 calorías - Tercer Período

• DESAYUNOS:

Infusión a voluntad. Leche 0% de grasa Biobalance de Sancor o Iloley Vita 100 cc. (1/2 taza) Azúcar 15 grs. (3 cditas. tipo té). Pan blanco con fibra Fargo (3 rebanadas.) Ricotta descremada 50 grs. Frutas 1 porción.

• MERIENDAS:

Infusión a voluntad. Leche 0% de grasa Biobalance de Sancor 100 cc.(1/2 taza). Azúcar (15 grs. 3 cditas. tipo té). Pan blanco con fibra Fargo (3 rebanadas). Mermelada común (25 grs.)

EN ALGUN MOMENTO DEL DIA Frutas secas 2 porciones (almendras, avellanas, nuez de pecán) ó 200 cc de vino (2 copas pequeñas) consumidas durante las comidas principales. Los pesos de los ingredientes son en CRUDO Y LIMPIOS (pate comestible) salvo aquellos en donde específicamente diga COCIDO.

Sí no consume:	Reemplazar por:
LECHE	1 Actimel o 100 cc yogur o leche Bio saborizada 0 % grasa o 30 grs. queso blanco 0 % grasa
AZUCAR	100 grs. de manzana, pera, ananá, ciruela o cereza 150 grs. de naranja, pomelo, mandarina, durazno, damasco
PAN BLANCO	3 rebanadas de Pan Integral Salvado Doble Fortificado o 4 rebanadas de Pan Integral Salvado Doble Rodaja Fina o 42 Quadritos de Avena o 45 grs. All Bran o 3 Vainillas o 2 Bay Biscuits
RICOTTA	50 grs. queso Port Salut Diet 50 grs. queso "Tybo" (1 1/2 rebanada)
MERMELADA	100 grs. de manzana, pera, ananá, ciruela o cereza o 150 grs. de naranja, pomelo, mandarina, durazno, damasco

DIA 1

• ALMUERZO:

- Budín de zanahorias y papas: puré de zanahorias (150 grs.) + papa cocida en cubitos (200 grs.) + cebolla (25 grs.) salteada en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + huevo (1/2 unidad) + clara batida a nieve (1 unid.)
- Bife de chorizo (200 grs.) con espinacas saltadas (un plato hondo) y champignones (1 taza)

con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)

- Banana (200 grs.)

• **CENA:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Fetuccine (5 tazas cocidos) salteados con tiritas de zanahorias (100 grs.), brocoli (100 grs.) y cebollas (100 grs.) con aceite de oliva (1 1/2 cda. tipo postre)
- Compota de ciruelas (200 grs.)

DIA 2

• **ALMUERZO:**

- Sopa de tomates: Tomates frescos o enlatados en cubitos (200 grs.), queso blanco descremado: 25 grs. (1 cda. sopera) + fécula de maíz (5 grs.), albahaca y pimienta fresca
- Peceto (200 grs.) con salsa agri dulce (10 grs. mostaza + 20 grs. mermelada diet) con zucchini al vapor (150 grs.) y calabaza al vapor (150 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Peras en almibar diet (4 mitades)

• **CENA:**

- Sopa crema de remolachas: puré de remolachas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Raviolos de ricotta (60 raviolos) con salsa verde: espinacas (50 grs. cocidas) + crema light (50 cc)
- Mandarinas (200 grs.)

DIA 3

• **ALMUERZO:**

- Tortilla de acelga: acelga cocida y escurrida (150 grs.) + cebolla picada (50 grs.) + huevo duro (1/2 unidad) + aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Tirabuzones (6 tazas cocidos) salteados con brócoli (200 grs.) y ajo con aceite de oliva (1 1/2 cda. tipo postre)
- Uvas (200 grs.)

• **CENA:**

- Palmitos (200 grs.) con salsa golf diet (mayonesa diet: 1 cda. tipo postre + ketchup: 1 cda. tipo postre)
- Milanesas de Nalga al horno (200 grs.) con ensalada de lechuga (un plato hondo), tomates (200 grs.) y cebolla (100 grs.) con aceite de oliva (1 1/2 cda. tipo postre) y vinagre
- Pomelo (300 grs.)

DIA 4

• **ALMUERZO:**

- Sopa crema de apio y manzana: apio cocido (100 grs.) + puré de manzana (100 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.)
- Pan de carne: Nalga picada (200 grs.) + cebolla picada (25 grs.)+ zanahoria rallada (25

grs.) con ensalada de chauchas (200 grs.) y huevo duro (1/2 unid) condimentada con aceite de oliva (2 cda. tipo postre) y vinagre.

- Naranjas (250 grs.)

• **CENA:**

- Sopa crema de zapallitos: zapallitos cocidos (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)

- Guiso de lentejas: lentejas (500 grs. cocidas) + cebolla (50 grs.) + zanahoria (50 grs.) + morrón (25 grs.) + papa (200 grs.) + aceite de oliva (1 cda. tipo postre)

- Peras (200 grs.)

DIA 5

• **ALMUERZO:**

- Sopa crema de zanahorias: zanahorias cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)

- Risotto de champignones y calabaza: arroz parboil (250 grs. crudo), champignones (100 grs.) + calabaza en cubos (100 grs.) + cebolla (50 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)

- Ananá diet enlatado (3 rodajas)

• **CENA:**

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unid) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)

- Peceto a la cacerola (200 grs.) con zanahorias (100 grs.) y puerros (100 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)

- Ensalada de frutas sin azúcar (250 grs.)

DIA 6

• **ALMUERZO:**

- Sopa crema de puerros: puerros hervidos (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)

- Rollitos de Nalga (200 grs.) rellenos con espinacas (un plato hondo), y queso magro (25 grs.) con puré de calabaza (300 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)

- Duraznos en almíbar diet (4 mitades)

• **CENA:**

- Repollo confitado: repollo colorado y blanco (2 tazas), saltado con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) y azúcar negra (1 cda. tipo té)

- Penne (6 tazas cocidos) con champignones (300 grs.) a la crema light (50 grs.)

- Kiwis (200 grs.)

DIA 7

• **ALMUERZO:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)

- Merluza a la portuguesa (300 grs.) con espinacas (100 grs.), ajíes verdes (100 grs.), cebo-

llas (200 grs.) y tomates (100 grs.) y papa hervida con piel (200 grs.), con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)

- Manzana (200 grs.)

• **CENA:**

- Budín de zanahorias: puré de zanahorias (150 grs.) + cebolla (25 grs.) salteada en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + huevo (1/2 unidad) + clara batida a nieve (1 unidad)
- Spaghetti (4 tazas cocidas) salteados con arvejas (100 grs. cocidas), espárragos (50 grs.), champignones (100 grs.) y aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Helado de agua (150 grs.: 3 bochitas)

DIA 8

• **ALMUERZO:**

- Tortilla de zapallitos: zapallitos cocidos (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Salteado oriental: Cuadril en tiritas (200 grs.) + cebolla (50 grs.) + zanahoria (50 grs.) + zapallitos (50 grs.) + brotes de soja (50 grs.) + jugo de naranjas (50cc) + aceite de soja (1 cda. tipo postre) + salsa de soja (1 cda. tipo postre)
- Compota de manzanas (200 grs.)

• **CENA:**

- Sopa crema de nabos y choclos: nabo cocido (150 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + choclo en grano (100 grs.) + fécula de maíz (5 grs.)
- Canelones de verdura y ricotta (6 unidades) al filetto de albahaca (100 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Banana (200 grs.)

DIA 9

• **ALMUERZO:**

- Calabazas Napolitanas: calabaza (150 grs.), tomate (100 grs.), queso magro compacto en rebanadas finas (25 grs.), ajo y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Moñitos (6 tazas cocidos) saltados con puerros (50 grs.) y champignones (100 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Peras (200 grs.)

• **CENA:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Hamburguesas con puré: Nalga picada (200 grs.) con papa (100 grs.) y calabaza (150 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Mandarinas (300 grs.)

DIA 10

• **ALMUERZO:**

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)

- Colita de Cuadril al horno (200 grs.) con zanahorias (200 grs.) y cebollas (200 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Compota de orejones (200 grs.)

• **CENA:**

- Sopa de tomates: Tomates frescos o enlatados en cubitos (200 grs.), queso blanco descremado: 25 grs. (1 cda. sopera) + fécula de maíz (5 grs.), albahaca y pimienta fresca
- Paella vegetariana: arroz parboil (250 grs. crudo), arvejas (50 grs. cocidas) + chauchas (50 grs.) + champignones (25 grs.) + cebolla (25 grs.) + tomates en cubitos (50 grs.) + espárragos (50 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre), ajo y azafrán
- Naranjas (300 grs.)

DIA 11

• **ALMUERZO:**

- Revuelto de zapallitos: zapallitos (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Milanesitas de Peceto (200 grs.) al horno con ensalada de zanahoria (150 grs.) y tomates (200 grs.) condimentada con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) y jugo de limón
- Ensalada de frutas sin azúcar (250 grs.)

• **CENA:**

- Sopa de cebollas: Cebollas saltadas (200 grs.) en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.)
- Cazuela de vegetales: papa (300 grs.) + batata (300 grs.) + calabaza (100 grs.) + choclo (100 grs.) + zanahoria (100 grs.) + morrón (25 grs.) + cebollas (25 grs.) + zucchini (100 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Kiwis (300 grs.)

DIA 12

• **ALMUERZO:**

- Vichyssoise: papa (100 grs.) + puerros (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado (100 cc) + queso blanco descremado (25 grs.)
- Bife de chorizo a la parrilla (200 grs.) con salsa criolla: tomates (100 grs.), cebolla de verdeo (50 grs.) morrón rojo (50 grs.), ají verde (50 grs.) y ensalada verde (un plato hondo), con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Helado de agua (150 grs.: 3 bochas)

• **CENA:**

- Tortilla de remolachas: remolacha en cubitos cocida (150 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Mostacholes (6 tazas cocidas) con zucchini (100 grs.) + tomates en cubos (150 grs.) + cebolla (50 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Mandarinas (200 grs.)

DIA 13**• ALMUERZO:**

- Sopa crema de zanahorias: zanahorias cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Strogonoff: Bife de chorizo en trocitos (200 grs.) + champignones (150 grs.) + cebolla (50 grs.) + crema de leche light (50 cc) + páprika
- Uvas (200 grs.)

• CENA:

- Tortilla de chauchas (150 grs.) + cebollas (50 grs.) y huevo duro (1 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Zapallitos rellenos: Zapallitos (200 grs.), cous cous (400 grs. cocido), cebolla (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) y hierbas frescas
- Ananá en almíbar diet (250 grs.)

DIA 14**• ALMUERZO:**

- Sopa crema de nabos y choclos: nabo cocido (150 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + choclo en grano (100 grs.) + fécula de maíz (5 grs.)
- Spaghetti (6 tazas cocidas) salteados con espinacas frescas (libre) y champignones (100 grs.), con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Duraznos en almíbar diet (4 mitades)

• CENA:

- Budín de zapallitos (150 grs.) + cebollas (50 grs.) y huevo duro (1 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + queso blanco diet (25 grs.)
- Pechuga de pollo (200 grs.) rellena con tiritas de morrones rojos (50 grs.) y tiritas de zanahorias (50 grs.), y cubitos de calabaza al horno (250 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Kiwis (200 grs.)

DIA 15**• ALMUERZO:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Peceto (200 grs.) con salsa de mostaza (mostaza (5 grs.) + crema light (30 cc) + caldo desgrasado) con zapallitos al vapor (150 grs.) y zanahorias al vapor (150 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Manzanas (200 grs.)

• CENA:

- Timbal de espárragos: espárragos cocidos y picados (200 grs.) + cebolla (50 grs.) + huevo (1/2 unidad) + clara batida a nieve (1 unidad)
- Ravioles de verdura (1 1/2 plancha: 60 ravioles) al filetto (100 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Naranjas (300 grs.)

DIA 16

• ALMUERZO:

- Tortilla de papas: Papas (200 grs. cocida), cebolla (50 grs.) y huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo té)
- Escalopes con salsa de naranjas: Cuadril en rebanadas finas (200 grs.) + harina (15 grs.) + jugo de naranjas (50 cc) + aceite de oliva (1 cda. tipo té) + caldo desgrasado con espinacas a la crema: espinacas cocidas y escurridas (un plato hondo), con crema liviana (2 cda. tipo postre)
- Banana (200 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de calabaza: puré de calabaza (150 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Polenta (4 tazas cocidas en caldo desgrasado) con cubitos de tomate (100 grs.), albahaca y aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Compota de ciruelas (250 grs.)

DIA 17

• ALMUERZO:

- Sopa de tomates: Tomates frescos o enlatados en cubitos (200 grs.), queso blanco descremado: 25 grs. (1 cda. sopera) + fécula de maíz (5 grs.), albahaca y pimienta fresca
- Zapallitos rellenos: Zapallitos (300 grs.), arroz parboil (400 grs. cocido), cebolla (100 grs.), aceite de oliva (1 1/2 cda. tipo postre)
- Gelatina diet con frutas (300 grs.)

• CENA:

- Palmitos (200 grs.) con salsa golf diet (mayonesa diet: 1 cda. tipo postre + ketchup: 1 cda. tipo postre)
- Bolsillitos de Nalga: Nalga en rebanadas finas (200 grs.) rellena con champignones (100 grs.), cebollas (50 grs.) y queso magro (25 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre) y calabaza al vapor (200 grs.) y papa al vapor (100 grs.)
- Duraznos o damascos en almíbar diet (4 mitades)

DIA 18

• ALMUERZO:

- Tortilla de chauchas (150 grs.) + cebollas (50 grs.) y huevo duro (1 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Bife de chorizo (200 grs.) con verduras a la parrilla o grilladas: berenjenas (150 grs.), zucchini (100 grs.), batata (100 grs.) y calabaza (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Uvas (200 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Tirabuzones (5 tazas cocidos) salteados con zapallitos (100 grs.), zanahorias (100 grs.) y morrones (50 grs.) + aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Peras (200 grs.)

DIA 19**• ALMUERZO:**

- Sopa crema de remolacha: remolacha cocida (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Crepes de choclo: Panqueques (6 unidades) + choclo en grano (400 grs.) + cebolla (50 grs.) + salsa blanca (50 grs.) con salsa filetto (100 grs.) y queso magro rallado (10 grs.)
- Ananá en almíbar diet (4 rodajas)

• CENA:

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Albóndigas: Nalga picada (200 grs.) + cebolla (50 grs.) + salvado de avena (20 grs.) con puré de zanahorias (200 grs.) y papas hervidas con la piel (100 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Ensalada de frutas sin azúcar (250 grs.)

DIA 20**• ALMUERZO:**

- Budín de zanahorias: puré de zanahorias (150 grs.) + cebolla (25 grs.) salteada en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + huevo (1/2 unidad) + clara batida a nieve (1 unidad)
- Fideos salteados: Tagliatelle (5 tazas cocidas) + cebollas (100 grs.) + morrón rojo (50 grs.) + ají verde (50 grs.) + brotes de soja (100 grs.) + champignones (50 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre) y salsa de soja (2 cda. tipo postre)
- Kiwis (200 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Carré de cerdo (200 grs.) al horno con manzanas (100 grs.), batatas (200 grs.) y puerros (50 grs.) + aceite de oliva (1 cda. tipo postre), con salsa de miel (20 grs.) y cerveza (100 cc)
- Naranja (300 grs.)

DIA 21**• ALMUERZO:**

- Sopa de cebollas: Cebollas saltadas (200 grs.) en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.)
- Bifecitos de chorizo a la pimienta (200 grs.) con zanahorias (150 grs.), papas (100 grs.) y cebollas (100 grs.) al horno con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Helado de agua (150 grs.:3 bochitas)

• CENA:

- Berenjenas Napolitanas: berenjenas (150 grs.), tomate (100 grs.), queso magro compacto en rebanadas finas (25 grs.), ajo y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Calabazas rellenas con quínoa: Calabaza (400 grs.) + quínoa (4 tazas cocida) + cebolla (50 grs.) + ají verde (50 grs.) + hierbas frescas y aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Manzanas (150 grs.)

DÍA 22

• ALMUERZO:

- Revuelto de champiñones: champiñones (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Salteado de carne: Cuadril en tiritas (200 grs.) + coliflor (100 grs.) + brócoli (100 grs.) + calabaza en cubitos (100 grs.) y ajo con aceite de soja (2 cda. tipo postre) + salsa inglesa (2 cda. tipo postre)
- Banana (200 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de apio y manzana: apio cocido (100 grs.) + puré de manzana (100 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.)
- Penne (6 tazas cocidos) con salsa de tomates concassé (200 grs.) y crema light (50 cc) con albahaca fresca
- Compota de orejones (250 grs.)

DÍA 23

• ALMUERZO:

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Peceto a la Napolitana: peceto (200 grs.), tomate (100 grs.), queso magro compacto en rebanadas finas (25 grs.), ajo y aceite de oliva (1 cda. tipo postre) con puré de calabaza (200 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Gelatina diet con frutas (250 grs.)

• CENA:

- Berenjenas en escabeche: berenjenas (150 grs.) + cebollas (50 grs.) + zanahorias (50 grs.) + vinagre, laurel, pimienta y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Raviolos de ricotta (1 1/2 plancha: 60 raviolos) con salsa rosa: crema light (50 cc) + filetto (50 cc)
- Peras (300 grs.)

DÍA 24

• ALMUERZO:

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Papas con cáscara rellenas: Papas al horno con cáscara (450 grs.), queso blanco diet (25 grs.) + arvejas (150 grs. cocidas) + queso magro compacto (25 grs.) + ciboulette con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Duraznos en almíbar diet (4 mitades)

• CENA:

- Sopa crema de zanahorias: zanahorias cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Bifecitos de cuadril a la portuguesa (200 grs.) con zanahorias (100 grs.), ajíes verdes (100 grs.), cebollas (200 grs.) y tomates (100 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Uvas (200 grs.)

DIA 25**• ALMUERZO:**

- Budín de zapallitos: zapallitos cocidos (200 grs.) + cebolla (50 grs.) + huevo (1/2 unidad) + crema light (20 grs.)
- Brochetes: Bife de chorizo (200 grs.) + tomates cherry (100 grs.), morrones rojos (50 grs.), ajíes verdes (50 grs.), cebollas (100 grs.) y zucchini (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) para pincelar
- Kiwis (200 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de nabos y choclos: nabo cocido (150 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + choclo en grano (100 grs.) + fécula de maíz (5 grs.)
- Canelones de verdura (6 unidades) con salsa de tomates (100 grs.) y champignones (100 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Naranjas (300 grs.)

DIA 26**• ALMUERZO:**

- Sopa crema de zanahorias: zanahorias cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Risotto de verduras: arroz parboil (250 grs. crudo), zucchini (100 grs.) + zanahorias (100 grs.) + cebolla (50 grs.) + puerros (50 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) y queso rallado magro (25 grs.)
- Compota de Manzanas (200 grs.)

• CENA:

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Milanésitas de peceto (200 grs.) al horno con puré de zanahorias (200 grs.) y brócoli al vapor (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Ensalada de frutas sin azúcar (300 grs.)

DIA 27**• ALMUERZO:**

- Calabaza Napolitana: calabaza en rodajas (150 grs.), tomate (100 grs.), queso magro compacto en rebanadas finas (25 grs.), ajo y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Spaghetti (5 tazas cocidas) con crema light (70 cc) y espinacas frescas (100 grs.)
- Helado de agua (150 grs.: 3 bochas)

• CENA:

- Sopa de verduras (300 grs.: un plato hondo)
- Bife de chorizo (200 grs.) con papas al horno (200 grs.) y cebollas (100 grs.) condimentada con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Banana (150 grs.)

• ALMUERZO:

- Brochette de verduras grilladas: berenjenas (50 grs.), cebollas (50 grs.), zucchini (50 grs.), tomates (50 grs.), champignones (50 grs.), pinceladas con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Colita de cuadril a la parrilla (200 grs.) con zanahorias (100 grs.) y tomates asados (100 grs.) condimentada con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Duraznos en almíbar diet (4 mitades)

• CENA:

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Pizza Margarita: Pan árabe (400 grs.: 4 unidades grandes), tomates en rodajas (300 grs.), queso magro compacto rallado grueso o mozzarella descremada (70 grs.), albahaca y aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Peras (150 grs.)

Plan de alimentación 1800 calorías - Cuarto Período

• DESAYUNOS:

Infusión a voluntad. Leche 0% de grasa Biobalance de Sancor (100 cc.) (1/2 taza). Azúcar (5 grs.) (1 cdita. tipo té). Pan blanco con fibra Fargo (2 rebanadas). Ricotta descremada (25 grs.).

• MERIENDAS:

Infusión a voluntad. Leche 0% de grasa Biobalance de Sancor (100 cc.) (1/2 taza). Azúcar (5 grs.) (1 cdita. tipo té). Pan blanco con fibra Fargo (2 rebanadas). Mermelada común (25 grs.).

En el caso de no consumir azúcar y mermelada se podrá reemplazar por: 100 cc de vino (1 copa pequeña) consumida durante alguna de las comidas principales.

*Los pesos de los ingredientes son en CRUDO Y LIMPIOS (parte comestible) salvo aquellos en donde específicamente diga COCIDO

Si no consume:	Reemplazar por:
LECHE	1 Actimel o 100 cc yogur o leche Bio saborizada 0 % grasa o 30 grs. queso blanco 0 % grasa
AZUCAR	75 grs. de frutillas, melón, sandía, naranja, pomelo
PAN BLANCO	2 rebanadas de Pan Integral Salvado Doble Fortificado o 3 rebanadas de Pan Integral Salvado Doble Rodaja Fina o 28 Quadritos de Avena o 45 grs. All Bran o 2 Vainillas o 2 Bay Biscuits
RICOTTA	25 grs. queso Port Salut Diet 25 grs. queso "Tybo" (11/2 rebanada)
MERMELADA	100 grs. de manzana o pera o duraznos o pelones o ciruelas o 150 grs. de naranja o pomelo o mandarina

DIA 1

• ALMUERZO:

- Budín de zanahorias: puré de zanahorias (150 grs.) + cebolla (25 grs.) salteada en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + huevo (1/2 unidad) + clara batida a nieve (1 unidad)
- Bife de chorizo (150 grs.) con espinacas saltadas (un plato hondo) y champignones (1 taza) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Banana (150 grs.)

• **CENA:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre).
- Fettuccine (3 tazas cocidos) salteados con tiritas de zanahorias (100 grs.), brócoli (100 grs.) y cebollas (100 grs.) con aceite de oliva (1 1/2 cda. tipo postre)
- Compota de ciruelas (200 grs.)

DIA 2

• **ALMUERZO:**

- Sopa de tomates: Tomates frescos o enlatados en cubitos (200 grs.), queso blanco descremado: 25 grs. (1 cda. sopera) con fécula de maíz (5 grs.), albahaca y pimienta fresca
- Peceto (150 grs.) con salsa agridulce (10 grs. mostaza + 20 grs. mermelada diet) con zucchini al vapor (150 grs.) y calabaza al vapor (150 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Peras en almíbar diet (2 mitades)

• **CENA:**

- Sopa crema de remolachas: puré de remolachas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Raviolos de ricotta (3/4 plancha: 30 raviolos) con salsa verde: espinacas cocidas (50 grs.) + crema light (50 cc)
- Mandarinas (200 grs.)

DIA 3

• **ALMUERZO:**

- Tortilla de acelga: acelga cocida y escurrida (150 grs.) + cebolla picada (50 grs.) + huevo duro (1/2 unidad) + aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Tirabuzones (4 tazas cocidos) salteados con brócoli (200 grs.) y ajo con aceite de oliva (1 1/2 cda. tipo postre)
- Uvas (150 grs.)

• **CENA:**

- Palmitos (200 grs.) con salsa golf diet (mayonesa diet: 1 cda. tipo postre + ketchup: 1 cda. tipo postre)
- Milanesas de Nalga al horno (150 grs.) con calabaza al vapor en cubitos (250 grs.) condimentada con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Pomelo (250 grs.)

DIA 4

• **ALMUERZO:**

- Sopa crema de apio y manzana: apio cocido (100 grs.) + puré de manzana (100 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.)
- Pan de carne: Nalga picada (150 grs.) + cebolla picada (25 grs.) + zanahoria rallada (25 grs.) con chauchas al vapor (200 grs.) condimentadas con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Naranjas (200 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de zapallitos: zapallitos cocidos (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Guiso de lentejas: lentejas (300 grs. cocidas) + cebolla (50 grs.) + zanahoria (50 grs.) + morrón (25 grs.) + papa (100 grs.) + aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Peras (150 grs.)

DIA 5**• ALMUERZO:**

- Sopa crema de zanahorias: zanahorias cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Risotto de champignones y calabaza: arroz parboil (120 grs. crudo), champignones (100 grs.) + calabaza en cubos (100 grs.) + cebolla (50 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Ananá diet en lata (2 rodajas)

• CENA:

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Peceto a la cacerola (150 grs.) con zanahorias (150 grs.) y puerros (150 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Ensalada de frutas sin azúcar (200 grs.)

DIA 6**• ALMUERZO:**

- Sopa crema de puerros: puerros hervidos (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre).
- Rollitos de Nalga (150 grs.) rellenos con espinacas (un plato hondo) y queso magro (25 grs.) con puré de calabaza (250 grs.)
- Duraznos en almíbar diet (2 mitades)

• CENA:

- Repollo confitado: repollo colorado y blanco (2 tazas), saltado con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) y azúcar negra (1 cda. tipo té)
- Penne (4 tazas cocidos) con champignones (200 grs.) a la crema light (50 grs.)
- Kiwis (200 grs.)

DIA 7**• ALMUERZO:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Merluza a la portuguesa (200 grs.) con espinaca (100 grs.), cebollas (200 grs.) y tomates (100 grs.) y papa hervida con piel (100 grs.), con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Manzana (200 grs.)

• **CENA:**

- Budín de zanahorias: puré de zanahorias (150 grs.) + cebolla (25 grs.) salteada en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + huevo (1/2 unidad) + clara batida a nieve (1 unidad)
- Spaghetti (2 tazas cocidas) salteados con arvejas (100 grs. cocidas), espárragos (50 grs.), champiñones (100 grs.) y aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Helado de agua (100 grs.: 2 bochitas)

DIA 8

• **ALMUERZO:**

- Tortilla de zapallitos: zapallitos cocidos (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Salteado oriental: Cuadril en tiritas (150 grs.) + cebolla (50 grs.) + zanahoria (50 grs.) + zapallitos (50 grs.) + brotes de soja (50 grs.) + jugo de naranjas (50cc) + aceite de soja (1 cda. tipo postre) + salsa de soja (1 cda. tipo postre)
- Compota de manzanas (200 grs.)

• **CENA:**

- Sopa crema de nabos y choclos: nabo cocido (150 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + choclo en grano (100 grs.) + fécula de maíz (5 grs.)
- Canelones de verdura y ricotta (3 unidades) al filetto de albahaca (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Banana (150 grs.)

DIA 9

• **ALMUERZO:**

- Calabaza Napolitana: calabaza (150 grs.), tomate (100 grs.), queso magro compacto en rebanadas finas (25 grs.), ajo y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Moñitos (3 tazas cocidos) saltados con puerros (50 grs.) y champiñones (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Peras (200 grs.)

• **CENA:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Hamburguesas con puré: Nalga picada (150 grs.) con papa (100 grs.) y calabaza (150 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Mandarinas (200 grs.)

DIA 10

• **ALMUERZO:**

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Colita de Cuadril al horno (150 grs.) con zanahorias (200 grs.) y cebollas (200 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Compota de orejones (200 grs.)

- **CENA:**

- Sopa de tomates: Tomates frescos o enlatados en cubitos (200 grs.), queso blanco descremado: 25 grs. (1 cda. sopera) + fécula de maíz (5 grs.), albahaca y pimienta fresca
- Paella vegetariana: arroz parboil (120 grs. crudo), arvejas (50 grs. cocidas) + chauchas (50 grs.) + champignon (25 grs.) + cebolla (25 grs.) + tomates en cubitos (50 grs.) + espárragos (50 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre), ajo y azafrán
- Naranjas (200 grs.)

DIA 11

- **ALMUERZO:**

- Revuelto de zapallitos: zapallitos (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Milanesitas de Peceto (150 grs.) al horno con puré de zanahoria (250 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Ensalada de frutas sin azúcar (200 grs.)

- **CENA:**

- Sopa de cebollas: Cebollas saltadas (200 grs.) en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.)
- Cazuela de vegetales: papa (150 grs.) + batata (150 grs.) + calabaza (100 grs.) + choclo (100 grs.) + zanahoria (100 grs.) + cebollas (25 grs.) + zucchini (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Kiwis (200 grs.)

DIA 12

- **ALMUERZO:**

- Vichyssoise: papa (100 grs.) + puerros (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado (100 cc) + queso blanco descremado (25 grs.)
- Bife de chorizo a la parrilla (150 grs.) con salsa criolla: tomates (100 grs.), cebolla de verdeo (50 grs.), ají verde (50 grs.) y acelga saltada (un plato hondo), con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Helado de agua (100 grs.: 2 bochas)

- **CENA:**

- Tortilla de remolachas: remolacha en cubitos cocida (150 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Mostacholes (3 tazas cocidas) con zucchini (100 grs.) + tomates en cubos (150 grs.) + cebolla (50 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Mandarinas (200 grs.)

DIA 13

- **ALMUERZO:**

- Sopa crema de zanahorias: zanahorias cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Strogonoff: Bife de chorizo en trocitos (150 grs.) + champignones (150 grs.) + cebolla (50 grs.) + crema de leche light (50 cc) + páprika
- Uvas (150 grs.)

• **CENA:**

- Tortilla de chauchas (150 grs.) + cebollas (50 grs.) y huevo duro (1 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Zapallitos rellenos: zapallitos (200 grs.), cous cous (200 grs. cocido), cebolla (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) y hierbas frescas
- Ananá en almíbar diet (200 grs.)

DIA 14

• **ALMUERZO:**

- Sopa crema de nabos y choclos: nabo cocido (150 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + choclo en grano (100 grs.) + fécula de maíz 5 grs.
- Spaghetti (3 tazas cocidas) salteados con espinacas (libre) y champignones (100 grs.), con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Duraznos en almíbar (200 grs.)

• **CENA:**

- Budín de zapallitos (150 grs.) + cebollas (50 grs.) y huevo duro (1 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + queso blanco diet (25 grs.)
- Pechuga de pollo (200 grs.) rellena con tiritas de morrones rojos (50 grs.) y tiritas de zanahorias (50 grs.) y cubitos de calabaza al horno (250 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Kiwis (200 grs.)

DIA 15

• **ALMUERZO:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Peceto (150 grs.) con salsa de mostaza (mostaza (5 grs.) + crema light (30 cc) + caldo desgrasado) con zapallitos al vapor (150 grs.) y zanahorias al vapor (150 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Manzanas (150 grs.)

• **CENA:**

- Timbal de espárragos: espárragos cocidos y picados (200 grs.) + cebolla (50 grs.) + huevo (1/2 unidad) + clara batida a nieve (1 unidad)
- Raviolos de verdura (3/4 plancha: 30 raviolos) al filetto (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Naranjas (200 grs.)

DIA 16

• **ALMUERZO:**

- Tortilla de papas: Papas (150 grs. cocida), cebolla (50 grs.) y huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo té)
- Escalopes con salsa de naranjas: Cuadril en rebanadas finas (150 grs.) + harina (15 grs.) + jugo de naranjas (50 cc) + aceite de oliva (1 cda. tipo té) + caldo desgrasado con espinacas a la crema: espinacas cocidas y escurridas (un plato hondo), con crema liviana (2 cda. tipo postre)
- Banana (150 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de calabaza: puré de calabaza (150 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Polenta (2 tazas cocidas en caldo desgrasado) con cubitos de tomate (100 grs.), albahaca y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Compota de ciruelas (200 grs.)

DIA 17**• ALMUERZO:**

- Sopa de tomates: Tomates frescos o enlatados en cubitos (200 grs.), queso blanco descremado: 25 grs. (1 cda. sopera) + fécula de maíz (5 grs.), albahaca y pimienta fresca
- Zapallitos rellenos: Zapallitos (300 grs.), arroz parboil (120 grs. crudo), cebolla (100 grs.), aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Gelatina diet con frutas (250 grs.)

• CENA:

- Palmitos (200 grs.) con salsa golf diet (mayonesa diet: 1 cda. tipo postre + ketchup: 1 cda. tipo postre)
- Bolsillitos de Nalga: Nalga en rebanadas finas (150 grs.) rellena con champignones (100 grs.), cebollas (50 grs.) y queso magro (25 grs.) con aceite de oliva (1 1/2 cda. tipo postre) y calabaza al vapor (200 grs.)
- Duraznos o damascos en almíbar (200 grs.)

DIA 18**• ALMUERZO:**

- Tortilla de chauchas (150 grs.) + cebollas (50 grs.) y huevo duro (1 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Bife de chorizo (150 grs.) con verduras a la parrilla o grilladas: berenjenas (150 grs.), zucchini (100 grs.) y calabaza (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Uvas (150 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Tirabuzones (3 tazas cocidos) salteados con zapallitos (100 grs.), zanahorias (100 grs.) y morrones (50 grs.) + aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Peras (150 grs.)

DIA 19**• ALMUERZO:**

- Sopa crema de remolacha: remolacha cocida (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Crepes de choclo: Panqueques (3 unidades) + choclo en grano (200 grs.) + cebolla (50 grs.) + salsa blanca (50 grs.) con salsa filetto (100 grs.) y queso magro rallado (10 grs.)
- Ananá enlatado diet (2 rodajas)

• **CENA:**

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.)+ huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Albóndigas: Nalga picada (150 grs.) + cebolla (50 grs.) + salvado de avena (20 grs.) con puré de zanahoria (200 grs.) y papas hervidas con la piel (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Ensalada de frutas sin azúcar (200 grs.)

DIA 20

• **ALMUERZO:**

- Budín de zanahorias: puré de zanahorias (150 grs.) + cebolla (25 grs.) salteada en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + huevo (1/2 unidad) + clara batida a nieve (1 unidad)
- Fideos salteados: Tagliatelle (3 tazas cocidas) + cebollas (100 grs.) + zucchini (50 grs.) + zanahoria (50 grs.)+ brotes de soja (100 grs.) + champiñones (50 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) y salsa de soja (2 cda. tipo postre)
- Kiwis (200 grs.)

• **CENA:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Carré de cerdo (150 grs.) al horno con manzanas (100 grs.), batatas (100 grs.) y puerros (50 grs.) + aceite de oliva (1 cda. tipo postre), con salsa de miel (20 grs.) y cerveza (100 cc)
- Naranja (100 grs.)

DIA 21

• **ALMUERZO:**

- Sopa de cebollas: Cebollas saltadas (200 grs.) en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.)
- Bifecitos de chorizo a la pimienta (150 grs.) con zanahorias (150 grs.) y cebollas (100 grs.) al horno con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Helado de agua (100 grs.: 2 bochitas)

• **CENA:**

- Berenjenas Napolitanas: berenjenas (150 grs.), tomate (100 grs.), queso magro compacto en rebanadas finas (25 grs.), ajo y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Zapallitos rellenos con quínoa: zapallitos (300 grs.) + quínoa (2 tazas cocida) + cebolla (50 grs.) + ají verde (50 grs.) + hierbas frescas y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Manzanas (150 grs.)

DIA 22

• **ALMUERZO:**

- Revuelto de champiñones: champiñones (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Salteado de carne: Cuadril en tiritas (150 grs.) + coliflor (100 grs.)+ brócoli (100 grs.) + ajo con aceite de soja (1 cda. tipo postre) + salsa inglesa (2 cda. tipo postre)
- Banana (150 grs.)

- **CENA:**

- Sopa crema de apio y manzana: apio cocido (100 grs.) + puré de manzana (100 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.)
- Penne (4 tazas cocidos) con salsa de tomates concassé (200 grs.) y crema light (50 cc) con albahaca fresca
- Compota de orejones (200 grs.)

DIA 23

- **ALMUERZO:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Peceto a la Napolitana: peceto (150 grs.), tomate (100 grs.), queso magro compacto en rebanadas finas (25 grs.), ajo y aceite de oliva (1 cda. tipo postre) con puré de calabaza (200 grs.)
- Gelatina diet con frutas (250 grs.)

- **CENA:**

- Berenjenas en escabeche: berenjenas (150 grs.) + cebollas (50 grs.) + zanahorias (50 grs.) + vinagre, laurel, pimienta y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Raviolos de ricotta (3/4 plancha: 30 raviolos) con salsa rosa: crema light (50 cc) + filetto (50 cc)
- Peras (200 grs.)

DIA 24

- **ALMUERZO:**

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Papas con cáscara rellenas: Papas al horno con cáscara (250 grs.), queso blanco diet (25 grs.) + arvejas (50 grs. cocidas) + queso magro compacto (25 grs.) + ciboulette con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Duraznos en almíbar diet (200 grs.)

- **CENA:**

- Sopa crema de zanahorias: zanahorias cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana (10 grs.) (1 cda. tipo postre)
- Bifecitos de cuadril a la portuguesa (150 grs.) con zanahoria (100 grs.), ajíes verdes (100 grs.), cebollas (200 grs.) y tomates (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Uvas (150 grs.)

DIA 25

- **ALMUERZO:**

- Budín de zapallitos: zapallitos cocidos (200 grs.) + cebolla (50 grs.) + huevo (1/2 unidad) + crema light (20 grs.)
- Brochetes: Bife de chorizo (150 grs.) + tomates cherry (100 grs.), morrones rojos (50 grs.), ajíes verdes (50 grs.), cebollas (100 grs.) y zucchini (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) para pincelar
- Kiwis (200 grs.)

• **CENA:**

- Sopa crema de nabos y choclos: nabo cocido (150 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + choclo en grano (100 grs.) + fécula de maíz (5 grs.)
- Canelones de verdura (3 unidades) con salsa de tomates (100 grs.) y champignones (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Naranjas (200 grs.)

DIA 26

• **ALMUERZO:**

- Sopa crema de zanahorias: zanahorias cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Risotto de verduras: arroz parboil (120 grs. crudo), zucchini (100 grs.) + zanahorias (100 grs.) + cebolla (50 grs.) + puerros (50 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) y queso rallado magro (25 grs.)
- Compota de Manzanas (200 grs.)

• **CENA:**

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Milanésitas de peceto (150 grs.) al horno con puré de zanahorias (200 grs.) y brócoli al vapor (100 grs.)
- Ensalada de frutas sin azúcar (200 grs.)

DIA 27

• **ALMUERZO:**

- Calabaza Napolitana: calabaza en rodajas (150 grs.), tomate (100 grs.), queso magro compacto en rebanadas finas (25 grs.), ajo y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Spaghetti (4 tazas cocidas) con crema light (70 cc) y espinacas frescas (100 grs.)
- Helado de agua (100 grs.: 2 bochas)

• **CENA:**

- Sopa de verduras (300 grs.: un plato hondo)
- Bife de chorizo (150 grs.) con papas al horno (100 grs.) y cebollas (50 grs.) condimentada con aceite de oliva (1 cda. Tipo postre)
- Banana (150 grs.)

DIA 28

• **ALMUERZO:**

- Brochette de verduras grilladas: berenjenas (50 grs.), cebollas (50 grs.), zucchini (50 grs.), tomates (50 grs.), champignones (50 grs.), pinceladas con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Colita de cuadril a la parrilla (150 grs.) con zanahorias (100 grs.) y tomates asados (100 grs.) condimentada con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Duraznos en almíbar diet (2 mitades)

• **CENA:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Pizza Margarita: Pan árabe (200 grs.: 2 unidades grandes), tomates en rodajas (200 grs.), queso magro compacto rallado grueso o muzzarella descremada (50 grs.), albahaca y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Peras (150 grs.)

Plan de alimentación 2800 calorías - Cuarto Período

• DESAYUNOS:

Infusión a voluntad. Leche 0% de grasa Biobalance de Sancor o Ilolay Vita (100 cc.) (1/2 taza). Azúcar (15 grs.) (3 cdtas. tipo té). Pan blanco con fibra Fargo (3 rebanadas). Ricotta descremada (50 grs.). Frutas 1 porción.

• MERIENDAS:

Infusión a voluntad. Leche 0% de grasa Biobalance de Sancor (100 cc.) (1/2 taza). Azúcar (15 grs.) (3 cdtas. tipo té). Pan blanco con fibra Fargo (3 rebanadas). Mermelada común (25 grs.).

• EN ALGUN MOMENTO DEL DIA

Frutas secas 2 porciones (almendras, avellanas, nuez de pecán) o 200 cc de vino (2 copas pequeñas) consumidas durante las comidas principales.

Los pesos de los ingredientes son en CRUDO Y LIMPIOS (parte comestible) salvo aquellos en donde específicamente diga COCIDO.

Si no consume:	Reemplazar por:
LECHE	1 Actimel o 100 cc yogur o leche Bio saborizada 0 % grasa 30 grs. queso blanco Mendicrim 0 % grasa
AZUCAR	100 grs. de manzana, pera, ananá, ciruela o cereza 150 grs. de naranja, pomelo, mandarina, durazno, damasco
PAN BLANCO	3 rebanadas de Pan Integral Salvado Doble Fortificado o 4 rebanadas de Pan Integral Salvado Doble Rodaja Fina o 42 Quadritos de Avena o 45 grs. All Bran o 3 Vainillas o 3 Bay Biscuits
RICOTTA	50 grs. queso Port Salut Diet La Paulina, Sancor, La Serenísima o 50 grs. queso Tybo "Senda", La Paulina (3 rebanadas)
MERMELADA	100 grs. de manzana, pera, ananá, ciruela o cereza 150 grs. de naranja, pomelo, mandarina, durazno, damasco

DIA 1

• ALMUERZO:

• Budín de zanahorias y papas: puré de zanahorias (150 grs.) + papa cocida en cubitos (200 grs.) + cebolla (25 grs.) salteada en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + huevo (1/2 unidad) + clara batida a nieve (1 unid.)

- Bife de chorizo (200 grs.) con espinacas saltadas (un plato hondo) y champiñones (1 taza) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Banana (200 grs.)

• **CENA:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Fettuccine (5 tazas cocidos) salteados con tiritas de zanahorias (100 grs.), brocoli (100 grs.) y cebollas (100 grs.) con aceite de oliva (1 1/2 cda. tipo postre)
- Compota de ciruelas (200 grs.)

DIA 2

• **ALMUERZO:**

- Sopa de tomates: Tomates frescos o enlatados en cubitos (200 grs.), queso blanco descremado: 25 grs. (1 cda. sopera) + fécula de maíz (5 grs.), albahaca y pimienta fresca
- Peceto (200 grs.) con salsa agri dulce (10 grs. mostaza + 20 grs. mermelada diet) con zucchini al vapor (150 grs.) y calabaza al vapor (150 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Peras en almíbar diet (4 mitades)

• **CENA:**

- Sopa crema de remolachas: puré de remolachas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Raviolos de ricotta (60 raviolos) con salsa verde (espinacas: 50 grs. cocidas + crema light: 50 cc)
- Mandarinas (200 grs.)

DIA 3

• **ALMUERZO:**

- Tortilla de acelga: acelga cocida y escurrida (150 grs.) + cebolla picada (50 grs.) + huevo duro (1/2 unidad) + aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Tirabuzones (6 tazas cocidos) salteados con brócoli (200 grs.) y ajo con aceite de oliva (1 1/2 cda. tipo postre)
- Uvas (200 grs.)

• **CENA:**

- Palmitos (200 grs.) con salsa golf diet (mayonesa diet: 1 cda. tipo postre + ketchup: 1 cda. tipo postre)
- Milanesas de Nauga al horno (200 grs.) con ensalada de lechuga (un plato hondo), tomates (200 grs.) y cebolla (100 grs.) con aceite de oliva (1 1/2 cda. tipo postre) y vinagre
- Pomelo (300 grs.)

DIA 4

• **ALMUERZO:**

- Sopa crema de apio y manzana: apio cocido (100 grs.) + puré de manzana (100 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.)

- Pan de carne: Nalga picada (200 grs.) + cebolla picada (25 grs.) + zanahoria rallada (25 grs.) con ensalada de chauchas (200 grs.) y huevo duro (1/2 unid) condimentada con aceite de oliva (2 cda. tipo postre) y vinagre
- Naranjas (250 grs.)

• **CENA:**

- Sopa crema de zapallitos: zapallitos cocidos (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Guiso de lentejas: lentejas (500 grs. cocidas) + cebolla (50 grs.) + zanahoria (50 grs.) + morrón (25 grs.) + papa (200 grs.) + aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Peras (200 grs.)

DIA 5

• **ALMUERZO:**

- Sopa crema de zanahorias: zanahorias cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Risotto de champignones y calabaza: arroz parboil (250 grs. crudo), champignones (100 grs.)+calabaza en cubos (100 grs.) + cebolla (50 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Ananá diet enlatado (3 rodajas)

• **CENA:**

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.), + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unid) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Peceto a la cacerola (200 grs.) con zanahorias (100 grs.) y puerros (100 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Ensalada de frutas sin azúcar (250 grs.)

DIA 6

• **ALMUERZO:**

- Sopa crema de puerros: puerros hervidos (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Rollitos de Nalga (200 grs.) rellenos con espinacas (un plato hondo) y queso magro (25 grs.) con puré de calabaza (300 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Duraznos en almíbar diet (4 mitades)

• **CENA:**

- Repollo confitado: repollo colorado y blanco (2 tazas), saltado con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) y azúcar negra (1 cda. tipo té)
- Penne (6 tazas cocidos) con champignones (300 grs.) a la crema light (50 grs.)
- Kiwis (200 grs.)

DIA 7

• **ALMUERZO:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)

- Merluza a la portuguesa (300 grs.) con espinacas (100 grs.), ajíes verdes (100 grs.), cebollas (200 grs.) y tomates (100 grs.) y papa hervida con piel (200 grs.), con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Manzana (200 grs.)

• **CENA:**

- Budín de zanahorias: puré de zanahorias (150 grs.) + cebolla (25 grs.) salteada en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + huevo (1/2 unidad) + clara batida a nieve (1 unidad)
- Spaghetti (4 tazas cocidas) salteados con arvejas (100 grs. cocidas), espárragos (50 grs.), champignones (100 grs.) y aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Helado de agua (150 grs.: 3 bochitas)

DIA 8

• **ALMUERZO:**

- Tortilla de zapallitos: zapallitos cocidos (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Salteado oriental: Cuadril en tiritas (200 grs.) + cebolla (50 grs.) + zanahoria (50 grs.) + zapallitos (50 grs.) + brotes de soja (50 grs.) + 50cc jugo de naranjas + aceite de soja (1 cda. tipo postre) + salsa de soja (1 cda. tipo postre)
- Compota de manzanas (200 grs.)

• **CENA:**

- Sopa crema de nabos y choclos: nabo cocido (150 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + choclo en grano (100 grs.) + fécula de maíz (5 grs.)
- Canelones de verdura y ricotta (6 unidades) al filetto de albahaca (100 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Banana (200 grs.)

DIA 9

• **ALMUERZO:**

- Calabazas Napolitanas: calabaza (150 grs.), tomate (100 grs.), queso magro compacto en rebanadas finas (25 grs.), ajo y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Moñitos (6 tazas cocidos) saltados con puerros (50 grs.) y champignones (100 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Peras (200 grs.)

• **CENA:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Hamburguesas con puré: Nalga picada (200 grs.) con papa (100 grs.) y calabaza (150 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Mandarinas (300 grs.)

DIA 10

• **ALMUERZO:**

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Colita de Cuadril al horno (200 grs.) con zanahorias (200 grs.) y cebollas (200 grs.) con

aceite de oliva (1 cda. tipo postre)

- Compota de orejones (200 grs.)

• **CENA:**

- Sopa de tomates: Tomates frescos o enlatados en cubitos (200 grs.), queso blanco descremado: 25 grs. (1 cda. sopera) + fécula de maíz (5 grs.), albahaca y pimienta fresca

- Paella vegetariana: arroz parboil (250 grs. crudo), arvejas (50 grs. cocidas) + chauchas (50 grs.) + champiñones (25 grs.) + cebolla (25 grs.) + tomates en cubitos (50 grs.) + espárragos (50 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre), ajo y azafrán

- Naranjas (300 grs.)

DIA 11

• **ALMUERZO:**

- Revuelto de zapallitos: zapallitos (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)

- Milanésitas de Peceto (200 grs.) al horno con ensalada de zanahoria (150 grs.) y tomates (200 grs.) condimentada con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) y jugo de limón

- Ensalada de frutas sin azúcar (250 grs.)

• **CENA:**

- Sopa de cebollas: Cebollas saltadas (200 grs.) en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.)

- Cazuela de vegetales: papa (300 grs.) + batata (300 grs.) + calabaza (100 grs.) + choclo (100 grs.) + zanahoria (100 grs.) + morrón (25 grs.) + cebollas (25 grs.) + zucchini (100 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)

- Kiwis (300 grs.)

DIA 12

• **ALMUERZO:**

- Vichyssoise: papa (100 grs.) + puerros (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado (100 cc) + queso blanco descremado (25 grs.)

- Bife de chorizo a la parrilla (200 grs.) con salsa criolla: tomates (100 grs.), cebolla de verdeo (50 grs.), morrón rojo (50 grs.), ají verde (50 grs.) y ensalada verde (un plato hondo), con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)

- Helado de agua (150 grs.: 3 bochas)

• **CENA:**

- Tortilla de remolachas: remolacha en cubitos cocida (150 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)

- Mostacholes (6 tazas cocidas) con zucchini (100 grs.) + tomates en cubos (150 grs.) + cebolla (50 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)

- Mandarinas (200 grs.)

DIA 13

• **ALMUERZO:**

- Sopa crema de zanahorias: zanahorias cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)

- Stroganoff: Bife de chorizo en trocitos (200 grs.) + champignones (150 grs.) + cebolla (50 grs.) + crema de leche light (50 cc) + páprika
- Uvas (200 grs.)

- **CENA:**

- Tortilla de chauchas (150 grs.) + cebollas (50 grs.) y huevo duro (1 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Zapallitos rellenas: Zapallitos (200 grs.), cous cous (400 grs. cocido), cebolla (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) y hierbas frescas
- Ananá en almíbar diet (250 grs.)

DIA 14

- **ALMUERZO:**

- Sopa crema de nabos y choclos: nabo cocido (150 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + choclo en grano (100 grs.) + fécula de maíz (5 grs.)
- Spaghetti (6 tazas cocidas) salteados con espinacas frescas (libre) y champignones (100 grs.), con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Duraznos en almíbar diet (4 mitades)

- **CENA:**

- Budín de zapallitos (150 grs.) + cebollas (50 grs.) y huevo duro (1 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + queso blanco diet (25 grs.)
- Pechuga de pollo (200 grs.) rellena con tiritas de morrones rojos (50 grs.) y tiritas de zanahorias (50 grs.) y cubitos de calabaza al horno (250 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Kiwis (200 grs.)

DIA 15

- **ALMUERZO:**

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Peceto (200 grs.) con salsa de mostaza (mostaza (5 grs.) + crema light (30 cc) + caldo desgrasado) con zapallitos al vapor (150 grs.) y zanahorias al vapor (150 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Manzanas (200 grs.)

- **CENA:**

- Timbal de espárragos: espárragos cocidos y picados (200 grs.) + cebolla (50 grs.) + huevo (1/2 unidad) + clara batida a nieve (1 unidad)
- Ravioles de verdura (1 1/2 plancha: 60 ravioles) al filetto (100 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Naranjas (300 grs.)

DIA 16

- **ALMUERZO:**

- Tortilla de papas: Papas (200 grs. cocida), cebolla (50 grs.) y huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo té)

- Escalopes con salsa de naranjas: Cuadril en rebanadas finas (200 grs.) + harina (15 grs.) + jugo de naranjas (50 cc) + aceite de oliva (1 cdita. tipo té) + caldo desgrasado con espinacas a la crema: espinacas cocidas y escurridas (un plato hondo), con crema liviana (2 cda. tipo postre)
- Banana (200 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de calabaza: puré de calabaza (150 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Polenta (4 tazas cocidas en caldo desgrasado) con cubitos de tomate (100 grs.), albahaca y aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Compota de ciruelas (250 grs.)

DIA 17

• ALMUERZO:

- Sopa de tomates: Tomates frescos o enlatados en cubitos (200 grs.), queso blanco descremado: 25 grs. (1 cda. sopera) + fécula de maíz (5 grs.), albahaca y pimienta fresca
- Zapallitos rellenos: Zapallitos (300 grs.), arroz parboil (400 grs. cocido), cebolla (100 grs.), aceite de oliva (1 1/2 cda. tipo postre)
- Gelatina diet con frutas (300 grs.)

• CENA:

- Palmitos (200 grs.) con salsa golf diet (mayonesa diet: 1 cda. tipo postre + ketchup: 1 cda. tipo postre)
- Bolsillitos de Nalga: Nalga en rebanadas finas (200 grs.) rellena con champignones (100 grs.), cebollas(50 grs.) y queso magro (25 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre) y calabaza al vapor (200 grs.)y papa al vapor (100 grs.)
- Duraznos o damascos en almíbar diet (4 mitades)

DIA 18

• ALMUERZO:

- Tortilla de chauchas (150 grs.) + cebollas (50 grs.) y huevo duro (1 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Bife de chorizo (200 grs.) con verduras a la parrilla o grilladas: berenjenas (150 grs.), zucchini (100 grs.), batata (100 grs.) y calabaza (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Uvas (200 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Tirabuzones (5 tazas cocidos) salteados con zapallitos (100 grs.), zanahorias (100 grs.) y morrones(50 grs.) + aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Peras (200 grs.)

DIA 19**• ALMUERZO:**

- Sopa crema de remolacha: remolacha cocida (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Crepes de choclo: Panqueques (6 unidades) + choclo en grano (400 grs.) + cebolla (50 grs.) + salsa blanca (50 grs.) con salsa filetto (100 grs.) y queso magro rallado (10 grs.)
- Ananá en almíbar diet (4 rodajas)

• CENA:

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Albóndigas: Nalga picada (200 grs.) + cebolla (50 grs.) + salvado de avena (20 grs.) con puré de zanahorias (200 grs.) y papas hervidas con la piel (100 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Ensalada de frutas sin azúcar (250 grs.)

DIA 20**• ALMUERZO:**

- Budín de zanahorias: puré de zanahorias (150 grs.) + cebolla (25 grs.) salteada en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + huevo (1/2 unidad) + clara batida a nieve (1 unidad)
- Fideos salteados: Tagliatelle (5 tazas cocidas) + cebollas (100 grs.) + morrón rojo (50 grs.) + ají verde (50 grs.) + brotes de soja (100 grs.) + champignones (50 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre) y salsa de soja (2 cda. tipo postre)
- Kiwis (200 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Carré de cerdo (200 grs.) al horno con manzanas(100 grs.), batatas (200 grs.) y puerros (50 grs.) + aceite de oliva (1 cda. tipo postre), con salsa de miel (20 grs.) y cerveza (100 cc)
- Naranja (300 grs.)

DIA 21**• ALMUERZO:**

- Sopa de cebollas: Cebollas saltadas (200 grs.) en aceite de oliva (1 cda. tipo postre) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.)
- Bifecitos de chorizo a la pimienta (200 grs.) con zanahorias (150 grs.), papas (100 grs.) y cebollas (100 grs.) al horno con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Helado de agua (150 grs.:3 bochitas)

• CENA:

- Berenjenas Napolitanas: berenjenas (150 grs.), tomate (100 grs.), queso magro compacto en rebanadas finas (25 grs.), ajo y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Calabazas rellenas con quínoa: Calabaza (400 grs.) + quínoa (4 tazas cocida) + cebolla (50 grs.) + ají verde (50 grs.) + hierbas frescas y aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Manzanas (150 grs.)

DIA 22

• ALMUERZO:

- Revuelto de champiñones: champiñones (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Salteado de carne: Cuadril en tiritas (200 grs.) + coliflor (100 grs.)+ brócoli (100 grs.) + calabaza en cubitos (100 grs.) y ajo con aceite de soja (2 cda. tipo postre) + salsa inglesa (2 cda. tipo postre)
- Banana (200 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de apio y manzana: apio cocido (100 grs.) + puré de manzana (100 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + fécula de maíz (5 grs.)
- Penne (6 tazas cocidos) con salsa de tomates concassé (200 grs.) y crema light (50 cc) con albahaca fresca
- Compota de orejones (250 grs.)

DIA 23

• ALMUERZO:

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Peceto a la Napolitana: peceto (200 grs.), tomate (100 grs.), queso magro compacto en rebanadas finas (25 grs.), ajo y aceite de oliva (1 cda. tipo postre) con puré de calabaza (200 grs.) con aceite de oliva(1 cda. tipo postre)
- Gelatina diet con frutas (250 grs.)

• CENA:

- Berenjenas en escabeche: berenjenas (150 grs.) + cebollas (50 grs.) + zanahorias (50 grs.) + vinagre, laurel, pimienta y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Ravioles de ricotta (1 1/2 plancha: 60 ravioles) con salsa rosa: crema light (50 cc) + filetto (50 cc)
- Peras (300 grs.)

DIA 24

• ALMUERZO:

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Papas con cáscara rellenas: Papas al horno con cáscara (450 grs.), queso blanco diet (25 grs.) + arvejas (150 grs. cocidas) + queso magro compacto (25 grs.) + ciboulette con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Duraznos en almíbar diet (4 mitades)

• CENA:

- Sopa crema de zanahorias: zanahorias cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Bifecitos de cuadril a la portuguesa (200 grs.) con zanahorias (100 grs.), ajíes verdes (100 grs.), cebollas (200 grs.) y tomates (100 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Uvas (200 grs.)

DIA 25**• ALMUERZO:**

- Budín de zapallitos: zapallitos cocidos (200 grs.) + cebolla (50 grs.) + huevo (1/2 unidad) + crema light (20 grs.)
- Brochetes: Bife de chorizo (200 grs.) + tomates cherry (100 grs.), morrones rojos (50 grs.), ajíes verdes (50 grs.), cebollas (100 grs.) y zucchini (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) para pincelar
- Kiwis (200 grs.)

• CENA:

- Sopa crema de nabos y choclos: nabo cocido (150 grs.) + caldo de verduras desgrasado (50 cc) + choclo en grano (100 grs.) + fécula de maíz (5 grs.)
- Canelones de verdura (6 unidades) con salsa de tomates (100 grs.) y champignones (100 grs.) con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Naranjas (300 grs.)

DIA 26**• ALMUERZO:**

- Sopa crema de zanahorias: zanahorias cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Risotto de verduras: arroz parboil (250 grs. crudo), zucchini (100 grs.) + zanahorias (100 grs.) + cebolla (50 grs.) + puerros (50 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre) y queso rallado magro (25 grs.)
- Compota de Manzanas (200 grs.)

• CENA:

- Tortilla de acelga: acelga cocida escurrida (200 grs.) + cebolla (25 grs.) + huevo (1/2 unidad) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Milanesitas de peceto (200 grs.) al horno con puré de zanahorias (200 grs.) y brócoli al vapor (100 grs.) con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Ensalada de frutas sin azúcar (300 grs.)

DIA 27**• ALMUERZO:**

- Calabaza Napolitana: calabaza en rodajas (150 grs.), tomate (100 grs.), queso magro compacto en rebanadas finas (25 grs.), ajo y aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Spaghetti (5 tazas cocidas) con crema light (70 cc) y espinacas frescas (100 grs.)
- Helado de agua (150 grs.: 3 bochas)

• CENA:

- Sopa de verduras (300 grs.: un plato hondo)
- Bife de chorizo (200 grs.) con papas al horno (200 grs.) y cebollas (100 grs.) condimentada con aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Banana (150 grs.)

• ALMUERZO:

- Brochette de verduras grilladas: berenjenas (50 grs.), cebollas (50 grs.), zucchini (50 grs.), tomates (50 grs.), champignones (50 grs.), pinceladas con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Colita de cuadril a la parrilla (200 grs.) con zanahorias (100 grs.), y tomates asados (100 grs.) condimentada con aceite de oliva (1 cda. tipo postre)
- Duraznos en almíbar diet (4 mitades)

• CENA:

- Sopa crema de espinacas: espinacas cocidas (200 grs.) + caldo de verduras desgrasado + fécula de maíz (5 grs.) + crema liviana: 10 grs. (1 cda. tipo postre)
- Pizza Margarita: Pan árabe (400 grs.: 4 unidades grandes), tomates en rodajas (300 grs.), queso magro compacto rallado grueso o muzzarella descremada (70 grs.), albahaca y aceite de oliva (2 cda. tipo postre)
- Peras (150 grs.)

QUIENES HICIERON POSIBLE ESTA INVESTIGACION

- Sr. Arturo Llavallol
- Dr. Carlos Vuegen
- Ing. Adrián Bifaretti
- Personal del IPCVA
- Dr. Jorge Belardi
- Dr. Jorge Tartaglione
- Dr. Alberto Alves De Lima
- Lic. Gladys Cristina Rodríguez
- Lic. Marta Redruello
- Dra. Pilar García
- Dra. Marta Zanelli
- Dra. María Mercedes Anatelli
- Dr. Jorge Thierer
- Lic. Mima Mazzei
- Biq. Marcela Sutton
- Dra. Nora Wainstein
- Nicolás Berney
- Antonella Iselli
- Cristina Giambagno
- Personal FCBA
- Personal INTA
- Personal Médico, Laboratorio y Administrativo del ICBA
- Food & Service Consulting S.A.
- JT Producciones Médicas
- GCR Consulting Empresa de Transporte

PARTICIPANTES

- Adolfo Rivara
- Alejandra Hortal
- Alejandro Montero
- Alejandro Salar
- Ana Pini
- Anabel Dieguez
- Analía Carril
- Angel Chocor
- Antonella Iselli
- Carlos Alvarez
- Carmen Konortoff
- Cecilia Tappani
- Claudia Territo
- Cristina Medina
- Daniela Ahumada
- Diego Coria
- Eduardo García
- Eduardo Morchio
- Eleonora Cosenza
- Fabiana Montivero
- Fernando Cordara
- Fernando Souza
- Florencia Rivara
- Guillermo Estévez
- Guillermo Laguna
- Hernán Marengo
- Jason Seery
- Juan José Enríquez
- Juan Manuel Hortal
- Laura Fernández Dolce
- Marcelo Sarmiento
- Marcos Pini
- María Luz Hortal
- Martín Gallego
- Melina García Luciani
- Pablo Caputo
- Pablo Vizzotti
- Paula Lombardini
- Paula Tapanni
- Ramiro Baldrich
- Rita Marino
- Santiago Cenóz
- Sol Pistone
- Vivian Tait
- Ximena Rodríguez Somoza

Elaborado para el **IPCVA**
Instituto de Promoción de
la Carne Vacuna Argentina
Por el Instituto Cardiovascular
de Buenos Aires

ISBN 978-987-22280-5-7



9 789872 228057

IPCVA  Instituto de Promoción
de la Carne Vacuna
Argentina

CARNE  **ARGENTINA**