



DIETA 2000 KCAL

Se define como una dieta terapéutica nutricionalmente adecuada, diseñada con el fin de provocar pérdida de peso continuo a partir del tejido graso evitando la pérdida de la masa muscular.

OBJETIVOS NUTRICIONALES

- a. Provocar la pérdida de peso, a expensas del tejido graso.
- b. Prevenir la pérdida de masa muscular y fomentar el desarrollo del tono muscular para evitar la flacidez (chorreamiento de tejido).
- c. Desarrollar en el paciente nuevos hábitos y conductas alimentarias.
- d. Mantener la pérdida de peso en forma continua para evitar que el paciente gane peso.

INDICACIONES GENERALES

- Se recomienda iniciar una rutina de ejercicios, empezar por caminatas de 15 minutos aproximadamente para luego incrementar el tiempo y las actividades.
- Se debe pesar al paciente por lo menos 1 vez a la semana y llevar el control.
- Los alimentos deben ser de consistencia dura preferentemente (evitar purés, cremas).
- Elegir alimentos de volumen elevado y de pocas calorías. Ejemplo: naranja, sandía, melón en vez de manzana, pera, durazno, etc. y además consumir más ensaladas y menos arroz.
- Consumir alimentos con fibra: corteza de frutas, pan integral, vegetales crudos.
- Reducir el nivel de condimentación (no muy ricas las comidas) para no excitar el apetito y comer más.
- La persona no debe permanecer mucho tiempo sin ingerir alimentos para evitar la aparición de hambre acumulada. (no más de 3 horas sin recibir alimentos ligeros).
- Beber por lo menos 1 litro de agua sin azúcar.
- Realizar actividad física que produzca gasto de energía: caminata, trote, natación, gimnasia, bicicleta, etc., por lo menos 20 - 30 minutos diarios.

ALIMENTOS A UTILIZARCE

- Leche descremada máximo 2 tazas al día sin azúcar, ó reemplazar por yogurt natural ó por 1 onza de queso descremado.
- Huevos consumir 2 unidades por semana.
- Carnes de pollo, pescado, res, hígado una ración de 3 onzas.
- Hortalizas como berenjena, berros, coliflor, lechuga, col, tomate, cebolla, espinaca, espárragos, zapallo tierno, pimiento, zambo tierno, remolacha, zanahoria, col morada, de Bruselas, acelga, rábano, nabo.
- Papa, yuca, zanahoria blanca el tanto de una unidad mediana o su equivalente.



- Leguminosas como fréjol, arveja, chochos, lenteja, habas, choclo (2 cucharadas).
- Cereales como arroz, avena, cebada, harinas, fideos, tallarines pueden ser parte de la dieta en la cantidad de 2 cucharas soperas y ese día no se servirán tubérculos o leguminosas.
- Frutas sin excepción 1 unidad.
- Aceite vegetal agregado al final de las preparaciones como condimento y no para frituras o para cocinar.

NOTA: No consumir ningún tipo de azúcar o dulces. Usar edulcorante: dulce gota, gota Light.

MENU EJEMPLO

DESAYUNO	
- Leche descremada aromática (canela, anís, etc.) / yogurt light	1 taza
- Tostadas o pan de agua / pan blanco	2 rodajas
- Queso ó huevo	1 rodaja / 1 unidad
- Fruta natural o fruta picada	1 porción (1 taza)
REFRIGERIO	
- yogurt light / fruta	1 vaso peq. / 1 porción
ALMUERZO	
- Sopas o caldos con vegetales (sin grasa / papa/yuca)	1 plato normal 1 porción (1 taza)
- Arroz ó tallarín ó papa	1½ taza
- Ensalada de vegetales + ½ cda. De aceite vegetal	1 porción (1/8 pollo, 1 mano)
- Pollo, pescado ó carne roja a la plancha, al horno, estofado.	1 vaso
- Agua natural	1 porción
- Fruta natural o ensalada de fruta	
REFRIGERIO	
- Fruta natural	1 porción
MERIENDA	
- Sopas o caldos de vegetales (sin grasa)	1 plato normal
- Ensalada de vegetales	1 taza
- Carne ó pollo ó pescado a la plancha, al horno, estofado.	1 porción
- Agua natural	1 vaso



DISTRIBUTIVO:

Original:	Subdirección Nacional de Servicios de Salud
Copia:	Archivo de la Gestión de Promoción de la Salud
Responsable	Cbop. Lcda. Paquita Huaraca Coronel / ANALISTA DE LA GESTIÓN DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DNAIS – PN. .