



DIETA 3000 KCAL

Hay una serie de factores que determinan el número de calorías que se necesitan por día. Algunos de estos factores incluyen:

Sexo.- Los hombres requieren más calorías en un día en comparación a las mujeres. Los hombres adultos requieren entre 2000 y 3000 calorías en un día. Las mujeres, por otro lado, requieren entre 1600 y 2400 calorías.

Altura.- Las personas más altas requieren más calorías para mantener su peso en comparación con las personas más bajas.

Edad.- Cuanto más edad, menos calorías necesitas. Esto se debe a que su cuerpo utiliza menos calorías en reposo cuando es mayor, en comparación cuando es más joven.

Actividad.- Esto se refiere a lo que se hace durante el día. Las personas altamente activas requieren más calorías que las personas menos activas. Esto se debe a que las calorías son para los humanos lo que el combustible es para un vehículo. Un vehículo que va lejos requerirá más combustible que uno que va solo por el vecindario.

Objetivos de peso.- las personas cuyo objetivo es aumentar de peso deben consumir más calorías de las que utilizan. Las personas que requieren perder peso deben consumir menos calorías de las que usan.

La dieta de 3000 calorías al día es una dieta alta en calorías y por lo tanto se recomienda para:

- Las personas que requieren ganar de peso
- Gente muy activa
- Atletas
- Las mujeres embarazadas.

MENU EJEMPLO

Esta dieta consta de:

Calorías: 3,192

Proteína: 261 g (33% de calorías)

Carbohidrato: 440 g (66% de calorías)

Grasa: 38.3 g (11%de calorías)

Comida 1:

- * Una taza de avena cocida.
- * Dos claras de huevo con un huevo entero revuelto.
- * Media taza de jugo de naranja.
- * Dos tazas de leche light

Comida 2:



- * Una patata al horno. Una lata de atún.
- * Ensalada verde con aderezo bajo en grasa.

Comida 3:

- * Una taza de avena cocida.
- * Dos claras de huevo con un huevo entero revuelto.
- * Media taza de jugo de naranja.
- * Dos tazas de leche light

Comida 4:

- * Dos pechugas de pollo a la plancha.
- * 2 rebanadas de pan integral.
- * Un plátano.

Comida 5:

- * Una patata al horno. Una lata de atún.
- * Ensalada verde con aderezo bajo en grasa.

Comida 6:

- * Dos tazas de arroz cocidas
- * 100 g de pescado asado
- * Media pechuga de pavo a la plancha
- * Una taza de brócoli al vapor.

Comida 7:

- * Batido proteínico (para complementar los macronutrientes que faltan)

Dieta 3000 calorías

DESAYUNO	PROTEINA	CARBOHIDRATOS	GRASAS	CALORÍAS
8 CLARAS DE HUEVO	29	0	0	137
1 HUEVO ENTERO	6	0	5	72
2/3 TAZA DE AVENA CRUDA	9	36	3	207
1/2 CUCHARADA DE MANTEQUILLA	246	2	4	53
TOTAL	46	37	12	469

SNACK MEDIA MAÑANA	PROTEINA	CARBOHIDRATOS	GRASAS	CALORÍAS
--------------------	----------	---------------	--------	----------



2 CUCHARADAS DE MANTEQUILLA	8	8	16	210
2 REBANADAS DE PAN DE TRIGO	7	28	2	149
10-12 FRESAS	0	12	0	50
TOTAL	15	48	18	409

ALMUERZO	PROTEINA	CARBOHIDRATOS	GRASAS	CALORÍAS
150 GRAMOS DE POLLO	44	0	5	234
200 GRAMOS DE BATATA	4	41	0	179
2 TAZAS BROCCOLI	5	12	1	62
2 CUCHARADITAS DE ACEITE DE OLIVA	0	0	9	79
TOTAL	53	53	15	554

MERIENDA	PROTEINA	CARBOHIDRATOS	GRASAS	CALORÍAS
150 GRAMOS DE POLLO	44	0	5	234
1 TAZA DE ARROZ INTEGRAL COCIDO	5	46	2	218
3 TAZAS DE ESPINACAS/VERDURAS MIXTAS	3	3	0	21
7-8 REBANADAS DE AGUACATE	2	5	7	90
TOTAL	54	54	14	563

CENA	PROTEINA	CARBOHIDRATOS	GRASAS	CALORÍAS
------	----------	---------------	--------	----------



200 GRAMOS DE TILAPIA O PESCADO BLANCO	51	0	5	245
1/2 TAZA DE ARROZ INTEGRAL COCIDO	2	20	0	110
1 TAZA DE VEGETALES MIXTOS AL VAPOR	3	12	0	118
TOTAL	56	32	5	473

DESPUÉS DE ENTRENAR	PROTEINA	CARBOHIDRATOS	GRASAS	CALORÍAS
PROTEINAS	50	8	4	260
1 MANZANA PEQUEÑA	0	20	0	77
TOTAL	50	28	40	337

ANTES DE DORMIR	PROTEINA	CARBOHIDRATOS	GRASAS	CALORÍAS
1/2 TAZA DE TOMATE PICADO	1	4	0	16
200 GR QUESO BATIDO BAJO EN GRASA	20	7	1	140
TOTAL	21	11	1	156

TOTAL DIARIO	294	263	71	2950
---------------------	------------	------------	-----------	-------------



3000 Kcal



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. .