

PLAN DE ALIMENTACIÓN FASE HCG



A continuación encontrarás la explicación detallada de la dieta que debe realizar a partir del tercer día de inyección. Recuerde que los 2 primeros días de inyección debe comer muchos alimentos y de todo lo que se antoje pero desde el tercer día, debe iniciar con la dieta estricta hasta que termine el tratamiento con las inyecciones. En resumen se debe comer:

*** 2 PORCIONES DE VERDURAS AL DIA** (cada porción es libre, en cantidad como en número de ingredientes).

Puede usar medio plato al almuerzo y medio plato a la noche. **No se permite el consumo de** zanahoria cocida ni remolacha cocida, pero si se pueden comer cruda. Lo ideal es solo adicionar limón, vinagre, sal o pimienta, evitando aderezos con base de aceite o salsas. La preparación puede ser cruda, cocida, batidos o en sopas/crema (sopa de únicamente verdura, sin harinas adicionadas).

INGREDIENTES ADICIONALES	CANTIDAD
Limón, vinagre de frutas o blanco	libre
Sal, pimienta	Al gusto

Nota: los maicitos, arvejas, aceitunas no se consideran vegetales dentro de este esquema de alimentación.

*** 2 PORCIONES DE FRUTA AL DÍA:**

Durante esta fase no se permite el consumo de banano, mango maduro, ni uvas pasas, lo ideal es consumir la fruta entera, no se debe tomar en jugos. Puede consumir 1 porción en la media mañana y otra en el algo.

ALIMENTO	CANTIDAD
Fruta picada (papaya, melón, sandía o mixtas), uvas, fresas, uchuvas	1 pocillo mug o 120gr
Manzana, pera, naranja, mandarina	1 unidad mediana de 120gr
Ciruelas, duraznos, higos, maracuyá, granadilla	2 unidades que sumen 120gr

*** 200 GR DE PROTEÍNA** (carne, pollo, pescado, mariscos, huevo, cuajada, atún en agua).

Lo que comas lo debes pesar en crudo con ayuda de la gramera que te entregaron y al final del día solo te debiste comer 200 gr. Puedes distribuirlos 50gr en el desayuno (1 huevo con 2 claras, 50gr de quesito o cuajada); 100 gr de carne o pollo o pescado en el almuerzo y 50gr en la noche (otro huevo o queso o una lata pequeña de atún en agua). Siempre debes pesar la proteína cruda y prepararla sin aceite ni salsas. Puedes usar condimentos o especias que quieras.



*** 2 HARINAS AL DÍA.** Te puedes comer 1 porción al desayuno y 1 porción en la noche (al almuerzo se recomienda consumir solo la proteína y los vegetales). Las opciones de harinas son las siguientes:

Arepa blanca tipo tela (no se permite arepa de queso ni de yuca ni de chocolate)	1 Unidad mediana que pese aproximadamente 65 gr.
Caladitos integrales	2 unidades
Galletas integrales integrales evitar las de miel	3 unidades (1 paquete individual)
Pan integral	1 rebanada o tajada
Tortilla integral	1 unidad mediana
Tostada integral	1 unidad
Tostada de arroz o maíz soplado	3 unidades

Nota: durante esta fase no se permite el consumo de arroz, papa, plátano, pastas, yuca, ni granos (lenteja, garbanzo, frijol, arveja)

Es importante mantener una muy buena hidratación, se recomienda consumir 2 litros como mínimo de agua en el día, adicional para acompañar las comidas o para tomar entre comidas puedes usar las bebidas sin calorías descritas a continuación, no se permite el consumo de bebidas como licor, jugos, gaseosas, leche, yogurt, panela o chocolate

***BEBIDAS PERMITIDAS:**

BEBIDA	CANTIDAD
AGUA	2 litros O MAS! (obligatorio)
Agua saborizada con gas sin calorías como el H2O!	libre
Aromática en infusión o tisana	Libre
Te en infusión o tisana	Libre
Café negro	Libre
Limonada natural sin azúcar	Libre
Soda o Bretaña	Libre

*** EN ESTA FASE NO SE PERMITE EL CONSUMO DE NINGUNA FUENTE DE GRASAS:** por lo tanto debes evitar el aguacate, salsas, vinagretas comerciales, aceites y margarinas, semillas, frutos secos (maní, almendras, pistachos, marañones) o coco. Lo cual implica que todo debe ser cocido, al vapor a la parrilla, ollas de cocción al aire

*** ENDULZAR SOLO CON STEVIA.** El azúcar de caña, de coco, la fructosa o la miel no se permite en esta fase

Si presenta alguna inquietud respecto al plan de alimentación puede contactarse con la Nutricionista dietista de la IPS