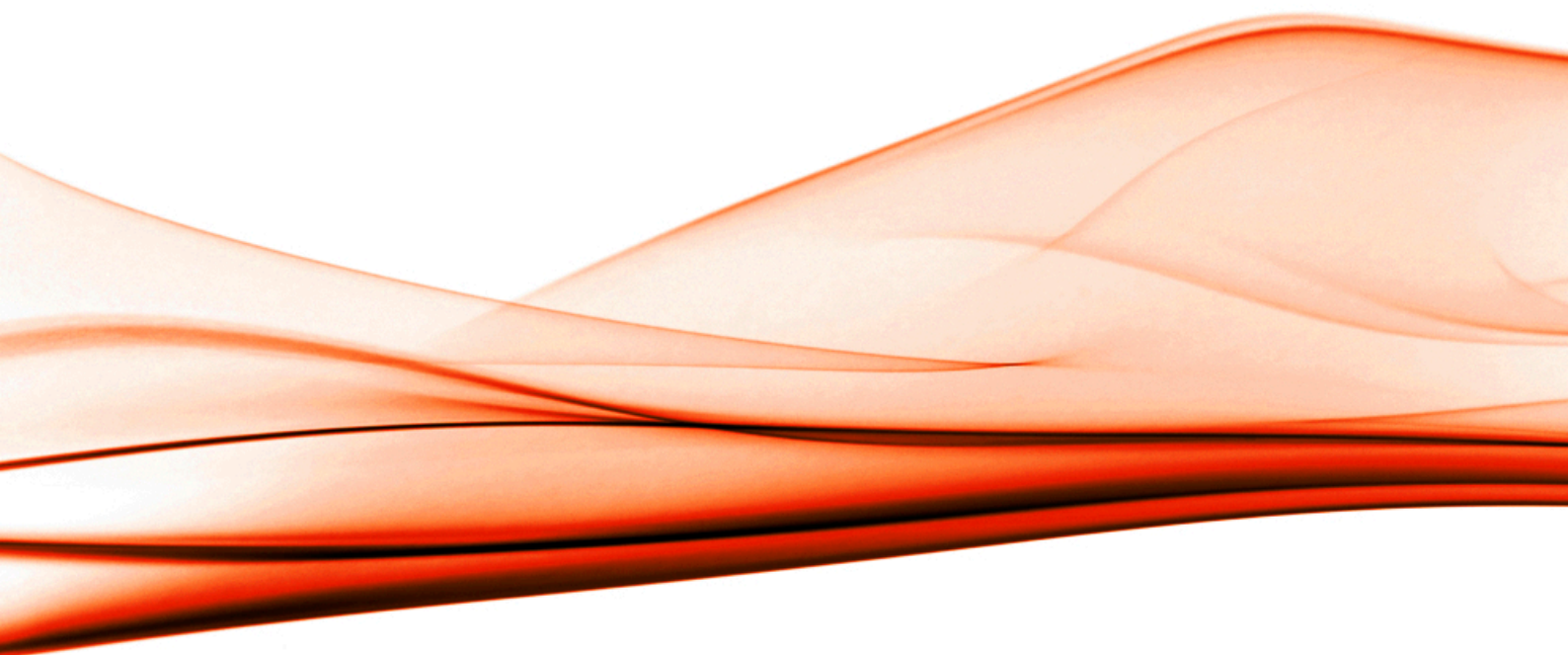


# Fichas Fase –Protéifine®–



YSONUT



### ALIMENTO INCORPORADO: **Verduras**

#### DATOS DEL PACIENTE

Apellidos: ..... Nombre: ..... N° de productos al día: .....

Periodo de autorización: .....

#### Desayuno



- 1 producto Protéifine®  
o Dynovance®

#### Media mañana



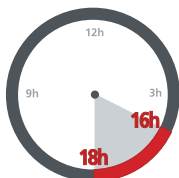
- 1 producto Protéifine®  
o Dynovance®

#### Comida



- **Verduras permitidas**  
• 1 producto Protéifine®  
o Sérovance®\*

#### Merienda



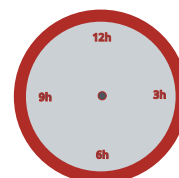
- 1 producto Protéifine®  
o Sérovance®

#### Cena



- **Verduras permitidas**  
• 1 producto Protéifine®  
o Sérovance®

#### Tentempié (Opcional)



- 1 producto Protéifine®  
o Sérovance®

Nota: máximo 2 Dynovance y 2 Sérovance al día.

\*o Dynovance según horario de ingesta

### SUPLEMENTACIÓN MICRONUTRICIONAL

	NaCl/Sal	Potasio	Vit. Minerales	Calcio	Magnesio	Omega 3-6			
Desayuno									
Comida									
Cena									

Los horarios marcados para la toma de los productos son orientativos y se adaptarán a cada paciente. Consúltelos con su médico.

### VERDURAS PERMITIDAS EN LA COMIDA Y EN LA CENA

#### Sin límite

Apio	Papaloquelite
Lechuga	Cruceta
Pepino	Endivia
Flor de calabaza	Espinaca
Berro crudo	Rábano redondo



#### Con moderación (200g/día máximo)

Acelga	Esparrago
Berenjena	Hongos
Brócoli	Nabo
Brotos de alfalfa	Nopal
Calabacita redonda	Quelite
Calabacita alargada	Rábano largo
Cebollín	Repollo crudo
Champiñón	Repollo morado
Chayote	Romerito
Chilacayote	Tomate rojo
Pimiento	Tomate verde
Coliflor	Verdolaga
Ejote	

El peso indicado corresponde al alimento crudo. Estas verduras se pueden consumir al natural, aderezadas (ver aderezos permitidos), hervidas, al horno o a la plancha. No están permitidas las verduras en conserva, tampoco los hongos secos ni en conserva. Cualquier verdura no mencionada en las listas adjuntas, está prohibida. Debe cocinarse sin grasas. El aceite permitido no es para cocinar, sino únicamente para aderezar. No abuse de las verduras en forma de sopas, purés o jugos.

Referencias de tablas de alimentos: Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

### ADEREZOS

Todas las especias y plantas aromáticas se autorizan, pero deshidratadas. Se permite un máximo por día de: 1-2 cucharadas soperas de aceite de oliva (aconsejamos extra virgen) + 1 de vinagre de vino blanco + 1 de jugo natural de limón. También se permite, en cantidad moderada, mostaza de Dijon original y salsa de soya pura (tamari).



### BEBIDAS

Beba por lo menos 1.5 litros de agua natural o mineral al día. Puede consumir té, café en grano o infusiones sin azúcar (las bebidas instantáneas o aromatizadas están prohibidas). No consumir leche de ningún tipo. Puede utilizar edulcorante (sucralosa o aspartame).

### RECOMENDACIONES

- **Si padece estreñimiento**  
Tome preferentemente verduras cocidas.
- **Si padece halitosis (mal aliento)**  
No chicles ni tabletas, incluso sin azúcar, puede utilizar cardamomo, clorofila o hierbabuena
- **Si padece migrañas o cefaleas**  
Si persisten, tras los primeros días, consúltelo con su médico.

En todos los casos anteriores es muy importante aumentar la cantidad de agua ingerida.

En fase 1 se recomienda la actividad física, pero muy moderada.

### MUY IMPORTANTE

• Comunique a su especialista si se encuentra bajo tratamiento médico o necesita alguno ya que el excipiente de ciertos medicamentos puede alterar la dieta. El éxito de esta dieta pasa por respetar al máximo los consejos y prescripciones (análisis, recetas, visitas) y por un mantenimiento controlado a largo plazo, para no recuperar el peso perdido.

**Esta dieta es estrictamente personal y no se puede seguir o retomar sin control médico. Para cualquier duda consulte a su médico.**

Observaciones : \_\_\_\_\_

## ALIMENTO INCORPORADO: Proteínas animales 1 vez al día (comida **O** cena)

### DATOS DEL PACIENTE

Apellidos: ..... Nombre: ..... N° de productos al día: .....

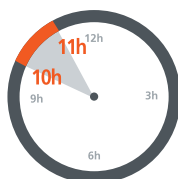
Periodo de autorización: .....

### Desayuno



- 1 producto Protéifine®  
o Dynovance®

### Media mañana



- 1 producto Protéifine®  
o Dynovance®

### Comida



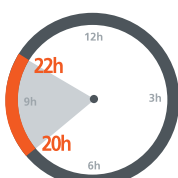
- Verduras permitidas
- 1 producto Protéifine® o Sérovance®\*  
o proteínas animales permitidas  
(si no las tomará en la cena)

### Merienda



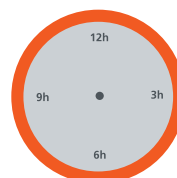
- 1 producto Protéifine®  
o Sérovance®

### Cena



- Verduras permitidas
- 1 producto Protéifine® o Sérovance®  
o proteínas animales permitidas  
(si no las ha tomado ya en la comida)

### Tentempié (Opcional)



- 1 producto Protéifine®  
o Sérovance®

Nota: máximo 2 Dynovance y 2 Sérovance al día.

\*o Dynovance según horario de ingesta

## SUPLEMENTACIÓN MICRONUTRICIONAL

	NaCl/Sal	Potasio	Vit. Minerales	Calcio	Magnesio	Omega 3-6			
Desayuno									
Comida									
Cena									

Los horarios marcados para la toma de los productos son orientativos y se adaptarán a cada paciente. Consúltelos con su médico.



### VERDURAS PERMITIDAS EN LA COMIDA Y EN LA CENA

#### Sin límite

Apio	Papaloquelite
Lechuga	Cruceta
Pepino	Endivia
Flor de calabaza	Espinaca
Berro crudo	Rábano redondo



#### Con moderación (200g/día máximo)

Acelga	Esparrago
Berenjena	Hongos
Brócoli	Nabo
Brotos de alfalfa	Nopal
Calabacita redonda	Quelite
Calabacita alargada	Rábano largo
Cebollín	Repollo crudo
Champiñón	Repollo morado
Chayote	Romerito
Chilacayote	Tomate rojo
Pimiento	Tomate verde
Coliflor	Verdolaga
Ejote	

El peso indicado corresponde al alimento crudo. Estas verduras se pueden consumir al natural, aderezadas (ver aderezos permitidos), hervidas, al horno o a la plancha. No están permitidas las verduras en conserva, tampoco los hongos secos ni en conserva. Cualquier verdura no mencionada en las listas adjuntas, está prohibida. Debe cocinarse sin grasas. El aceite permitido no es para cocinar, sino únicamente para aderezar. No abuse de las verduras en forma de sopas, purés o jugos.

Referencias de tablas de alimentos: Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

### LISTA DE LAS PROTEÍNAS ANIMALES PERMITIDAS - Escoger una de las siguientes opciones:

#### En la comida

150 g de carne:  
ternera, magra de res, cerdo (filete),  
conejo, codornices, pollo o pavo  
(mejor pechuga y sin piel)  
○ 2 huevos



#### O en la cena

• 200 g de pescado blanco, pulpo,  
calamar, marisco, crustáceos y  
moluscos (almejas, mejillones, etc)  
○ 150 g de pollo o pavo (mejor  
pechuga y sin piel)

Debe cocinarse sin grasa. El aceite permitido no es para cocinar, sino únicamente para aderezar

### ADEREZOS

Todas las especias y plantas aromáticas se autorizan, pero deshidratadas. Se permite un máximo por día de:  
1-2 cucharadas soperas de aceite de oliva (aconsejamos extra virgen)  
+ 1 de vinagre de vino blanco  
+ 1 de jugo natural de limón.  
También se permite, en cantidad moderada, mostaza de Dijon original y salsa de soya pura (tamari).



### BEBIDAS

Beba por lo menos 1.5 litros de agua natural o mineral al día. Puede consumir té, café en grano o infusiones sin azúcar (las bebidas instantáneas o aromatizadas están prohibidas). No consumir leche de ningún tipo. Puede utilizar edulcorante (sucralosa o aspartame).



### RECOMENDACIONES

- **Si padece estreñimiento**  
Tome preferentemente verduras cocidas.
- **Si padece halitosis (mal aliento)**  
No chicles ni tabletas, incluso sin azúcar, puede utilizar cardamomo, clorofila o hierbabuena
- **Si padece migrañas o cefaleas**  
Si persisten, tras los primeros días consúltelo con su médico.

En todos los casos anteriores es muy importante aumentar la cantidad de agua ingerida.

En fase 2 se recomienda la actividad física, pero muy moderada.

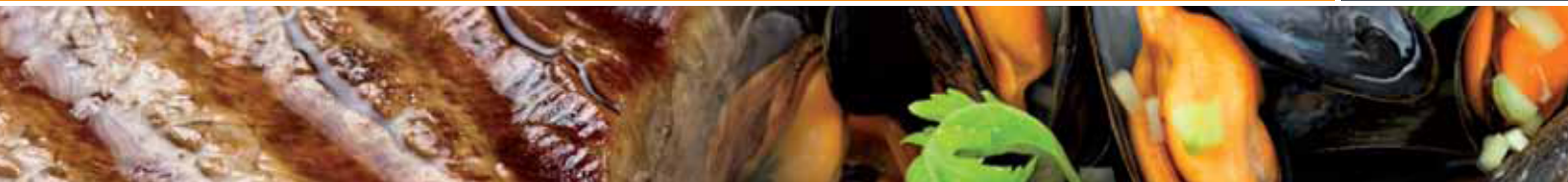
### MUY IMPORTANTE

• Comunique a su especialista si se encuentra bajo tratamiento médico o necesita alguno ya que el excipiente de ciertos medicamentos puede alterar la dieta. El éxito de esta dieta pasa por respetar al máximo los consejos y prescripciones (análisis, recetas, visitas) y por un mantenimiento controlado a largo plazo, para no recuperar el peso perdido.

**Esta dieta es estrictamente personal y no se puede seguir o retomar sin control médico. Para cualquier duda consulte a su médico.**

Observaciones : \_\_\_\_\_





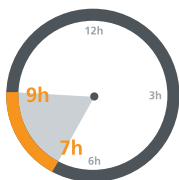
## ALIMENTO INCORPORADO: **Proteínas animales 2 veces al día (comida y cena)**

### DATOS DEL PACIENTE

Apellidos: ..... Nombre: ..... N° de productos al día: .....

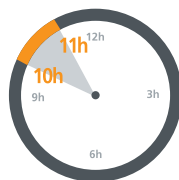
Periodo de autorización: .....

#### Desayuno



- 1 producto Protéifine®  
o Dynovance®

#### Media mañana



- 1 producto Protéifine®  
o Dynovance®

#### Comida



- Verduras permitidas
- **Proteínas animales permitidas**

#### Merienda



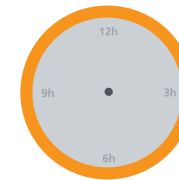
- 1 producto Protéifine®  
o Sérovince®

#### Cena



- Verduras permitidas
- **Proteínas animales permitidas**

#### Tentempié (Opcional)



- 1 producto Protéifine®  
o Sérovince®

Nota: máximo 2 sobres de Dynovance y 2 sobres de Sérovince al día.

### SUPLEMENTACIÓN MICRONUTRICIONAL

	NaCl/Sal	Potasio	Vit. Minerales	Calcio	Magnesio	Omega 3-6			
Desayuno									
Comida									
Cena									

Los horarios marcados para la toma de los productos son orientativos y se adaptarán a cada paciente. Consúltelos con su médico.

### VERDURAS PERMITIDAS EN LA COMIDA Y EN LA CENA

#### Sin límite

Apio	Papaloquelite
Lechuga	Cruceta
Pepino	Endivia
Flor de calabaza	Espinaca
Berro crudo	Rábano redondo



#### Con moderación (200g/día máximo)

Acelga	Esparrago
Berenjena	Hongos
Brócoli	Nabo
Brotos de alfalfa	Nopal
Calabacita redonda	Quelite
Calabacita alargada	Rábano largo
Cebollín	Repollo crudo
Champiñón	Repollo morado
Chayote	Romerito
Chilacayote	Tomate rojo
Pimiento	Tomate verde
Coliflor	Verdolaga
Ejote	

El peso indicado corresponde al alimento crudo. Estas verduras se pueden consumir al natural, aderezadas (ver aderezos permitidos), hervidas, al horno o a la plancha. No están permitidas las verduras en conserva, tampoco los hongos secos ni en conserva. Cualquier verdura no mencionada en las listas adjuntas, está prohibida. Debe cocinarse sin grasas. El aceite permitido no es para cocinar, sino únicamente para aderezar. No abuse de las verduras en forma de sopas, purés o jugos.

Referencias de tablas de alimentos: Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

### LISTA DE LAS PROTEÍNAS ANIMALES PERMITIDAS

#### En la comida

150 g de carne: ternera, magra de res, cerdo (filete), conejo, codornices, pollo o pavo (mejor pechuga y sin piel)  
○ 2 huevos



#### Y en la cena

• 200 g de pescado blanco, pulpo, calamar, marisco, crustáceos y moluscos (almejas, mejillones, etc)  
○ 150 g de pollo o pavo (mejor pechuga y sin piel)



Debe cocinarse sin grasa. El aceite permitido no es para cocinar, sino únicamente para aderezar

#### ADEREZOS

Todas las especias y plantas aromáticas se autorizan, pero deshidratadas. Se permite un máximo por día de:  
1-2 cucharadas soperas de aceite de oliva (aconsejamos extra virgen)  
+ 1 de vinagre de vino blanco  
+ 1 de jugo natural de limón.  
También se permite, en cantidad moderada, mostaza de Dijon original y salsa de soya pura (tamari).



#### BEBIDAS

Beba por lo menos 1.5 litros de agua natural o mineral al día. Puede consumir té, café en grano o infusiones sin azúcar (las bebidas instantáneas o aromatizadas están prohibidas). No consumir leche de ningún tipo. Puede utilizar edulcorante (sucralosa o aspartame).



### RECOMENDACIONES

- **Si padece estreñimiento**  
Tome preferentemente verduras cocidas.
- **Si padece halitosis (mal aliento)**  
No chicles ni tabletas, incluso sin azúcar, puede utilizar cardamomo, clorofila o hierbabuena
- **Si padece migrañas o cefaleas**  
Si persisten, tras los primeros días consúltelo con su médico.

En todos los casos anteriores es muy importante aumentar la cantidad de agua ingerida.

En fase 3 se recomienda la actividad física, pero moderada.

### MUY IMPORTANTE

• Comunique a su especialista si se encuentra bajo tratamiento médico o necesita alguno ya que el excipiente de ciertos medicamentos puede alterar la dieta. El éxito de esta dieta pasa por respetar al máximo los consejos y prescripciones (análisis, recetas, visitas) y por un mantenimiento controlado a largo plazo, para no recuperar el peso perdido.

**Esta dieta es estrictamente personal y no se puede seguir o retomar sin control médico. Para cualquier duda consulte a su médico.**

Observaciones : \_\_\_\_\_





### ALIMENTO INCORPORADO: **Desayuno tradicional y fruta**

#### DATOS DEL PACIENTE

Apellidos: ..... Nombre: ..... N° de productos al día: .....

Periodo de autorización: .....

#### Desayuno



- 30g - 40g de tortilla de maíz o pan integral
- 10 g de mantequilla o aceite de oliva
- 1 huevo o 1 rebanada de jamón o 25g de queso (20-30% MG)

#### Media mañana



- 1 producto Protéifine® o Dynovance®

#### Comida



- Verduras permitidas
- Proteínas animales permitidas

#### Merienda



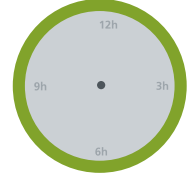
- 1 producto Protéifine® o Sérovance®
- 1 porción de fruta

#### Cena



- Verduras permitidas
- Proteínas animales permitidas

#### Tentempié (Opcional)



- 1 producto Protéifine® o Sérovance®

Nota: máximo 2 sobres de Dynovance y 2 sobres de Sérovance al día.

### SUPLEMENTACIÓN MICRONUTRICIONAL

	Vit. Minerales	Calcio	Magnesio	Omega 3-6				
Desayuno								
Comida								
Cena								

Los horarios marcados para la toma de los productos son orientativos y se adaptarán a cada paciente. Consúltelos con su médico.



### VERDURAS PERMITIDAS EN LA COMIDA Y EN LA CENA

#### Sin límite

Apio	Papaloquelite
Lechuga	Cruceta
Pepino	Endivia
Flor de calabaza	Espinaca
Berro crudo	Rábano redondo



#### Con moderación (200g/día máximo)

Acelga	Esparrago
Berenjena	Hongos
Brócoli	Nabo
Brotos de alfalfa	Nopal
Calabacita redonda	Quelite
Calabacita alargada	Rábano largo
Cebollín	Repollo crudo
Champiñón	Repollo morado
Chayote	Romerito
Chilacayote	Tomate rojo
Pimiento	Tomate verde
Coliflor	Verdolaga
Ejote	

El peso indicado corresponde al alimento crudo. Estas verduras se pueden consumir al natural, aderezadas (ver aderezos permitidos), hervidas, al horno o a la plancha. No están permitidas las verduras en conserva, tampoco los hongos secos ni en conserva. Cualquier verdura no mencionada en las listas adjuntas, está prohibida. Debe cocinarse sin grasas. El aceite permitido no es para cocinar, sino únicamente para aderezar. No abuse de las verduras en forma de sopas, purés o jugos.

Referencias de tablas de alimentos: Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

#### EN EL DESAYUNO SE PERMITE TOMAR LO SIGUIENTE:

- 30-40 g de tortilla de maíz
  - pan integral
- 10 g de mantequilla
  - aceite de oliva extra virgen
- 1 huevo ○ 1 rebanada de jamón
  - 25 g de queso (20-30% MG)



#### LISTA DE LAS PROTEÍNAS ANIMALES PERMITIDAS

##### En la comida:

- 150 g de carne: ternera, magra de res, cerdo (filete), conejo, codornices, pollo, pavo o 2 huevos

##### Y en la cena:

- 200 g de pescado, pulpo, calamar, marisco, crustáceos y moluscos (almejas, mejillones, etc)
- 150 g de pollo o pavo (mejor pechuga y sin piel)

#### LISTA DE LAS FRUTAS PERMITIDAS EN LA MERIENDA - Escoger entre las siguientes porciones :

1 naranja, 1 durazno, 1 pera, 1 manzana, 1 plátano, 2 rodajas de piña, 2 mandarinas, 2 kiwis, 2 ciruelas, 2 higos, 3 albaricoques, 200 g de fresaso frambuesas o grosellas, 200 g de melón o sandía, 100 g de cerezas o uvas, 80 g de manzana hervida, 200 g de arándanos, 200 g de guayaba, 1 toronja, 2 chabacanos, 100 g de granada, 200 g de mamey, 100 g de pitahaya, 100 g de mango, 100 g de papaya, 100 g de tunas.



#### ADEREZOS

Todas las especias y plantas aromáticas se autorizan. Se permite un máximo por día de: 1-2 cucharadas soperas de aceite de oliva extra virgen + 1 de vinagre de vino blanco + 1 de jugo natural de limón. También se permite, en cantidad moderada, mostaza de Dijon original y salsa de soja pura (tamari).

#### BEBIDAS

Beba por lo menos 1.5 litros de agua natural o mineral al día. Puede consumir té, café en grano o infusiones sin azúcar (las bebidas instantáneas o aromatizadas están prohibidas). No consumir leche de ningún tipo. Puede utilizar edulcorante (sucralosa o aspartame).

#### RECOMENDACIONES

##### • Si padece estreñimiento

Tome preferentemente verduras cocidas. Es muy importante aumentar la cantidad de agua ingerida.

En fase 4 se recomienda retomar la actividad física habitual.

#### MUY IMPORTANTE

• Comunique a su especialista si se encuentra bajo tratamiento médico. El éxito de esta dieta pasa por respetar al máximo los consejos y prescripciones (análisis, recetas, visitas) y por un mantenimiento controlado a largo plazo, para no recuperar el peso perdido.

**Esta dieta es estrictamente personal y no se puede seguir o retomar sin control médico. Para cualquier duda consulte a su médico.**

Observaciones : \_\_\_\_\_







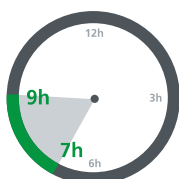
### ALIMENTO INCORPORADO: Legumbres y cereales

#### DATOS DEL PACIENTE

Apellidos: ..... Nombre: ..... N° de productos al día: .....

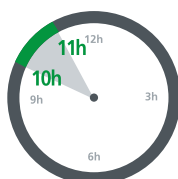
Periodo de autorización: .....

#### Desayuno



- 30g - 40g de tortilla de maíz o pan integral
- 10 g de mantequilla  
o aceite de oliva
- 1 huevo o 1 rebanada de jamón o 25g de queso (20-30% MG)

#### Media mañana



- 1 producto Protéifine®  
o Dynovance®

#### Comida



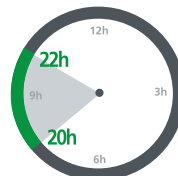
- Verduras permitidas
- Proteínas animales permitidas
- Porción de legumbres o cereales

#### Merienda



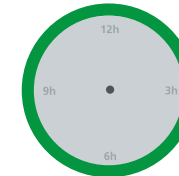
- 1 producto Protéifine®  
o Sérovance®
- 1 porción de fruta

#### Cena



- Verduras permitidas
- Proteínas animales permitidas

#### Tentempié (Opcional)



- 1 producto Protéifine®  
o Sérovance®

Nota: máximo 2 sobres de Dynovance y 2 sobres de Sérovance al día.

### SUPLEMENTACIÓN MICRONUTRICIONAL

	Vit. Minerales	Calcium	Magnesium	Omega 3-6				
Desayuno								
Comida								
Cena								

Los horarios marcados para la toma de los productos son orientativos y se adaptarán a cada paciente. Consúltelos con su médico.

### ALIMENTOS PERMITIDOS

#### Todas las verduras están permitidas.

Se pueden consumir al natural, aderezadas (ver aderezos autorizados), hervidas, al horno o a la plancha.

Se permite un máximo de 2 cucharadas soperas de aceite de oliva al día.



### EN EL DESAYUNO SE PERMITE TOMAR LO SIGUIENTE:

- 30g - 40g de tortilla de maíz o de pan integral
- 10g de mantequilla
  - aceite de oliva extra virgen
- 1 huevo ○ 1 rebanada de jamón
- 25g de queso (20-30% MG)



### LISTA DE LAS PROTEÍNAS ANIMALES PERMITIDAS

#### En la comida:

- 150g de carne: ternera, magra de res, cerdo (filete), conejo, codornices, pollo, pavo ○ 2 huevos

#### Y en la cena:

- 200 g de pescado, pulpo, calamar, marisco, crustáceos y moluscos (almejas, mejillones, etc)
- 150 g de pollo ○ pavo (mejor pechuga y sin piel)

### LISTA DE LAS LEGUMBRES Y CEREALES PERMITIDOS EN LA COMIDA - Escoger una porción de legumbres o cereales:

En peso cocido, 3 cucharadas soperas de arroz, pasta, lentejas, garbanzos, chícharos, legumbres secas, frijoles, avena o 2 papas medianas, .

*Debe cocinarse sin grasa. El aceite permitido no es para cocinar, sino únicamente para aderezar*



### LISTA DE LAS FRUTAS PERMITIDAS EN LA MERIENDA



1 naranja, 1 durazno, 1 pera, 1 manzana, 1 plátano, 2 rodajas de piña, 2 mandarinas, 2 kiwis, 2 ciruelas, 2 higos, 3 albaricoques, 200 g de fresas, frambuesas o grosellas, 200 g de melón o sandía, 100 g de cerezas o uvas, 80 g de manzana hervida, 200 g de arándanos, 200 g de guayaba, 1 toronja, 2 chabacanos, 100 g de granada, 200 g de mamey, 100 g de pitahaya, 100 g de mango, 100 g de papaya, 100 g de tunas.

### ADEREZOS

Todas las especias y plantas aromáticas se autorizan.

Se permite un máximo por día de:

2 cucharadas soperas de aceite de oliva extra virgen

+ 2 de vinagre de vino blanco

+ 1 de jugo natural de limón.

También se permite, en cantidad moderada, mostaza de Dijon original y salsa de soya pura (tamari).

### BEBIDAS

Beba por lo menos 1.5 litros de agua natural o mineral al día.

Puede consumir té, café en grano o infusiones sin azúcar (las bebidas instantáneas o aromatizadas están prohibidas).

No consumir leche de ningún tipo.

Puede utilizar edulcorante (sucralosa o aspartame).

### RECOMENDACIONES

#### • Si padece estreñimiento

Tome preferentemente verduras cocidas. Es muy importante aumentar la cantidad de agua ingerida.

En fase 5 se recomienda realizar actividad física regularmente.

### MUY IMPORTANTE

• Comunique a su especialista si se encuentra bajo tratamiento médico. El éxito de esta dieta pasa por respetar al máximo los consejos y prescripciones (análisis, recetas, visitas) y por un mantenimiento controlado a largo plazo, para no recuperar el peso perdido.

**Esta dieta es estrictamente personal y no se puede seguir o retomar sin control médico. Para cualquier duda consulte a su médico.**

Observaciones : \_\_\_\_\_





### SEGUIMIENTO DE LA RITMONUTRICIÓN PROTÉIFINE

#### DATOS DEL PACIENTE

Apellidos: ..... Nombre: ..... N° de productos al día: .....

Periodo de autorización: .....

#### Desayuno



- 50 - 75 g de queso (20-30% MG)
- o 2 huevos o 2 rebanadas de jamón.
- 40g - 60g de tortilla de maíz o pan integral.
- Té o café o infusión sin azúcar

#### Media mañana



- 1 pieza de fruta

Se puede sustituir por:

- 1 producto Protéifine® o Dynovance®

#### Comida



- Ensaladas y/o verduras
- Proteínas animales: 150g - 200g
- 1 porción de cereales o legumbres
- o 2 tortillas o rebanadas de pan integral.
- 1 cítrico (naranja, toranja, mandarina)

#### Merienda



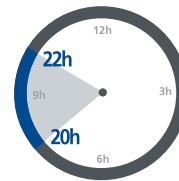
1 porción de fruta fresca o desecada  
Y

- 20 g de chocolate negro
- o 2 galletas integrales o 30g de aceitunas o de frutos secos

Se puede sustituir por:

- 1 producto Protéifine o Sérovance

#### Cena



- Ensaladas y/o verduras
  - Proteínas animales:
- combinar las siguientes opciones a lo largo de la semana
- 150g - 200g de pescado - 3 veces por semana
  - 150g - 200g de marisco - 1 vez por semana
  - 150g de carne blanca - 2 veces por semana
  - \* 1/2 porción de cereales o legumbres

\* A suprimir, si tiene tendencia a ganar peso.

Los horarios marcados para la toma de los productos son orientativos y se adaptarán a cada paciente. Consúltelos con su médico. El equilibrio alimentario basado en la RITMONUTRICIÓN respeta los principios de la CRONOBIOLOGÍA NUTRICIONAL de vanguardia

### ALIMENTOS PERMITIDOS

#### Todas las verduras

Se recomienda consumirlas al natural, aderezadas, al vapor, en empapelado, a la plancha, en puré o al horno.



#### Proteínas animales más recomendadas (150g - 200g)

##### En la comida:

- ternera, cerdo (filete), conejo, pollo, pavo, huevos.

##### En la cena:

- Cualquier pescado, marisco, pulpo, calamar o ave desgrasada (sin piel: pollo, pavo, codorniz, ...).

No comer carnes rojas ni huevos.



#### Legumbres y cereales más recomendados para la comida

- 1 porción de 150g, en peso cocido, que corresponde a: 5 cucharadas soperas de arroz, pasta, lentejas, garbanzos, chícharos, legumbres secas, sémola, etc. ; o 3 papas medianas.



### RECOMENDACIONES



#### • El desayuno y la merienda son indispensables

Si tomarlo le resulta imposible, sustitúyalo por un producto Protéifine® ó Dynovance® ó Sérovance® Con el fin de mantener o aumentar su masa muscular, que garantiza la estabilidad de su peso, se le recomienda seguir tomando, por lo menos un producto Protéifine® ó Dynovance® ó Sérovance®

#### • Las bebidas:

Se le recomienda beber por lo menos 2 litros de agua al día.

• **El pan, las tortillas, la pasta, el arroz y todos los cereales,** procure que sean integrales.

• **Las frutas:** Se recomienda tomar frutas troceadas en vez de jugo de frutas.

• **Consumir alimentos frescos de temporada:** Verduras, hierbas aromáticas y frutas todos los días.

• **Para aderezar:** Condimentar con moderación, utilizar aceite de oliva extra virgen.

• **Para la cocción:** Evitar las frituras. Las cocciones recomendadas son: a la plancha, asado, al vapor, en empapelado, hervido o al horno.

• **Para endulzar:** Puede utilizar edulcorante (sucralosa o aspartame).

• **Tómese tiempo para comer** en un ambiente tranquilo, y no se exceda en las cantidades.

• **Practique actividad física de forma regular.**

### CONSEJOS PRÁCTICOS

#### • En caso de evento gastronómico:

- Tome 1 producto Protéifine® ó Dynovance® ó Sérovance® para disminuir la sensación de hambre
- Evite o limite el consumo de alcohol, dulces, tortillas, pan y postres
- Sustituya 2 comidas por 2 productos Protéifine® ó Dynovance® ó Sérovance®

Observaciones : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_