



Universidad de
CUNDINAMARCA

Bienestar
la vida **VIRTUAL**

Raciones racionales

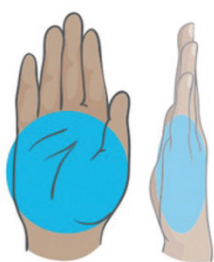
¡Guía práctica para el control de peso!



La calidad y cantidad de lo que comes juega un papel importante para mantener un estilo de vida saludable y tener un control del peso. En este ebook encontrarás información para medir las porciones y te brinda recomendaciones para ayudarle a comer justo lo suficiente según tu nivel de actividad física. Recuerda que si eres consciente de lo que comes, cuándo y cómo lo comes, puedes lograr tus objetivos de pérdida de peso o ganancia de masa muscular y así y mejorar tu bienestar general.

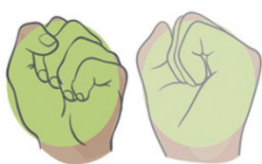
¿Sabías que tu manos te pueden ayudar a medir las porciones de los alimentos?

1.



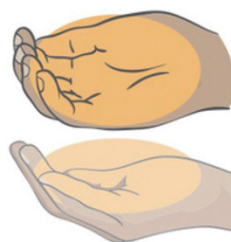
Palma de la mano: porción de **proteína**

2.



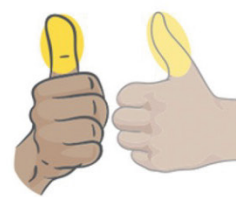
Tamaño del puño: porciones de **carbohidratos**

3.

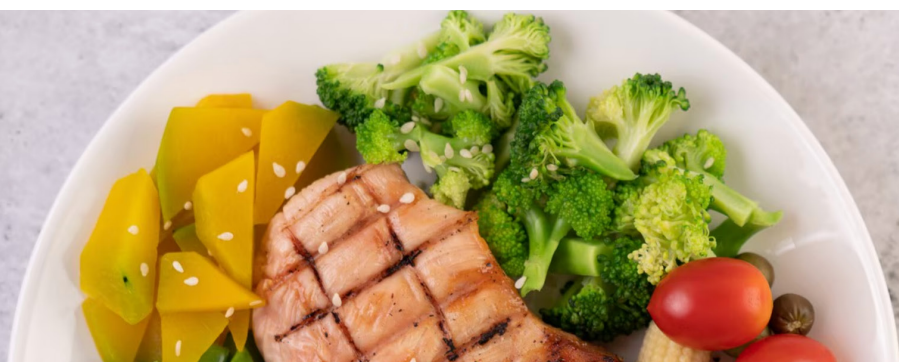


Las 2 manos: porción de **vegetales**

4.



Punta del dedo gordo: porciones de **grasas**



Alimentos fuente de proteína:

- Pollo: muslos, entremuslos, pierna pernil, pechuga, alas.
- Carne de res molida, para asar, para sudar, para desmechar , para guisar.
- Cerdo, lomo, pierna, chuleta.
- Pescados: tilapia, mojarra, salmón, bagre, trucha, basa, atún, etc.
- Mariscos, camarones, langostinos, calamares, etc
- Huevo: revuelto, cocido, frito, en tortilla, en omelette, con vegetales
- Lácteos: leche, yogurt tradicional, yogurt griego, quesos.

Alimentos fuente de carbohidratos:

- **Cereales:** arroz, avena, maíz, trigo y/o derivados (pan, tostadas, tortillas, etc), quinoa
- **Tubérculos** papa, yuca, ñame, batata.
- Plátano verde o maduro.
- **Vegetales:** lechuga (Batavia, crespita, lisa, romana, cogollos, mix), espinacas, tomate, zanahoria, pepino, habichuela, berenjena, zucchini , calabacín, remolacha, rábano, pimentón, brócoli, coliflor, ahuyama, cebolla morada, cebolla blanca, cebolla en rama, apio, acelga , cilantro, perejil, ajo, champiñones, repollo morado, repollo verde, entre otros.
- **Frutas:** mango, manzana, pera, durazno, piña, sandía, melón, banano, fresas, arándanos, ciruela, granadilla, kiwi, uvas, mandarina, naranja, moras, frambuesas, etc.

Alimentos fuente de grasas:

- **Insaturadas:** Aguacate, aceitunas, aceite de oliva, aceite de aguacate, aceite de ajonjolí, semillas (chía, linaza, girasol, calabaza, ajonjolí), frutos secos (almendras , marañones, pistachos, nueces del Brasil, pecanas) , maní.
- **Saturadas:** Aceite de coco, mantequilla ghee, mantequilla tradicional, tocineta, chicharrón, queso crema, crema de leche.



¡Adapta las porciones a tu nivel de actividad, gustos y objetivos!

Actividad mínima

Objetivo: Perder grasa corporal y disminuir peso

Preferencia: Balance



- Proteína: 2 palmos
- Verdura: 2 puños
- Carbohidratos: 1 mano
- Grasa: 1 pulgar

Objetivo: Mejorar la salud y mantener el peso

Preferencia: Aumentar carbohidratos



- Proteína: 1 palmo
- Verdura: 2 puños
- Carbohidratos: 3 manos
- Grasa: 1 pulgar

Actividad moderada

Objetivo: Perder grasa corporal y disminuir peso

Preferencia: Disminuir carbohidratos



- Proteína: 2 palmos
- Verdura: 2 puños
- Carbohidratos: 0
- Grasa: 3 pulgares

Objetivo: Mejorar la salud y mantener el peso

Preferencia: Disminuir carbohidratos



- Proteína: 2 palmos
- Verdura: 2 puños
- Carbohidratos: 2 manos
- Grasa: 2 pulgares

Objetivo: Ganar musculo y peso corporal

Preferencia: Balance



- Proteína: 2 palmos
- Verdura: 1 puño
- Carbohidratos: 3 manos
- Grasa: 3 pulgares

Actividad alta

Objetivo: Mejorar la salud y mantener el peso

Preferencia: Disminuir carbohidratos



- Proteína: 2 palmos
- Verdura: 2 puños
- Carbohidratos: 1 mano
- Grasa: 6 pulgar

Objetivo: Ganar musculo y peso corporal

Preferencia: Aumentar carbohidratos



- Proteína: 2 palmos
- Verdura: 1 puño
- Carbohidratos: 6 manos
- Grasa: 1 pulgar

¿Cómo personalizar tus porciones de manera fácil?

Si **necesitas más comida** en tu plato porque:

- ✓ No te sientes satisfecho tras las comidas
- ✓ Comes menos comidas durante el día
- ✓ No obtienes resultados de ganancia muscular



**empieza a
aumentar**



de carbohidratos y/o de grasas

Un total de 2-3 porciones **más** al día

Si **necesitas menos comida** en tu plato porque:

- ✓ Te sientes satisfecho tras las comidas
- ✓ Comes más comidas durante el día
- ✓ No obtienes resultados de pérdida de peso



**empieza a
disminuir**



de carbohidratos y/o de grasas

Un total de 2-3 porciones **menos** al día