calculatucalorias

EJEMPLO PARCIAL

Tu plan de 8 semanas

Hecho a partir de tus respuestas

Tus datos

Edad	**34 años**
Estatura	**165 cm**
Peso actual	**72,0 kg**
Objetivo	**Bajar de peso con calma**
Alimentación	**Como de todo**
País	**México**

Tus metas

Semana 1	**1560 kcal al día**
Mantenimiento estimado	**1950 kcal al día**
Proteína	**95 g al día**
Carbohidratos	**178 g al día**
Grasa	**52 g al día**

Tus 8 semanas

Semana	Menú	kcal al día	Peso estimado
1	A	1560	72,0 kg
2	B	1560	71,6 kg
3	C	1560	71,3 kg
4	D	1550	70,9 kg
5	A	1550	70,6 kg
6	B	1540	70,2 kg
7	C	1540	69,9 kg
8	D	1530	69,5 kg

Peso estimado al terminar la semana 8: 69,1 kg. Es una estimación: el peso sube y baja día a día, y eso es normal.

Cómo usar este plan

- Cada menú reparte tus calorías en cuatro comidas. Los pesos son del alimento ya cocido, salvo que la lista diga lo contrario.

- Puedes cambiar un alimento por otro parecido: pollo por pescado, arroz por papa. Las semanas 5 a 8 repiten los menús. Si la meta de esa semana es un poco menor, sirve algo menos de arroz, tortilla o papa.

- Pésate una vez por semana, a la misma hora. Lo que importa es la tendencia, no un día suelto.

- Si tienes hambre constante, mareos o cansancio, come más y habla con un profesional. Este plan no debe hacerte sentir mal.

Antes de seguir

- Esto es información general, no consejo médico ni un tratamiento. No sustituye a un médico ni a un nutricionista.
- Si tienes diabetes, una condición renal, un trastorno de la conducta alimentaria o tomas medicación, consulta antes de cambiar tu alimentación.
- Las calorías son estimaciones. Mifflin-St Jeor es una fórmula de población y tu gasto real puede ser distinto.

Fuentes

Calorías: Mifflin MD et al., Am J Clin Nutr 1990;51:241-7.
Alimentos: Tabla TACO, 4ª ed., NEPA/UNICAMP, 2011.
Alimentos: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 28.

calculatucalorias.com

Menú A

Semanas 1 y 5 · 1560 kcal al día

Lunes · 1575 kcal · P 116 g · C 182 g · G 46 g

Desayuno Tortilla de maíz 75 g, Huevo cocido 65 g, Yogur natural descremado 200 g, Papaya cruda 120 g
Almuerzo Pechuga de pollo a la plancha sin piel 95 g, Tortilla de maíz 95 g, Frijoles pintos cocidos 75 g, Nopal cocido 150 g, Aguacate 35 g
Merienda Manzana fuji con cáscara 85 g, Maní tostado salado 20 g
Cena Bistec de res magro a la plancha 115 g, Arroz blanco cocido 95 g, Chayote cocido 150 g, Aguacate 45 g

Martes · 1560 kcal · P 129 g · C 166 g · G 46 g

Desayuno Avena en hojuelas cruda 35 g, Huevo cocido 40 g, Leche descremada 200 g, Banana cruda 120 g
Almuerzo Bistec de res magro a la plancha 110 g, Arroz blanco cocido 120 g, Frijoles negros cocidos 85 g, Calabacita cocida 150 g, Aguacate 45 g
Merienda Naranja cruda 145 g, Queso fresco 30 g
Cena Tilapia cocida 190 g, Papa cocida 160 g, Tomate crudo 150 g, Aguacate 75 g

Miércoles · 1560 kcal · P 123 g · C 179 g · G 44 g

Desayuno Pan integral de molde 65 g, Huevo cocido 55 g, Yogur natural descremado 200 g, Manzana fuji con cáscara 120 g
Almuerzo Tilapia cocida 145 g, Papa cocida 185 g, Frijoles pintos cocidos 115 g, Chayote cocido 150 g, Aguacate 55 g
Merienda Mango 85 g, Maní tostado salado 15 g
Cena Lomo de cerdo asado 120 g, Camote cocido 105 g, Jícama cruda 150 g, Aguacate 45 g

Jueves · 1564 kcal · P 125 g · C 174 g · G 44 g

Desayuno Tortilla de maíz 80 g, Huevo cocido 65 g, Leche descremada 200 g, Naranja cruda 120 g
Almuerzo Lomo de cerdo asado 130 g, Camote cocido 130 g, Frijoles negros cocidos 100 g, Tomate crudo 150 g, Aguacate 50 g
Merienda Papaya cruda 155 g, Queso fresco 30 g
Cena Pechuga de pollo a la plancha sin piel 110 g, Tortilla de maíz 95 g, Nopal cocido 150 g, Aguacate 40 g

Viernes · 1568 kcal · P 113 g · C 189 g · G 43 g

Desayuno Avena en hojuelas cruda 40 g, Huevo cocido 45 g, Yogur natural descremado 200 g, Mango 120 g
Almuerzo Pechuga de pollo a la plancha sin piel 90 g, Tortilla de maíz 95 g, Frijoles pintos cocidos 70 g, Jícama cruda 150 g, Aguacate 35 g
Merienda Banana cruda 70 g, Maní tostado salado 15 g
Cena Bistec de res magro a la plancha 115 g, Arroz blanco cocido 95 g, Calabacita cocida 150 g, Aguacate 45 g

Sábado · 1562 kcal · P 130 g · C 167 g · G 45 g

Desayuno Pan integral de molde 75 g, Huevo cocido 60 g, Leche descremada 200 g, Papaya cruda 120 g
Almuerzo Bistec de res magro a la plancha 110 g, Arroz blanco cocido 120 g, Frijoles negros cocidos 85 g, Nopal cocido 150 g, Aguacate 45 g
Merienda Manzana fuji con cáscara 130 g, Queso fresco 25 g
Cena Tilapia cocida 190 g, Papa cocida 160 g, Chayote cocido 150 g, Aguacate 70 g

Domingo · 1562 kcal · P 128 g · C 170 g · G 47 g

Desayuno Tortilla de maíz 55 g, Huevo cocido 45 g, Yogur natural descremado 200 g, Banana cruda 120 g
Almuerzo Tilapia cocida 150 g, Papa cocida 170 g, Frijoles pintos cocidos 115 g, Calabacita cocida 150 g, Aguacate 55 g
Merienda Naranja cruda 90 g, Maní tostado salado 20 g
Cena Lomo de cerdo asado 130 g, Camote cocido 110 g, Tomate crudo 150 g, Aguacate 50 g

Lista de compras: Menú A

Para una persona y 7 días. Cantidades aproximadas, por encima. Lo marcado con * es peso en seco o crudo: rinde bastante más al cocinarlo.

Tilapia cruda	**900 g**
Yogur natural descremado	**800 g**
Carne de res magra, cruda	**750 g**
Aguacate	**700 g**
Leche descremada	**600 g**
Papa cruda	**550 g**
Tortilla de maíz	**500 g**
Lomo de cerdo crudo	**500 g**
Nopal cocido	**450 g**
Chayote cocido	**450 g**
Calabacita cocida	**450 g**
Tomate crudo	**450 g**
Huevo cocido	**400 g**
Papaya cruda	**400 g**
Pechuga de pollo cruda sin piel	**400 g**
Frijoles pintos cocidos	**400 g**
Naranja cruda	**400 g**
Manzana fuji con cáscara	**350 g**
Banana cruda	**350 g**
Jícama cruda	**300 g**
Mango	**250 g**
Camote crudo	**250 g**
Arroz blanco crudo *	**200 g**
Pan integral de molde	**150 g**
Maní tostado salado	**100 g**
Avena en hojuelas cruda	**100 g**
Frijoles negros crudos *	**100 g**
Queso fresco	**100 g**

Este ejemplo muestra una parte del plan. El plan completo incluye cuatro menús y cuatro listas de compras.