



Modelos de 1250 a 3000 calorías por raciones o intercambios (4 ingestas)

	1250	1500	1750	2000	2250	2500	2750	3000
Desayuno								
Lácteos	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5
Alimento hidrogenado	2	2	3	4	4	4,5	4,5	5,5
Alimento proteico			1	1	1	1	1,5	1,5
Fruta	2	2	2	2	2	2	3	3
Media Mañana .- Las raciones de alimentos hidrogenados de la media mañana , puede intercambiarse por raciones de fruta								
Lácteos								
Alimento hidrogenado	2	2	3	3	4	4	4	5
Alimento proteico	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1
Fruta								
Comida								
Verdura	1	1	1	1	1	1	1	1
Alimento hidrogenado	3	4	5	6	7	9	10	11
Alimento proteico	1,5	2	2	2,5	3	3,5	3,5	4
Fruta	2	2	2	2	2	2	2	2
Cena								
Verdura	1	1	1	1	1	1	1	1
Alimento hidrogenado	2	3	4	5	6	7	7	9
Alimento proteico	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3
Fruta	2	2	2	2	2	2	2	2
Grasa total/día	4	5	6	6,5	7,5	8	9	10



Modelos de 1250 a 3000 calorías por raciones o intercambios (5 ingestas)

	1250*	1500*	1750*	2000	2250	2500	2750	3000
Desayuno								
Lácteos	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5
Alimento hidrogenado	2	2	2	2	3	4	4	4,5
Alimento proteico				0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Fruta	1	1	2	2	2	2	2	2
Media Mañana .- Las raciones de alimentos hidrogenados de la media mañana , puede intercambiarse por raciones de fruta								
Lácteos								
Alimento hidrogenado	1	1	2	2	2	2	2,5	2,5
Alimento proteico	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1
Fruta								
Comida								
Verdura	1	1	1	1	1	1	1	1
Alimento hidrogenado	3	4	5	6	7	9	10	10
Alimento proteico	1,5	2	2	2	2,5	3	3	3,5
Fruta	2	2	2	2	2	2	2	3
Merienda								
Lácteos		1	1	1	1	1	1	1
Alimento hidrogenado	1	1	1	1	1	2	2	3
Alimento proteico	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Fruta	1	1	1	1	1	1	1	1
Cena								
Verdura	1	1	1	1	1	1	1	1
Alimento hidrogenado	1	3	4	5	6	7	7	9
Alimento proteico	1,5	1,5	1,5	2	2,5	2,5	3	3
Fruta	2	2	2	2	2	2	2	2
Grasa total/día	4	5	6	6,5	7,5	8	9	10

*(En las dietas de 1250 a 1750 , los lácteos son desnatados.)



Modelos de 1250 a 3000 calorías por raciones o intercambios (6 ingestas)

	1250*	1500*	1750*	2000	2250	2500	2750	3000
Desayuno								
Lácteos	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5
Alimento hidrocarbonado	1	2	2	2	3	4	4	4,5
Alimento proteico				0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Fruta	1	1	2	2	2	2	2	2
Media Mañana .- Las raciones de alimentos hidrocarbonados de la media mañana , puede intercambiarse por raciones de fruta								
Lácteos								
Alimento hidrocarbonado	1	1	2	2	2	2	2,5	2,5
Alimento proteico	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1
Fruta								
Comida								
Verdura	1	1	1	1	1	1	1	1
Alimento hidrocarbonado	2	3	4	5	6	7	8	9
Alimento proteico	1,5	2	2	2	2,5	3	3	3,5
Fruta	2	2	2	2	2	2	2	2
Merienda								
Lácteos		1	1	1	1	1	1	1
Alimento hidrocarbonado	1	1	1	1	1	2	2	2,5
Alimento proteico	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Fruta	1	1	1	1	1	1	1	1
Cena								
Verdura	1	1	1	1	1	1	1	1
Alimento hidrocarbonado	1	2	3	4	5	6	7	8
Alimento proteico	1,5	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	2,5
Fruta	2	2	2	2	2	2	2	2
Antes de dormir								
Lácteos					0,5	0,5	0,5	1
Cereales	1	1	1	1	1	1	1	2
Fruta								
Grasa total/día	4	5	6	6,5	7,5	8	9	10

*(En las dietas de 1250 a 1750, los lácteos son desnatados)