

Plan de comidas blandas: 4 semanas

El plan de comidas está diseñado para evitar complicaciones y molestias y maximizar la pérdida de peso. Deje de comer y beber cuando se sienta satisfecho. Comer en exceso puede estirar el estómago y entorpecer la pérdida de peso.

El volumen total por comida debe ser igual a $\frac{1}{4}$ o $\frac{1}{2}$ taza. **Consuma primero las proteínas** y coma sólo los alimentos que se indican a continuación.

Proteína: Coma entre 5 y 6 comidas de proteínas al día, entre 1/4 y 1/3 de taza por comida

- Pollo o pavo cocido (sin piel)
- Carne molida magra (magra al menos en un 90%)
- Carne de venado molida
- Cualquier tipo de pescado o marisco
- Tofu, tempeh
- Huevos (yemas y claras)
- Frijoles enlatados (frijoles de riñón, lentejas)
- Sopas de cremas preparadas con leche baja en grasa (98% libre de grasa)
- Queso feta con grasa reducida
- Requesón con 1% de grasa

Ejemplo de plan de alimentos

Desayuno: Elija una de las siguientes opciones