

Basado en la dieta de la Zona del Dr. Sears

BLOQUE DE ALIMENTO:

Un bloque de alimento es una medida que ayuda a calcular las porciones de alimento que se deberán ingerir en cada comida o colación.

Cada bloque de alimento se forma SIEMPRE con la combinación de un bloque de proteína, un bloque de carbohidrato y un bloque de grasa.

1 Bloque de alimento = 1 bloque de proteína
+1 bloque de grasa
+1 bloque de carbohidrato

La siguiente tabla permite saber qué cantidad de alimento corresponde a cada uno de los diferentes bloques mencionados

1 bloque de PROTEÍNAS puede ser cada una de las siguientes porciones:

| | | |
|-------------------------|-------------------|------------------------|
| 30 gr. de jamón de pavo | 30 gr. de pollo | 45 gr. de Camarón |
| 45 gr. de salmón | ¼ de lata de atún | 30 gr. de queso panela |
| 30 gr. de queso cottage | 90 gr. de tofu | 2 claras de huevo |
| 1 huevo entero | | |

1 bloque de CARBOHIDRATOS puede ser cada una de las siguientes porciones:

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------|
| ½ taza de frutas (manzana, pera, uva fresa, guayaba, kiwi, naranja, mandarina, melón, piña, durazno en almíbar) | | |
| 3 tazas de lechuga | ½ taza de brócoli o coliflor | ½ taza de espinacas |
| | ¼ taza de frijoles | ½ taza de chayote |
| ½ taza de calabazas | | |
| 1 tortilla | ½ rebanada de pan integral | 30 gr. de ate |
| ½ taza de jitomate | ½ taza de cebolla | 1 copa de vino tinto |
| 6 cuadros de galleta salada | ½ taza tomate | 1 cerveza |

1 bloque de GRASAS puede ser cada una de las siguientes porciones

| | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| ½ cucharadita de aceite de oliva | ½ cucharada de aderezo |
| ½ cucharada de mayonesa Light | ½ cucharada de guacamole |
| 6 cacahuates | 3 mitades de nuez |
| ½ cucharadita de aceite de canola | ½ cucharada De mantequilla de |
| 3 aceitunas | cacahuates |

COMODINES (Equivalente a 1 bloque de alimento puesto que cada porción equivale a un bloque de proteína, uno de carbohidratos y uno de grasa ya combinados).

1 VASO DE LECHE (Nota: 1 LITRO DE LECHE = A 4 BLOQUES)

½ VASO DE YUGURT NATURAL

La tabla siguiente muestra cómo distribuir los bloques de alimentos por cada comida.

| | Mujeres | Hombres |
|---------------|---------|---------|
| AL LEVANTARSE | 1 | 1 |
| DESAYUNO | 2 | 3 |
| COLACIÓN | 1 | 1 |
| COMIDA | 3 | 4 |
| COLACIÓN | 1 | 1 |
| CENA | 2 | 3 |

NOTA: No dejar pasar más de 2½ hrs entre comidas y colaciones

No se deben saltar comidas

No dejar pasar más de 5 hrs. entre comidas fuertes (se refiere

al

desayuno, comida y cena).