

GUÍA DE PORCIONES SEGÚN TU PESO PARA BAJAR DE PESO RÁPIDO Y SALUDABLE

IMPORTANTE: Esta guía está diseñada para ayudarte a crear tus platos de manera práctica. No necesitas pesar los alimentos, solo usa tu mano como medida y sigue las porciones según tu peso actual.

¿CÓMO USAR ESTA GUÍA?

- **Proteína (P):** tamaño de la palma de tu mano (sin contar dedos).
 - **Carbohidrato (C):** tamaño de un puño cerrado.
 - **Grasa saludable (G):** tamaño del dedo pulgar.
 - **Vegetales (V):** tamaño de ambas manos juntas en forma de cuenco.
-

RANGOS DE PORCIONES SEGÚN TU PESO

Si pesas entre 100 y 130 libras:

- P: 3 porciones al día
- C: 2 porciones al día
- G: 2 porciones al día
- V: 4 porciones al día

Si pesas entre 131 y 160 libras:

- P: 4 porciones al día
- C: 3 porciones al día
- G: 2 porciones al día
- V: 4 porciones al día

Si pesas entre 161 y 190 libras:

- P: 4 porciones al día
- C: 4 porciones al día
- G: 3 porciones al día
- V: 5 porciones al día

 Si pesas entre 191 y 220 libras:

- P: 5 porciones al día
- C: 4 porciones al día
- G: 3 porciones al día
- V: 5 porciones al día

 Si pesas más de 221 libras:

- P: 5 porciones al día
- C: 5 porciones al día
- G: 4 porciones al día
- V: 6 porciones al día

 EJEMPLOS DE CADA GRUPO

Proteínas (P): Pechuga de pollo, pescado, huevo, claras, atún, carne magra, tofu, lentejas, yogur griego sin azúcar.

Carbohidratos (C): Arroz integral, camote, avena, quinua, plátano verde, tortillas de maíz, pan integral.

Grasas saludables (G): Aguacate, aceite de oliva, nueces, semillas (chia, linaza), mantequilla de maní natural, aceitunas.

Vegetales (V): Brócoli, espinaca, acelga, lechuga, zanahoria, calabacín, coliflor, pimiento, tomate, cebolla.

RECOMENDACIONES EXTRAS

- Distribuye las porciones a lo largo del día en 3 a 5 comidas.
 - No repitas carbohidratos en cada comida.
 - Come vegetales siempre en el almuerzo y cena.
 - Toma agua antes de cada comida.
 - Si sientes hambre entre comidas, come una porción extra de vegetales o proteína.
-

TIPS PARA MEJORAR RESULTADOS

- Usa **platos pequeños** para controlar porciones visualmente.
 - Cocina al vapor, a la plancha o al horno (evita frituras).
 - Agrega especias y limón para sabor sin calorías.
 - Evita el azúcar y productos procesados lo máximo posible.
-

**GUÍA DE PORCIONES SEGÚN TU PESO (PARA BAJAR DE PESO)**

Rango de Peso (lbs)	Proteínas (P)	Carbohidratos (C)	Grasas Saludables (G)	Vegetales (V)
100 - 130	3 porciones	2 porciones	2 porciones	4 porciones
131 - 160	4 porciones	3 porciones	2 porciones	4 porciones
161 - 190	4 porciones	4 porciones	3 porciones	5 porciones
191 - 220	5 porciones	4 porciones	3 porciones	5 porciones
221+	5 porciones	5 porciones	4 porciones	6 porciones



EJEMPLOS DE MENÚS SEGÚN TU PESO

PESO: 100 – 130 libras

Objetivo: 3P – 2C – 2G – 4V

Desayuno

- 1 huevo + 3 claras (1P)
- ½ taza de avena cocida (1C)
- ½ banana (opcional)
- 1 cucharadita de mantequilla de maní (1G)

Almuerzo

- Pechuga de pollo (1P)
- ½ taza de arroz integral (1C)
- Ensalada grande de espinaca, zanahoria, pepino (2V)
- 1 cucharadita de aceite de oliva (1G)

Cena

- Atún al agua (1P)
 - Verduras al vapor (2V)
-

 PESO: 131 – 160 libras**Objetivo: 4P – 3C – 2G – 4V****Desayuno**

- Yogur griego sin azúcar (1P)
- ½ taza de avena con ½ manzana (1C)
- 1 cucharadita de semillas de chía (1G)

Almuerzo

- Carne magra de res (1P)
- 1 taza de camote cocido (1C)
- Ensalada verde con pimientos, cebolla, tomate (2V)
- 1 cucharada de aceite de oliva (1G)

Merienda

- Huevo cocido (1P)
- Zanahorias baby y apio (1V)

Cena

- Filete de salmón (1P)
- ½ taza de quinua (1C)
- Verduras salteadas (1V)

🟡 PESO: 161 – 190 libras**Objetivo: 4P – 4C – 3G – 5V****Desayuno**

- 2 huevos + 2 claras (1P)
- 1 rebanada de pan integral (1C)
- 1 cucharadita de mantequilla de maní (1G)

Media mañana

- Yogur griego + semillas (1P + 1G)

Almuerzo

- Pechuga de pollo (1P)
- 1 taza de arroz integral (1C)
- Brócoli y zanahorias cocidas (2V)
- ½ aguacate (1G)

Merienda

- 1 lata de atún (1P)
- 1 tortilla de maíz (1C)
- Ensalada (1V)

Cena

- Lentejas cocidas (1P + 1C)
 - Calabacín, espinaca y cebolla (2V)
-

 PESO: 191 – 220 libras**Objetivo: 5P – 4C – 3G – 5V****Desayuno**

- Batido: proteína vegetal + leche vegetal (1P)
- 1 taza de avena cocida (1C)
- 1 cucharadita de mantequilla de almendra (1G)

Media mañana

- Jamón de pavo (1P)
- Galleta integral sin azúcar (1C)

Almuerzo

- Carne de cerdo magra (1P)
- 1 taza de camote (1C)
- Ensalada cruda + aceite de oliva (2V + 1G)

Merienda

- Yogur + semillas (1P + 1G)
- Verduras al vapor (1V)

Cena

- Huevo cocido + garbanzos (1P)
- 1 tortilla de maíz (1C)
- Brócoli, tomate y calabacín (2V)

● PESO: 221 libras o más

Objetivo: 5P – 5C – 4G – 6V

Desayuno

- Omelette de 2 huevos + 2 claras (1P)
- 2 rebanadas de pan integral (1C)
- 1 cucharada de aguacate (1G)

Media mañana

- Yogur natural + chía (1P + 1G)
- 1 fruta mediana (1C)

Almuerzo

- Filete de salmón (1P)
- 1 taza de quinua cocida (1C)
- Ensalada grande de vegetales (2V)
- 1 cucharada de aceite de oliva (1G)

Merienda

- Pechuga de pollo (1P)
- ½ taza de arroz integral (1C)
- Verduras cocidas (1V)

Cena

- Lentejas con tofu (1P + 1C)
- Espinaca, pimiento, cebolla (2V)

- 1 cucharadita de semillas (1G)
-