

Plan Nutricional y de Actividad Física Personalizado para María

Plan personalizado para **María** - 25 de agosto de 2026

¡Hola, María! Qué gusto acompañarte en este proceso hacia tus 68 kg. Diseñamos este plan de 4 semanas pensando 100% en tu rutina en Asunción, tus horarios y la comida que consigues en cualquier súper o en el Mercado 4. Como tienes antecedentes familiares de diabetes y tu cintura está en 88 cm, vamos a cuidar la calidad de los carbohidratos, priorizando fibra, verduras frescas y proteínas saciantes para mantener la glucosa estable sin pasar hambre ni complicarte la vida. Incluiremos tus comidas favoritas como el guiso de fideo y las tortillas en versiones livianas y nutritivas, sin nada de pescado tal como pediste. Este plan es práctico, económico y se adapta a tu día a día.

TU OBJETIVO DIARIO

1420kcal por día

140gProteína

119gCarbohidratos

43gGrasas

2.7LAgua

IMC 28.7 - Sobrepeso - Gasto estimado 1924 kcal - Unos 0.5 kg por semana

Cómo usar este plan

Segui esta distribución durante el mes: Semana 1 usá el Menú A; Semana 2 usá el Menú B; Semana 3 volvé al Menú A; Semana 4 cerrá con el Menú B. Para cocinar menos y ahorrar tiempo, cuando prepares guiso de fideo, pollo al horno o hervias mandioca, cociná doble porción para tener resuelto el almuerzo del día siguiente o la cena.

Las reglas de tu plan

- Respetá las porciones con medidas caseras: la palma de tu mano para carnes, un puño cerrado para carbohidratos (arroz, fideo, mandioca) y medio plato siempre lleno de verduras.
- El tereré va libre durante todo el día con los yuyos que te gusten (menta, cedrón), pero siempre sin azúcar ni jugos en polvo.
- Reemplazá las gaseosas comunes por agua fría con limón o tereré; si tomás café cocido, endulzáz con edulcorante.
- Hacé una sola cocción grande para 2 o 3 comidas (por ejemplo guiso o pechugas al horno) para ahorrar tiempo en la semana.
- Tenés una comida libre por semana (sábado o domingo): aplicá la regla del plato (mitad ensalada, un cuarto carne, un cuarto guarnición) y disfrutá sin culpa.

Menú A (Semanas 1 y 3)

Estas son tus comidas del día a día. Cada una trae la porción exacta y una alternativa por si no conseguís algún ingrediente.

Lunes

DESAYUNO (07:00)310 kcal

Cocido quemado con leche y tostadas con huevo
1 taza (200 ml) de leche descremada con cocido sin azúcar, 2 huevos revueltos en sartén teflonada con rocío vegetal, 1 rodaja de pan integral tostado (30 g)
Si no hay: Si no tenés pan integral, usá 1 galleta cuartel chica (30 g).

ALMUERZO (12:30)450 kcal

Bife koygua con ensalada de tomate
1 bife de carnaza magra (160 g) salteado con cebolla y tomate, 1 trozo chico de mandioca hervida (80 g / 1 tamaño puño chico), ensalada de 1 tomate mediano y pechuga con 1 cda de aceite
Si no hay: Si no tenés fideo en copetín, pedí bife a la plancha con ensalada mixta y 1 trozo chico de mandioca.

MERIENDA (17:00)240 kcal

Yogur con manzana y semillas
1 pote de yogur natural descremado (140 g), 1 manzana chica picada (100 g), 1 huevo duro
Si no hay: Si preferís algo caliente, 1 taza de café con leche descremada y 40 g de queso Paraguay fresco.

CENA (21:00)420 kcal

Tortilla liviana de acelga con pechuga grillada
1 bife de pechuga de pollo (150 g) a la plancha, 2 tortillas caseras de acelga al teflón (hechas con 1 huevo, acelga picada y 1 cda de harina), ensalada de tomate y repollo rallado
Si no hay: Si no tenés acelga, hacé la tortilla con zapallito de tronco o espinaca.

Martes

DESAYUNO (07:00)320 kcal

Omelette con queso Paraguay y café con leche
Omelette de 2 huevos con 30 g de queso Paraguay, 1 taza (200 ml) de café con leche descremada y edulcorante, 1 mandarina
Si no hay: Si no hay mandarina, usá 1 naranja chica de estación.

ALMUERZO (12:30)460 kcal

Guiso liviano de fideo con carne magra
Plato hondo con 140 g de carne magra en cubos, 1/2 taza de fideo cocido (60 g en seco), salsa con mucho tomate, locote y cebolla, ensalada de lechuga y tomate al lado
Si no hay: Podés reemplazar el fideo por arroz común en la misma cantidad cocida (1/2 plato).

MERIENDA (17:00)230 kcal

Cocido negro y sándwich proteico
1 taza de mate cocido sin azúcar, 1 sándwich con 1 rodaja de pan integral doblada, 50 g de pechuga desmenuzada y rodajas de tomate
Si no hay: Podés usar 2 huevos duros con 1 rodaja de pan blanco común.

CENA (21:00)410 kcal

Pechuga al horno con zapallo y ensalada fresca
1 muslo o pechuga de pollo sin piel al horno (160 g), 1 taza de zapallo calabaza al horno (150 g), ensalada abundante de tomate, pepino y lechuga
Si no hay: Si no tenés zapallo, usá 1 batata chica hervida (100 g).

Miércoles

DESAYUNO (07:00)310 kcal

Huevos revueltos con tomate y cocido con leche
2 huevos revueltos con 1/2 tomate picado, 1 rodaja de pan integral (30 g), 1 taza de leche descremada con cocido
Si no hay: Podés cambiar el pan por 1 trozo chico de mandioca fría o tibia (60 g).

ALMUERZO (12:30)450 kcal

Pollo al horno con mandioca y ensalada de repollo
1 cuarto de pollo (pechuga o muslo sin piel, 170 g), 1 trozo de mandioca hervida (80 g), ensalada de repollo blanco, zanahoria rallada y tomate con 1 cda de aceite
Si no hay: Si almorzás fuera en copetín, pedí 1 porción de pollo al horno con ensalada rusa pequeña o mandioca.

MERIENDA (17:00)240 kcal

Yogur con banana y huevo duro
1 pote de yogur descremado (140 g), 1/2 banana cortada en rodajas, 1 huevo duro
Si no hay: Reemplazá la banana por 1 rodaja de mamón (papaya).

CENA (21:00)420 kcal

Soy express con ensalada completa
1 plato hondo de soyo preparado con 150 g de carne molida magra y verduras licuadas, acompañado de ensalada fresca de tomate, lechuga y cebolla
Si no hay: Si no querés sopa caliente, hacé hamburguesas caseras de carne molida a la plancha.

Jueves

DESAYUNO (07:00)300 kcal

Tostada integral con queso Paraguay y huevo
1 rodaja de pan integral tostado con 35 g de queso Paraguay a la plancha, 1 huevo poché o duro, 1 taza de café negro o cocido con edulcorante
Si no hay: Podés usar 1 galleta cuartel en lugar del pan integral.

ALMUERZO (12:30)460 kcal

Carne molida magra salteada con arroz y ensalada
150 g de carne molida magra cocinada con cebolla y locote, 1/2 taza de arroz blanco cocido (70 g), 1 plato hondo de ensalada de tomate y lechuga
Si no hay: Podés usar fideo en lugar de arroz en la misma cantidad.

MERIENDA (17:00)220 kcal

Café con leche y revuelto liviano
1 taza de mate cocido sin azúcar, 1 sándwich con 1 rodaja de pan integral, 30 g de queso Paraguay y 1 huevo revuelto con 1 feta fina de queso Paraguay (20 g)
Si no hay: Podés cambiar el huevo por 1 pote de yogur natural con 1 cda de avena.

CENA (21:00)430 kcal

Bife de pechuga con ensalada de chauchas y tomate
1 bife grande de pechuga de pollo (160 g) a la plancha con orégano y limón, ensalada de 1 taza de chauchas hervidas con 1 tomate mediano y cebolla
Si no hay: Si no hay chauchas, usá acelga cocida al vapor o zapallito salteado.

Viernes

DESAYUNO (07:00)320 kcal

Cocido con leche y huevos revueltos con queso
1 taza de cocido quemado con 200 ml de leche descremada, 2 huevos revueltos con 25 g de queso Paraguay, 1 mandarina
Si no hay: Si tenés apuro, comé 2 huevos duros preparados la noche anterior y 1 fruta.

ALMUERZO (12:30)450 kcal

Guiso de fideo con carne magra (porción controlada)
1 plato mediano de guiso de fideo con 140 g de carnaza magra, abundante salsa de tomate casera y locote; ensalada de tomate y repollo al lado
Si no hay: Podés cambiar la carnaza por pedaja de pollo en cubos.

MERIENDA (17:00)230 kcal

Yogur con manzana
1 pote de yogur descremado (140 g), 1 manzana mediana (120 g), 1 huevo duro
Si no hay: Podés cambiar la manzana por 1 rodaja grande de piña o sandía fresca.

CENA (21:00)420 kcal

Tortilla de verduras con bife a la plancha
1 bife de carne magra (140 g) a la plancha, 2 tortillas medianas al teflón con zapallo rallado y acelga, ensalada de lechuga y tomate
Si no hay: Reemplazá la carne por 150 g de pechuga de pollo grillada.

Sábado

DESAYUNO (07:30)330 kcal

Omelette de tomate y queso con café con leche
Omelette de 2 huevos con tomate picado y 30 g de queso Paraguay, 1 taza de café con leche descremada, 1 rodaja de pan integral
Si no hay: Podés usar pan común en rodaja fina (30 g).

ALMUERZO (12:30)460 kcal

Puchero magro con verduras y caldo desgrasado
1 taza de caldo colado desgrasado, 1 trozo de carne de puchero desgrasada (150 g), 1 trozo de zapallo (100 g), 1 trozo chico de mandioca (60 g), ensalada verde
Si no hay: Si no hacés puchero, prepará bife koygua con zapallo al vapor.

MERIENDA (17:00)180 kcal

Cocido negro con huevo duro y fruta
1 taza de cocido quemado sin azúcar, 1 huevo duro, 1 banana chica o 1 naranja
Si no hay: Si no querés desayuno, sumá 1 trozo de 30 g de queso Paraguay.

CENA (21:00)450 kcal

Comida libre controlada o pechuga con ensalada completa
Opción saludable: 160 g de pechuga a la plancha, ensalada grande de tomate, locote, cebolla, pepino y 1 huevo duro. Opción libre: 1 porción moderada de asado/omito respetando medio plato de ensalada verde.
Si no hay: Si salís a cenar, elegí carne a la parrilla con ensalada mixta y evitá las salsas pesadas.

Domingo

DESAYUNO (08:00)310 kcal

Desayuno dominguero liviano
1 taza de café con leche descremada, 2 huevos revueltos con orégano y 1 rodaja de pan integral tostado
Si no hay: Podés cambiar el pan por 1 galleta cuartel tostada.

ALMUERZO (13:00)480 kcal

Asado familiar con regla del plato
1 trozo de carne vacuna magra o pechuga/muslo sin piel a la parrilla (170 g), 1 trozo chico de mandioca (70 g), medio plato de ensalada mixta (tomate, repollo y lechuga con limón)
Si no hay: Si no hay asado, 1 bife de cuadril a la plancha con mandioca y ensalada de tomate.

MERIENDA (17:30)210 kcal

Yogur natural con fruta de estación
1 pote de yogur descremado (140 g), 1 rodaja gruesa de sandía o mamón picado (150 g), 1 huevo duro
Si no hay: Podés cambiar el yogur por 1 taza de cocido con leche descremada.

CENA (21:00)420 kcal

Cena liviana de domingo: Ensalada tibia con pollo
140 g de pollo desmenuzado (aprovechá sobrante del almuerzo), ensalada grande de hojas verdes, 1 tomate en gajos, zanahoria rallada y 1 huevo duro
Si no hay: Podés saltar el pollo con verduras en la sartén tipo chop suey liviano.

Lista de compras
Menú A (Semanas 1 y 3) - una semana

Pechuga de pollo con hueso1.5 kg35.600

Carnaza vacuna magra (negra/paleta)1 kg56.950

Carnaza molida de segunda500 g19.500

Huevos de gallina (docena)2 docenas (24 unid)25.000

Queso Paraguay fresco350 g14.000

Leche entera/descremada UAT sachet2 litros13.200

Yogur en pote Doña Ángela4 potes (140 g c/u)9.200

Mandioca a granel1 kg4.500

Fideo guisero común1 paquete (400 g)5.300

Arroz tipo 1500 g4.000

Pan integral o pan tríncha1 bolsa / 500 g6.900

Tomate Santa Cruz2 kg21.900

Cebolla de cabeza1 kg9.950

Locote verde500 g7.250

Lechuga criolla / pirati2 mazos7.700

Acelga fresca1 mazo4.650

Zapallo criollo1 kg3.950

Repollo blanco1 unidad chica (1 kg)4.950

Frutas de estación (banana, mandarina, manzana)1.5 kg variado12.000

Yerba mate tradicional500 g9.000

Total semana

Gs 235.550

Mínimo 2.7 litros de agua + tereré con yuyos + caminata 3 veces por semana.



MENÚ

TU NUTRICIONISTA EN LÍNEA

Menú B (Semanas 2 y 4)

Estas son tus comidas del día a día. Cada una trae la porción exacta y una alternativa por si no conseguís algún ingrediente.

Lunes

DESAYUNO (07:00)315 kcal

Cocido quemado con leche y revuelto con queso Paraguay
1 taza (200 ml) de leche con cocido, 2 huevos revueltos con 25 g de queso Paraguay, 1 rodaja de pan integral
Si no hay: Podés cambiar el pan por 1/2 banana pisada.

ALMUERZO (12:30)460 kcal

Bife a la plancha con arroz blanco y ensalada de tomate
1 bife de carnaza magra (160 g), 1/2 taza de arroz blanco cocido (70 g), ensalada grande de 1 tomate mediano, cebolla y lechuga con 1 cda de aceite
Si no hay: Si no querés arroz, cambiá por 1 trozo chico de mandioca hervida (80 g).

MERIENDA (17:00)235 kcal

Yogur con manzana picada y huevo duro
1 pote de yogur descremado (140 g), 1 manzana chica (100 g), 1 huevo duro
Si no hay: Podés tomar café con leche y comer 30 g de queso Paraguay.

CENA (21:00)410 kcal

Tortilla de zapallo con pechuga grillada
150 g de pechuga de pollo a la plancha, 2 tortillas medianas al teflón preparadas con zapallo rallado, huevo y 1 cda de harina, ensalada de repollo y tomate
Si no hay: Podés hacer la tortilla con espinaca o acelga.

Martes

DESAYUNO (07:00)310 kcal

Omelette simple con café con leche
Omelette de 2 huevos con orégano y una pizca de sal, 1 rodaja de pan tostado, 1 taza de café con leche descremada
Si no hay: Podés usar 1 galleta cuartel en lugar del pan.

ALMUERZO (12:30)450 kcal

Guiso de fideo con pechuga en cubos
1 plato hondo mediano con 150 g de pechuga en cubos, 1/2 taza de fideo cocido (60 g en seco), salsa con mucho tomate fresco, locote y cebolla; ensalada de hojas verdes
Si no hay: Podés usar carne vacuna magra en cubos en vez de pollo.

MERIENDA (17:00)225 kcal

Cocido negro con sándwich liviano
1 taza de mate cocido quemado sin azúcar, 1 rodaja de pan integral con 40 g de queso Paraguay y rodajas de tomate
Si no hay: Podés comer 2 huevos duros con 1 mandarina.

CENA (21:00)420 kcal

Soy expres con ensalada fresca
1 plato hondo de soyo con 150 g de carne molida magra cocinada en caldo de verduras licuadas, acompañado de 1 plato hondo de ensalada de tomate y repollo
Si no hay: Si preferís seco, hacé albóndigas al horno con salsa de tomate.

Miércoles

DESAYUNO (07:00)290 kcal

Huevos duros con fruta y cocido con leche
2 huevos duros, 1 mandarina o naranja de estación, 1 taza de leche descremada con cocido
Si no hay: Podés hacer los huevos revueltos con un toque de rocío vegetal.

ALMUERZO (12:30)460 kcal

Bife koygua con mandioca y ensalada
1 bife de carnaza magra (160 g) salteado con abundante cebolla y tomate, 1 trozo de mandioca (80 g), ensalada de lechuga y tomate
Si no hay: En copetín, pedí carne al jugo o bife a la plancha con ensalada y mandioca.

MERIENDA (17:00)240 kcal

Yogur con banana chicha
1 pote de yogur descremado (140 g), 1 banana chicha (80 g), 1 huevo duro
Si no hay: Podés cambiar la banana por 1 manzana chicha.

CENA (21:00)410 kcal

Pollo al horno con zapallo y tomate
1 cuarto de pollo sin piel (160 g) al horno con limón y romero, 1 taza de zapallo en cubos al horno (150 g), ensalada de tomate y pepino
Si no hay: Podés reemplazar el zapallo por 1 batata chica hervida (100 g).

Jueves

DESAYUNO (07:00)310 kcal

Desayuno de domingo con queso Paraguay
1 taza de café con leche descremada, 2 huevos a la plancha, 30 g de queso Paraguay, 1 mandarina
Si no hay: Podés tomar 1 rodaja de pan integral si sentís más apetito.

ALMUERZO (13:00)470 kcal

Asado dominguero equilibrado
1 corte de carne vacuna magra o pollo a la parrilla (170 g), 1 trozo chico de mandioca (70 g), ensalada grande de tomate, locote y repollo con limón y sal moderada
Si no hay: Si no hay asado, hacé bife de carnaza a la plancha con mandioca y ensalada.

MERIENDA (17:30)210 kcal

Yogur fresco con fruta picada
1 pote de yogur descremado (140 g), 1 rodaja de sandía o melón picado (150 g), 1 huevo duro
Si no hay: Podés tomar 1 taza de cocido con leche descremada.

CENA (21:00)400 kcal

Tortilla rápida de verduras con huevo y ensalada
2 tortillas caseras de acelga o zapallo al teflón, 1 huevo duro picado arriba, ensalada grande de tomate y lechuga
Si no hay: Podés sumar 100 g de pollo desmenuzado si sobró del mediodía.

Lista de compras
Menú B (Semanas 2 y 4) - una semana

Pechuga de pollo con hueso1.5 kg35.600

Carnaza vacuna magra (negra/paleta)1 kg56.950

Carnaza molida de segunda500 g19.500

Huevos de gallina (docena)2 docenas (24 unid)25.000

Queso Paraguay fresco350 g14.000

Leche entera/descremada UAT sachet2 litros13.200

Yogur en pote Doña Ángela4 potes (140 g c/u)9.200

Mandioca a granel1 kg4.500

Fideo guisero común1 paquete (400 g)5.300

Arroz tipo 1500 g4.000

Pan integral o tríncha500 g6.900

Tomate Santa Cruz2 kg21.900

Cebolla de cabeza1 kg9.950

Locote verde500 g7.250

Lechuga criolla2 mazos7.700

Acelga fresca1 mazo4.650

Zapallo criollo1 kg3.950

Repollo blanco1 unidad chica (1 kg)4.950

Frutas de estación (banana, mandarina, manzana)1.5 kg variado12.000

Yerba mate tradicional500 g9.000

Total semana

Gs 235.550

Mínimo 2.7 litros de agua + tereré con yuyos + caminata 3 veces por semana.



MOVIMIENTO

TU NUTRICIONISTA EN LÍNEA

Tu rutina

Programa de 4 semanas progresivo enfocado en caminatas dinámicas al aire libre o en cinta por la mañana, ideal para hacer en Asunción antes de que suba la temperatura. Cuidamos el impacto articular y aumentamos gradualmente el ritmo para maximizar el gasto calórico y mejorar la sensibilidad a la insulina.

Lunes
Caminata continua a ritmo moderado

Calentamiento y movilidad articular (tobillos, rodillas y cadera)
Movimientos circulares suaves sin impacto para preparar las articulaciones.

1 serie de 5 minutos

Caminata continua a paso ligero (ritmo donde podés hablar pero agitada)
Mantén postura erguida, mirad al frente y braceo activo.

Semana 1 y 2: 30 min | Semana 3 y 4: 40 min

Vuelta a la calma y elongación suave de piernas
Estirá gemelos, cuádriceps e isquiotibiales respirando profundo.

1 serie de 5 minutos

Miércoles
Intervalos de ritmo (cambios de velocidad)

Entrada en calor: caminata suave
Paso relajado para entrar en calor.

1 serie de 5 minutos

Intervalos: 2 min caminata rápida + 1 min caminata moderada de recuperación
En los 2 minutos rápidos acelerá el paso como si estuvieras apurada.

Semana 1 y 2: 8 repeticiones (24 min) | Semana 3 y 4: 10 repeticiones (30 min)

Caminata suave de enfriamiento y estiramientos
Baja pulsaciones lentamente.

1 serie de 5 minutos

Viernes o Sábado
Caminata de resistencia y volumen semanal

Calentamiento articular dinámico
Rotación de hombros, cintura y elevación suave de rodillas.

1 serie de 5 minutos

Caminata a ritmo constante y sostenido
Buscá un circuito plano (parque, costanera o tu barrio) con calzado cómodo.

Semana 1 y 2: 35 min | Semana 3 y 4: 45 min

Estiramiento completo de miembros inferiores y espalda
Mantén cada postura de estiramiento por 20 a 30 segundos sin rebotar.

1 serie de 5 minutos

Consejos para la vida real

- Tereré inteligente: Tomalo todo el día para hidratarte bien contra el calor de Asunción, pero siempre con agua pura o yuyos naturales; nunca agregues jugos en sobre ni azúcar.
- El asado del domingo: No te alises ni dejes de ir. Servite primero medio plato de ensalada verde y de tomate, un trozo de carne magra de la palma de tu mano y un solo trozo de mandioca chico.
- Almuerzo fuera en el copetín: Pedí opciones como bife a la plancha, carne al jugo o pollo al horno con ensalada mixta. Pedí que la mandioca sea solo un pedazo y evitá las frituras y empanadas.
- Manejá el atajo de las 17:00: A esa hora solemos buscar harina. Tomá un buen vaso de agua fría antes y merendá tu yogur con fruta o tu café con leche con queso Paraguay para llegar sin ansiedad a la cena.
- Preparación anticipada (Batch Cooking): Los domingos o lunes herví mandioca para 3 días y guardala en la heladera, y tené pechugas o carne molida ya porcionada para no tardar más de 15 minutos en cocinar.
- Medí el aceite: Al cocinar o condimentar ensaladas, usá una cuchará sopera o cucharita para medir; nunca tires directo de la botella porque se suman 150 a 200 kcal sin darte cuenta.

Tu plan siempre disponible en línea

Entrá desde tu celular cuando quieras, sin buscar este archivo. Ahí lo ves completo y lo volvé a descargar.

<https://quieromidieta.com/plan/ejemplo>

QUERO MI DIETA

TU NUTRICIONISTA EN LÍNEA

Quiero mi dieta - Tu nutricionista en línea

quieromidieta.com