

Método Equilibrio

Nutrición con enfoque funcional

- ✓ Nutrición personalizada
- ✓ Clases para aprender a comer
- ✓ Menú diseñado a tus necesidades
- ✓ APP de seguimiento diario

Kelly Tovar

Nutricionista Funcional



Equilibrio





Equilibrio

Alimentos Ricos en Carbohidratos

Lista de Intercambios **frutas**



**Ciruelas rojas,
amarillas, negras**
2 Unidades



Granadilla
2 Unidades



Durazno
1 Unidad



Fresa
5 Unidades



Manzana
1/2 Unidad



Mango
1/2 Pieza



Kiwi
1 Unidad



Mandarina
1 Pieza



Naranja Valenciana
1 Pieza Mediana



Uchuva
1 Unidad



Guanábana
4 Cucharadas Soperas



Uvas
5 Piezas



Carambolo

1 Pieza



Guayaba Manzana

Verde 1 Unidad



Arándanos Frescos

2 Puñados



Frambuesas

12 Unidades



Melón en Cuadros

1 Vasito 200 cc



Sandía en Cuadros

1 Vasito 200 cc



Papaya en Cuadros

1 Vasito 200 cc



Piña

1 Rodaja



Uva Isabelina

10 Unidades



Pomelo Mediano

1 Unidad



Cerezas Frescas

2 Puñados



Almidones



Arepa de maíz blanco
(3 cdas 80 gr)



Arroz blanco cocido
(3 cdas 80 gr)



Arroz parbolizado cocido
(3 cdas 80 gr)



Arroz integral cocido
(3 cdas 80 gr)



Arroz basmati cocido
(3 cdas 80 gr)



Arroz con quinua cocido
(3 cdas 80 gr)



Papa sabanera o pastusa
1 unidad pequeña



Papa criolla
3 unidades



Plátano verde
1/4 unidad



Yuca en astillas
1/4 unidad



Avena en hojuelas
2 cucharadas



Arepa de avena en hojuelas y chí
1 unidad pequeña



Arepa de maíz
1 unidad grande



Arepa de maíz peto con chí
1 unidad grande



Pan francés
(50 gr) 1 trozo mediano

Almidones



Pan Árabe sin azúcar
(50 gr) 1 unidad pequeña



Batata
1 Trozo mediano



Pan buena vida Mary Méndez
(cualquier sabor) 1 rebanada



Pan multigranos Mary Méndez
1 rebanada



Waffle Viva Natur
1 unidad (25 gr)



Pancake Viva Natur
1 unidad (25 gr)



Pasta integral
(40 gr)



Pasta integral con quinua
(40 gr)



Tortilla regular
1 unidad mediana



Tortilla integral
1 unidad mediana



Croutons Susanita
(21 gr)



Tostada integral Mary Méndez
2 unidades



Galleta de arroz inflado
3 unidades

Lácteos



Yogurt griego líquido San Martín Lácteos
(1 unidad individual comercial)



Yogurt griego líquido San Martín Lácteos
(1 unidad individual comercial)



Kefir San Martín Lácteos
(1 vasito 200 ml)



Yogurt Colanta benecol
(1 unidad)



Yogurt Colanta tipo griego
(1 unidad comercial)



Yogurt Zorba natural
(1 unidad comercial)



Yogurt Finesse
(1 unidad comercial)



Yogurt Alpina griego natural
(1 unidad comercial)



Yogurt Pasco griego sin azúcar
(1 unidad comercial)

Leguminosas



Arvejas verdes
1/4 pocillo (60 gr)



Frijoles cualquier variedad
1/4 pocillo (60 gr)



Habas para sopa
1/4 pocillo (60 gr)



Lenteja
1/4 pocillo (60 gr)



Soya
1/4 pocillo (60 gr)



Garbanzo
1/4 pocillo (60 gr)

Verduras



Zanahoria

1/2 Pocillo (100gr)



Remolacha

1/2 Pocillo (100gr)



Habichuela

1/2 Pocillo (100gr)



Auyama

1/2 Pocillo (100gr)



Calabaza

1/2 Pocillo (100gr)





Equilibrio

Alimentos fuente de Proteína

Lista de Intercambios **Carnes**



Carne Res Lomo
150 gr



Carne Res Molida
120 gr



Cerdo Lomo
150 gr



Pechuga de Pavo
150 gr



Pavo Pernil
1 Unidad



Pavo Pierna
1 Unidad



Pechuga de Pollo
150 gr



Pollo Pernil
1 Unidad



Pollo Pierna
1 Unidad



Pescados



Atún en Agua
1 Lata



Pargo Rojo
1 Filete (125 gr)



Sardinas en Tomate
1/2 Lata



Merluza Filete
125 gr



Tilapia Filete
125 gr



Salmón Filete
125 gr



Trucha Filete
125 gr

Huevos



Huevo Gallina
2 Unidades



Huevo de Codorniz
8 Unidades



Jamón línea azul Pietrán
2 Unidades



Salchicha de pavo Pietran
1 Unidades



Jamón Montefrío Colanta
2 Tajadas

Snacks de Proteína



Galletas de proteína Elemental
1 Unidad



Brownie de proteína Elemental
1 Unidad



Malteada de proteína ISO 100
Servicio



Malteada de proteína ISOPURE
Servicio

Mariscos



Calamar
80 gr



Camarones
80 gr



Pulpo
80 gr



Ostras
80 gr



Langosta
(100 gr)



Langostinos
80 gr



Mejillones
80 gr



Quesos



Queso Griego
3 Cucharadas (100 gr)



Colanta sligth 90% duro
2 Piezas



Colanta crema ricotta o normal
2 Cdas



Queso campesino
2 Tajadas



Queso Pera
2 Unds pequeñas



Queso Crema
2 Cdas



Queso Cotagge
2 Cdas



Queso Ricotta
2 Cdas



Queso Panela
2 Tajadas



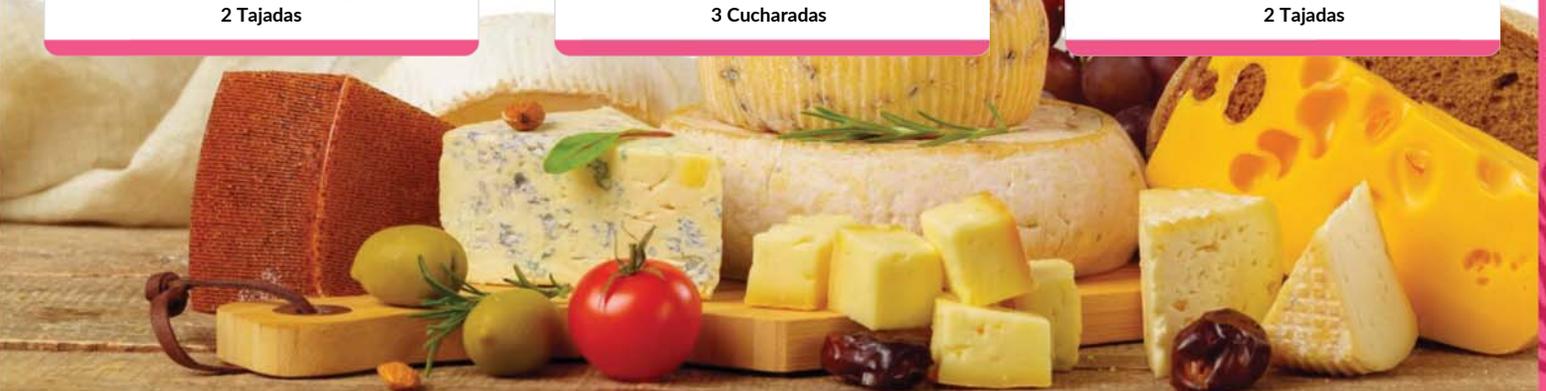
Queso Manchego
2 Tajadas



Queso Parmesano
3 Cucharadas



Queso Mozzarella
2 Tajadas





Equilibrio

Alimentos fuentes de Grasas

Lista de Intercambios Grasas y Aceites



Aceite de Coco
1 Cda



Aceite de coco virgen orgánico
1 Cda



Aceite de Oliva
1 Cda



Aceite de Oliva extravirgen orgánico
1 Cda



Aceite de Chía
1 Cda



Aceite de Linaza
1 Cda



Aceite de Oliva y Aguacate
1 Cda



Aceite de Ajonjolí
1 Cda



Crema de Almendras
1 Cda



Crema de Macadamia
1 Cda



Crema de Marañón Cocoa & Especias
1 Cda



Crema de Marañón Canela & Especias
1 Cda



Crema de Macadamia

1 Cda



Crema de Maní Vitad

1 Cda



Mantequilla clarificada clásica

1 Cda



Mantequilla clarificada con ajo

1 Cda



Mantequilla clarificada con albahaca

1 Cda



Mantequilla clarificada con oregano

1 Cda



Mantequilla en Spray

3 Push



Mantequilla Artesanal

1 Cda



Nueces de Macadamia

(1 puñado, 30 gr)



Nueces del Nogal

(1 puñado, 30 gr)



Nueces del Brasil

(1 puñado, 30 gr)



Almendras

(1 puñado, 30 gr)



Maní

(1 puñado, 30 gr)



Marañones

(1 puñado, 30 gr)



Pistachos

(1 puñado, 30 gr)





Coco seco
(100 gr)



Mayonesa libre de azúcar
1 Cda



Harina de coco
3 Cdas



Harina de almendras
3 Cdas



Suero Costeño
1 Cda



Bebida de Almendras sin azúcar
200 ml



Bebida de Coco sin azúcar
200 ml



Skinny Bread Mary Méndez
cualquier sabor
(2 rebanadas, 55 gr)



Semillas de linaza
(40 gr)



Semillas de ajonjolí
(40 gr)



Semillas de chía
(40 gr)



Semillas de calabaza
(30 gr)



Aceitunas
4 Unidades



Olivas
4 Unidades



Aguate
(1/4 unidad, 60 gr)



Equilibrio

Alimentos de libre Consumo

Lista de Intercambios Verduras y Especias



Acelgas



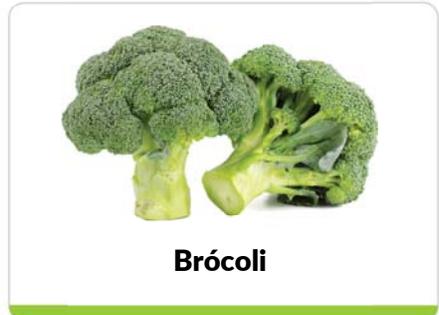
Alcachofa



Apio



Berro



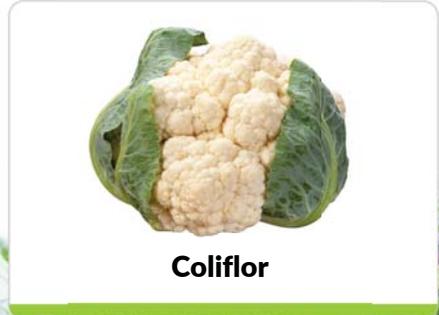
Brócoli



Cebolla



Coles



Coliflor



Champiñón





Chile



Espárragos



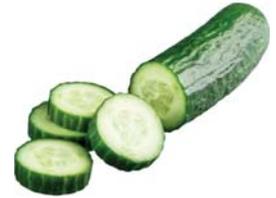
Espinaca



Lechuga



Palmitos



Pepino, Zucchini o Calabacín Verde



Pimentón



Raíces Chinas



Repollo



Tomate cualquier variedad



Ajo, laurel, pimienta cualquier variedad, nopal



Jengibre, albahaca, cilantro



Curry, vainilla, perejil



Sal baja en sodio



Cúrcuma



Bebidas



Agua



Agua con limón



Agua con hierbas



**Agua saborizada sin
azúcar**



Agua de Coco



Café tinto



Té verde



Té blanco



Té amarillo



Té rojo



Té cúrcuma



Té roibos



Té de cacao



Té de jengibre



**Té magic chai padam
en agua**

Bebidas



Golden Mix Padam en agua



Golden Mix Padam Cacao en agua



Agua de colágeno sin azúcar



Agua con gas



Vino blanco o espumante



Vino tinto Malbec, Merlot



Whisky



Pink Glow Padam en agua



Buddhie blue Padam en agua



Té Matcha



Aderezos



Mostaza dijon sin azúcar



Vinagre Balsámico



Vinagre de sidra de manzana



Vinagretas naturales



Gelatina dietética

Postres



Gelatina sin Azúcar



Arequipe sin Azúcar



Paleta de agua sin azúcar



Brownie sin azúcar



Mermelada sin azúcar



Dulce de guayaba sin azúcar



Galleta wafer sugar free



Barra chocolate 100% cacao

ALIMENTOS

NO RECOMENDADOS



Equilibrio

ALIMENTOS

NO RECOMENDADOS

- ☒ Azúcares glicémicos: miel, panela, fructosa, High Fructose Corn Syrup, sucrosa syrup, azúcar orgánica, dextrosa, glucosa, galactosa, maltodextrina, jarabe, azúcar negra, azúcar de zanahoria, azúcar invertida, azúcar de remolacha, sugar cane, brown sugar, organic sugar, aspartame, xilitol, manitol, maltitol, sucralosa.
- ☒ Jugos de frutas naturales con o sin azúcar
- ☒ Bebidas gaseosas y/o refrescos con azúcar
- ☒ Bebidas gaseosas, hidratantes, refrescos diet
- ☒ Frutas con alto grado de madurez
- ☒ Frutas en conserva, frutas maduras secadas o deshidratadas
- ☒ Productos integrales de grano entero endulzados con azúcar
- ☒ Cereales o mezclas de cereales (Granolas) endulzados con azúcar
- ☒ Bebidas lácteas altas en azúcares: Leche deslactosada, leche de soya corriente, Yogures o helados endulzados con azúcar
- ☒ Bebidas lácteas con alto contenido graso: Leche entera o semidescremada
- ☒ Productos lácteos con alto contenido graso: Quesos, yogures naturales
- ☒ Aceite corriente: Canola, girasol, soya, algodón, palma
- ☒ Productos grasos: Margarina de soya, girasol, canola
- ☒ Embutidos con alto contenido graso (jamoneta, salchichas, jamón, mortadela)
Sodio en alimentos (glutamato monosódico, cloruro de sodio, nitrato de sodio)



ALIMENTOS

NO RECOMENDADOS

- Alimentos empacados enriquecidos con sodio o azúcares glicémicos
- Cortes de carne roja altas en grasa (sobre barriga, pecho, cola, falda)
- Cortes de carne blanca altas en grasa (alas, rabadilla, costillas)
- Pescados preparados con aceite tipo fritura
- Salsas altas en azúcares glicémicos (jarabes, cremas batidas, salsas teriyaki)
- Bebidas con cafeína endulzadas con azúcares (chocolate, café, té)



¿CÓMO COMER?

Arma tus comidas combinando colores

Alimentos Fuente
de Carbohidratos

Alimentos Fuente
de Proteína

Alimentos Fuente
de Grasas

Alimentos de
Libre Consumo



¿CÓMO COMER?

Arma tus comidas combinando colores

Consulta Inicial

#1

Tiempo de Comida

Al levantarse

Desayuno

Media Mañana

Almuerzo

Media Tarde

Cena

Antes de Acostarse

Mezcla de Alimentos

+ + +

+ + +

+ + +

+ + +

+ + +

+ + +

+ + +

¿CÓMO COMER?

Arma tus comidas combinando colores

Consulta #2

Tiempo de Comida

Al levantarse

Desayuno

Media Mañana

Almuerzo

Media Tarde

Cena

Antes de Acostarse

Mezcla de Alimentos

+ + +

+ + +

+ + +

+ + +

+ + +

+ + +

+ + +

¿CÓMO COMER?

Arma tus comidas combinando colores

Consulta #3

Tiempo de Comida

Al levantarse

Desayuno

Media Mañana

Almuerzo

Media Tarde

Cena

Antes de Acostarse

Mezcla de Alimentos

+ + +

+ + +

+ + +

+ + +

+ + +

+ + +

+ + +

¿CÓMO COMER?

Arma tus comidas combinando colores

Consulta #4

Tiempo de Comida

Al levantarse

Desayuno

Media Mañana

Almuerzo

Media Tarde

Cena

Antes de Acostarse

Mezcla de Alimentos

+ + +

+ + +

+ + +

+ + +

+ + +

+ + +

+ + +

¿CÓMO COMER?

Arma tus comidas combinando colores

Consulta #5

Tiempo de Comida

Al levantarse

Desayuno

Media Mañana

Almuerzo

Media Tarde

Cena

Antes de Acostarse

Mezcla de Alimentos

+ + +

+ + +

+ + +

+ + +

+ + +

+ + +

+ + +

¿CÓMO COMER?

Arma tus comidas combinando colores

Consulta #6

Tiempo de Comida

Al levantarse

Desayuno

Media Mañana

Almuerzo

Media Tarde

Cena

Antes de Acostarse

Mezcla de Alimentos

+ + +

+ + +

+ + +

+ + +

+ + +

+ + +

+ + +

¿CÓMO COMER?

Arma tus comidas combinando colores

Consulta #7

Tiempo de Comida

Al levantarse

Desayuno

Media Mañana

Almuerzo

Media Tarde

Cena

Antes de Acostarse

Mezcla de Alimentos

+ + +

+ + +

+ + +

+ + +

+ + +

+ + +

+ + +