



**INSTITUTO GEOLÓGICO, MINERO Y METALÚRGICO**

**RECOMENDACIONES PARA UNA DIETA BALANCEADA  
EN COMISIÓN DE SERVICIO**

**LIC. LESLIE JANETTE CHIRITO CORDOVA**

**NUTRICIONISTA**

**CNP 5558**

**LIMA – PERÚ**

**2019**

## INTRODUCCION

Los ingenieros geólogos de INGEMMET salen de comisión de servicio en plazos de 20 y 30 días, en el cual realizan largas jornadas de caminatas, a fin de llegar a los lugares designados en recojo de muestras, que son objeto de estudios.

En estas caminatas largas es muy importante planificar bien las comidas, para mantener el nivel de energía adecuado evitando fatiga y deshidratación.

Nuestro organismo para tener un buen estado de salud, necesita recibir mediante la alimentación macronutrientes y micronutrientes, y al estar sometidos a actividades físicas prolongadas, estos requerimientos aumentan y se deben cumplir con mayor importancia.

La actividad física en altura requiere un aumento notable del consumo energético, nutricional e hídrico. Recordemos que también influye directamente en nuestra alimentación algunos elementos que no controlamos, tales como las bajas temperaturas y la geografía del terreno. En la caminata solemos activar nuestras vías anaeróbicas, es decir, se intensifica más el trabajo en los grupos musculares y aumenta el consumo de glucógeno (reserva energética), por lo que aumenta mucho el gasto calórico.

Para prevenir la fatiga es importante consumir una cantidad adecuada de calorías. Para cualquier persona que desea obtener lo máximo de sus músculos, las calorías de sus alimentos deben provenir de la siguiente manera: 65% de los carbohidratos, 15% de la proteína, y 20% de las grasas.

Un factor muy importante sobre la hidratación es beber agua antes y durante la caminata, es una de las acciones más relevantes durante esta actividad, pues mejorará nuestro rendimiento físico y mental, además de aportar minerales y reducir el nivel de toxinas.

La consecuencia de una mala alimentación y escasa hidratación nos crea cansancio, desmayo, dolor de cabeza, desorientación, cambios en la personalidad, mareo. En otras palabras agotamiento, debido a la falta de glucosa en la sangre.

La finalidad de la presente guía es dar a conocer como debe ser la distribución de nuestros alimentos en comisión de servicio, tipos de preparaciones a escoger, como opciones de snack saludables.



## RECOMENDACIONES PARA UNA DIETA BALANCEADA EN COMISIÓN DE SERVICIO

**DESAYUNO:** Su consumo debe ser de 30 minutos a una hora antes de comenzar la caminata, debe aportar un **30% de calorías** de la dieta, y esta debe ser variada y balanceada, con alimentos de la región.

- Deben contener **carbohidratos** complejos. (Granos enteros, pan integral, pan de la región, galleta de granos, avena, cereales andinos.)
- **Proteínas**, como pollo, queso, huevos, pescado, atún en agua, etc.
- Bebidas **proteicas** como yogurt, leche, bebida de soja. Etc.
- **Frutas** variadas y de estación. En forma entera, ensalada o jugo. mínimo 2 veces por semana.
- **Aceites saludables** palta, aceituna.

**IMPORTANTE:** En el caso de segundo o sopas como desayunos, deben ser de carnes magras como pollo, pescado, pavo, huevo, cuy. Con verduras. (Si se consume carnes como, pato, cordero, gallina, cerdo, o fritos. No consumir en abundancia y máximo 2 veces por semana).

**ALMUERZO:** Debe tener un aporte de **35 % de calorías** de la dieta, y esta debe ser variada y balanceada. Incluyendo alimentos de la región.

### Costa:

- **Alimentos cárnicos de consumo diario:** pollo, pescado, pavo. En todas sus preparaciones de la región.

| Carne                        | Frecuencia     | cantidad    | Recomendaciones                            |
|------------------------------|----------------|-------------|--------------------------------------------|
| Pollo, pescado, pavo, huevo. | Consumo diario | 100 -150 gr | Frita, solo una vez por semana como máximo |

- **Alimento cárnico de consumo una vez por semana:** carne de res magra, este tipo de carne por su lenta digestión su consumo es limitado.

| Carne               | Frecuencia       | cantidad    | Recomendaciones                            |
|---------------------|------------------|-------------|--------------------------------------------|
| Carne de res magra. | 1 vez por semana | 100 -150 gr | Frita, solo una vez por semana como máximo |

- **Alimento cárnicos de consumo 2 veces por semana como máximo:** Consumo de pato, gallina, cerdo.

| Carne                 | Frecuencia           | cantidad    | Recomendaciones                            |
|-----------------------|----------------------|-------------|--------------------------------------------|
| Pato, gallina, cerdo. | Dos veces por semana | 100 -150 gr | Frita, solo una vez por semana como máximo |

- Cereales, tubérculos y menestras. (en porciones adecuadas)

| carbohidratos                                                   | Frecuencia                        | cantidad   | Recomendaciones                                               |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------|
| Cereales: arroz, fideos, sémola, trigo, etc.                    | Variar de 2 – 3 veces por semana. | 80 – 120gr | Solo escoger un carbohidrato por comida.<br>( almuerzo, cena) |
| Tubérculos: papa, camote yuca, olluco, etc.                     | Variar de 2 – 3 veces por semana. | 80 – 120gr |                                                               |
| Menestras: frejoles, garbanzos, lentejas, alverja partida, etc. | Dos veces por semana como mínimo. | 80 – 120gr |                                                               |

- Ensaladas variadas, frutas de la región.
- Bebidas como agua natural, bebidas a base de frutas baja en azúcar, infusiones digestivas.



### Sierra:

- **Alimentos cárnicos de consumo diario:** pollo, trucha, cuy. En todas sus preparaciones de la región. Tratando de limitar el consumo de las preparaciones fritas.

| Carne                      | Frecuencia     | cantidad    | Recomendaciones                           |
|----------------------------|----------------|-------------|-------------------------------------------|
| Pollo, trucha, cuy, huevo. | Consumo diario | 100 -150 gr | Frita solo una vez por semana como máximo |

- **Alimento cárnico de consumo una vez por semana:** carne de res magra, este tipo de carne por su lenta digestión su consumo es limitado.

| Carne               | Frecuencia       | cantidad    | Recomendaciones                            |
|---------------------|------------------|-------------|--------------------------------------------|
| Carne de res magra. | 1 vez por semana | 100 -150 gr | Frita, solo una vez por semana como máximo |

- **2 veces por semana como máximo:** Jamón serrano, cerdo, cordero, cabrito, ternera, gallina.

| Carne                                                     | Frecuencia           | cantidad    | Recomendaciones                            |
|-----------------------------------------------------------|----------------------|-------------|--------------------------------------------|
| Jamón serrano, cerdo, cabrito, cordero, ternera, gallina. | Dos veces por semana | 100 -150 gr | Frita, solo una vez por semana como máximo |

- Cereales, tubérculos y menestras. (en porciones adecuadas)

| carbohidratos                                                        | Frecuencia                        | cantidad   | Recomendaciones                                               |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------|
| Cereales: arroz, fideos, morón, quinua, Kiwicha, sémola, trigo, etc. | Variar de 2 – 3 veces por semana. | 80 – 120gr | Solo escoger un carbohidrato por comida.<br>( almuerzo, cena) |
| Tubérculos: papa, camote yuca, olluco, oca, mashua, etc.             | Variar de 2 – 3 veces por semana. | 80 – 120gr |                                                               |
| Menestras: frejoles, garbanzos, lentejas, alverja partida, etc.      | Dos veces por semana como mínimo. | 80 – 120gr |                                                               |

- Ensaladas variadas, frutas de la región.
- bebidas como agua natural, bebidas a base de frutas baja en azúcar, infusiones digestivas.

### Selva:

- **Alimentos cárnicos de consumo diario:** pollo, pescados de río (doncella, tilapia, carachama, etc), En todas sus preparaciones de la región. Tratando de limitar el consumo de las preparaciones fritas.

| Carne                                       | Frecuencia     | Peso        | Recomendaciones                            |
|---------------------------------------------|----------------|-------------|--------------------------------------------|
| Pollo, pavo, huevo.                         | Consumo diario | 100 -150 gr | Frita, solo una vez por semana como máximo |
| Pescados: doncella, tilapia, carachama, etc | Consumo diario | 100 -150 gr |                                            |

- **Alimento cárnico de consumo una vez por semana:** carne de res magra, este tipo de carne por su lenta digestión su consumo es limitado.

| Carne               | Frecuencia       | cantidad    | Recomendaciones                            |
|---------------------|------------------|-------------|--------------------------------------------|
| Carne de res magra. | 1 vez por semana | 100 -150 gr | Frita, solo una vez por semana como máximo |

- **2 veces por semana como máximo:** Cerdo ahumado (cecina), gallina, carne de monte (venado, pava de monte).

| Carne                                             | Frecuencia           | cantidad    | Recomendaciones                            |
|---------------------------------------------------|----------------------|-------------|--------------------------------------------|
| Cecina, gallina, cerdo.                           | Dos veces por semana | 100 -150 gr | Frita, solo una vez por semana como máximo |
| Carne de monte: venado, pava de monte, mono, etc. | Dos veces por semana | 100 -150 gr |                                            |

- El consumo plátano verde o maduro, aplica como alimento energético por lo cual no se debe comer en abundancia, y al momento de mezclar con cereales y tubérculos, estas debe ser en porciones adecuadas.

| carbohidratos                                  | Frecuencia                        | cantidad   | Recomendaciones                                               |
|------------------------------------------------|-----------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------|
| Cereales: arroz, fideos, etc.                  | Variar de 2 – 3 veces por semana. | 80 – 120gr | Solo escoger un carbohidrato por comida.<br>( almuerzo, cena) |
| Tubérculos: papa, camote yuca, etc.            | Variar de 2 – 3 veces por semana. | 80 – 120gr |                                                               |
| Plátano maduro, verde, o bellaco.              | Variar de 2 – 3 veces por semana. | 80 – 120gr |                                                               |
| Menestras: frejoles, garbanzos, lentejas, etc. | Dos veces por semana como mínimo. | 80 – 120gr |                                                               |

- Ensaladas variadas, frutas de la región y de estación.
- Agua natural, bebidas a base de frutas baja en azúcar e infusiones digestivas.

**CENA:** Este debe tener un aporte de **35 % de calorías de la dieta**, y esta debe ser variada y balanceada, incluyendo alimentos de la región.

- Las cenas después de comisión de servicios, pueden ser segundos o sopas, siempre optando por carnes magras, no fritas, ni muy condimentadas, para tener una buena digestión, evitando así pesadez estomacal y de preferencia acompañarlo de una infusión digestiva.
- La cena debe contener ensalada fresca o cocida, al menos en pequeñas cantidades para cubrir requerimiento de fibra y vitaminas.



## LISTA DE ALIMENTOS QUE PODRIA CONSUMIR EN COMISIÓN DE SERVICIO

En las caminatas prolongadas hacia nuestro objetivo, tenemos que cubrir el gasto energético que conlleva este esfuerzo físico, y así mismo la hidratación. Por ello es muy importante la selección de los snacks y que estos sean alimentos que nos proporcionen energía, vitaminas y minerales; y si vamos a remplazar un almuerzo con mucho más razón tratar de cubrir los macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas), y micronutrientes (vitaminas y minerales).

El consumo de alimentos de energía vacías (golosinas) solo contribuirá al poco rendimiento físico y a un diagnóstico nutricional de obesidad.

| ALIMENTOS                                                                                                                    | CANTIDAD DIARIA                             | 20 DIAS            | 30 DIAS             |                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------|---------------------|--------------------------------------|
| Conserva de pollo en todas sus presentaciones, conserva de pescado en agua y sal, además de sus formas preparadas.           | 1 Lata                                      | 20 Latas           | 30 Latas            | Fuente de proteínas.                 |
| Leche, yogurt.                                                                                                               | 300 ml (3 veces por semana)                 | 2.700 litro aprox. | 3.600 litros aprox. |                                      |
| Queso, jamón de pavo.                                                                                                        | 2-3 veces por semana<br>Porción de 50 gr    | 300 gr.            | 500 gr.             |                                      |
| Galleta de agua, galleta de arroz, galleta de quinua, galleta soda. Galleta vainilla. Galleta con chía, palitos de ajonjolí. | 1 paquete de 40 gramos (4 veces por semana) | 12 unidades        | 16 unidades         | Fuente de carbohidratos.             |
| Pan integral. O tostadas.                                                                                                    | 2 unid. (3 veces por semana)                | 1 bolsa            | 1 ½ bolsa           |                                      |
| Aceite de oliva, aceite de sachainchi, aceite de ajonjolí. Mantequilla de maní.                                              | 1 cda. 15g al día                           | 300 gr.            | 500gr.              | Fuente de grasas saludable.          |
| Aceituna                                                                                                                     | 4 – 6 unid. 2 veces por semana              | 24 unid            | 32 unid.            |                                      |
| pecana, nuez, almendras, pistachos, maní                                                                                     | 30 gr.                                      | 600 gr.            | 900 gr.             |                                      |
| Muesli, gránola, Cereales pop Hojuelas de avena instantánea.                                                                 | 2 cdas (30 gramos) /día                     | 600gr              | 900 gr              | Acompañamientos energéticos.         |
| Barras energéticas de cereales andinos.                                                                                      | 1 und. (30 gr.) 3 veces por semana.         | 12 unid.           | 16 unid.            |                                      |
| Chocolate más de 70% de cacao.                                                                                               | 30 gramos 2 veces por semana                | 2 tabletas         | 3 tabletas          |                                      |
| Miel de abeja, algarrobina, panela.                                                                                          | 1 cda.(15 gr.) máximo por día               | 300 gr.            | 450 gr.             | Reemplazo más saludables del azúcar. |
| Infusiones: Anís manzanilla, té, boldo, muña, coca. Café instantáneo, cebada tostada.                                        | A voluntad                                  | variado            | variado             |                                      |

\*Valores en cantidades aproximadas

Omitir.

Gaseosas, galletas rellenas, bebidas energizantes, golosinas, chocolates comerciales.

## LA HIDRATACION EN COMISION DE SERVICIO

La hidratación en caminata es importante para llegar con éxito a nuestro objetivo, ya que el agua se pierde en la transpiración, la orina y la respiración. No beber suficiente agua provoca grandes desequilibrios orgánicos por pérdida de electrolitos.

- Se debe beber agua 30 minutos a una hora antes de comenzar la caminata.
- Durante la caminata puede que no sintamos sed, pero es importante hacerlo cada 20 a 30 minutos.
- Al momento de terminar la caminata es importante hidratarnos con bebidas rehidratantes y agua.

| BEBIDAS RECOMENDADAS                                                                        |                                                     |           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------|-----------|
|                                                                                             | Diario                                              | 20 Días   | 30 Días   |
| Agua mineral                                                                                | 2 litros                                            | 40 litros | 60 litros |
| Bebidas rehidratantes. Solo para caminatas prolongadas en la cual haya sudoración excesiva. | ½litro (contribuye en la Sumatoria total del agua). | -         | -         |

## CÁLCULO RÁPIDO PARA SABER CUANTA AGUA TOMAR (VASO DE 250 ML)

$$\frac{\text{PESO Kg.}}{7} = \text{CANTIDAD DE VASOS DE 250 ML}$$



## RECOMENDACIONES FINALES.

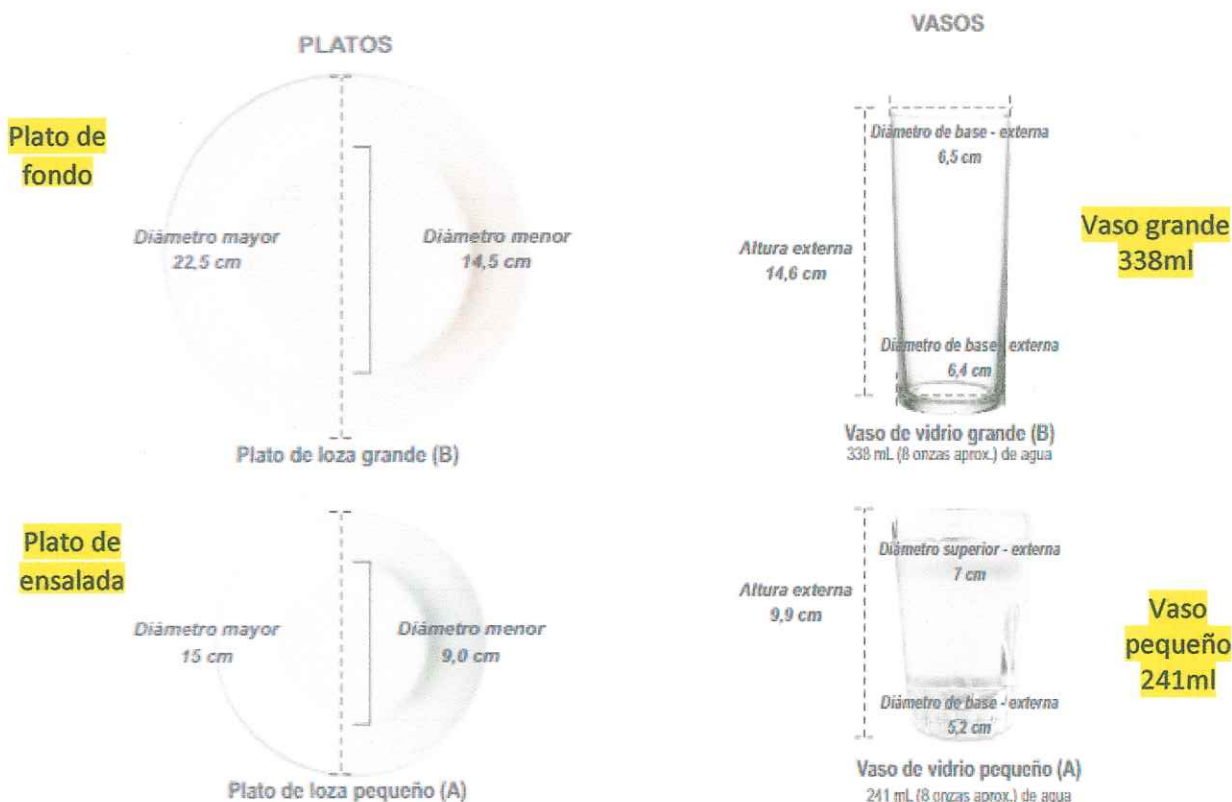
- Es primordial una alimentación e hidratación suficientes para permitir un esfuerzo prolongado y evitar los casos de hipotermia e hipoglucemia.
- La cena debe ser siempre dos horas antes de dormir como mínimo.
- No consumir alimentos copiosos, fritos o muy aderezados de noche para tener una buena digestión y por ende un buen descanso.
- Recordar balancear siempre los platos.
- El aceite vegetal (oliva, sachainchi) se debe utilizar regularmente en ensaladas o como aderezo de comidas frías.
- Tratar de programar la cena con anticipación, para tener una opción más saludable a nuestro regreso de la caminata.
- El consumo de frutas, ensaladas y agua es de consumo diario
- No olvidar hacer elección de ensaladas variadas, con verduras de la zona y aliños naturales (no vinagreta).

## COMO CONOCER LA PORCIÓN A CONSUMIR

Las porciones que nos corresponden dependen de la, edad, sexo, peso, talla, y actividad física.

Para poder conocer nuestras cantidades a consumir utilizaremos medidas caseras y guía de la mano para mi cantidad de ración.

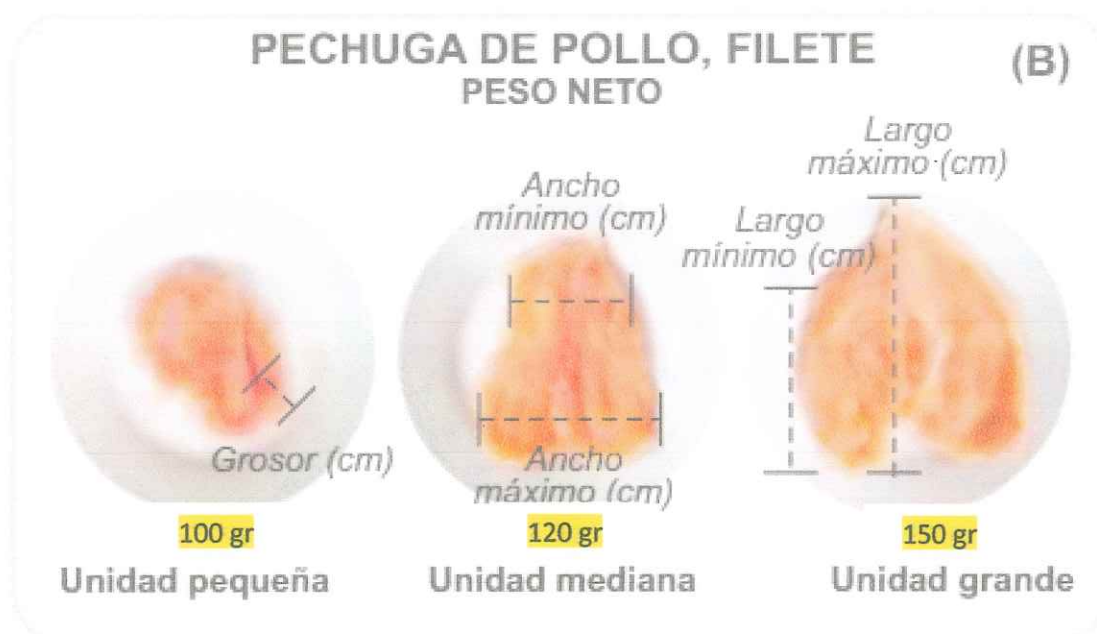
## TAMAÑOS NORMALES DE PLATOS Y VASOS.





# CANTIDAD DE PROTEÍNA SEGÚN TALLA

- 1.50 m. —————> 100 gr.
- 1.50 – 1.70 m. —————> 120 gr.
- 1.70 – 1.90 m. —————> 150 gr.

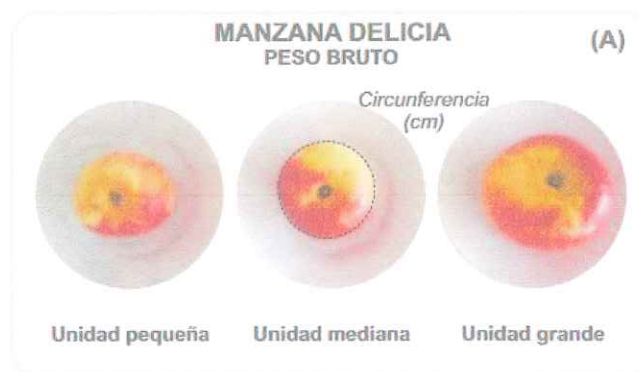


# EN CASO DE PROTEÍNA CON HUESO, EL PESO AUMENTA.

- 1.50 m. —————> 100 gr.
- 1.50 – 1.70 m. —————> 120 gr.
- 1.70 – 1.90 m. —————> 150 gr.



## TAMAÑOS DE FRUTAS:



LA PORCIÓN DE CARBOHIDRATO QUE NOS  
 CORRESPONDE ES DEL TAMAÑO DE UN  
 PUÑO CERRADO.



LA PORCIÓN DE VERDURAS QUE NOS  
 CORRESPONDE ES DEL TAMAÑO DE DOS  
 PALMAS JUNTAS.



### GUÍA ALIMENTARIA EN COMISIÓN DE SERVICIO COSTA

|                     |                            | ALIMENTO                                                                                                                      | CANTIDAD         | FRECUENCIA                        | PREPARACIÓN                         |
|---------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <b>DESAYUNO</b>     | <b>BEBIDAS O ENSALADAS</b> | Fruta: papaya, fresas, melón, naranja, plátano, piña, etc                                                                     | 1 taza de 300 ml | 3 veces por semana                | Ensaladas, jugos                    |
|                     |                            | Avena, quinua, kiwicha, 7 semillas, maca, etc                                                                                 | 1 taza de 250 ml | 4 veces por semana                | Hervidas o Preparadas con fruta.    |
|                     | <b>PAN</b>                 | pollo, queso, palta, sangrecita, jamón inglés, atún, etc (25 gr)                                                              | 1-2 unidades     | 4 - 5 veces por semana            | Sancochados, tortillas, aderezados. |
|                     |                            | Huevo                                                                                                                         | 2 unidades       | 2 - 3 veces por semana            | Sancochado                          |
|                     | <b>CALDOS O SEGUNDOS</b>   | Estos deben cumplir la misma relación de carnes y no ser fritas ni en abundancia, además de contener una porción de verduras. |                  |                                   |                                     |
| <b>MEDIA MAÑANA</b> |                            | Frutas de la región de estación o frutos secos                                                                                |                  |                                   |                                     |
| <b>ALMUERZO</b>     | <b>CARNES</b>              | Pollo, pescado, pavo                                                                                                          | 100-150 gr       | Diario                            | Guisos, plancha, ceviches, sudados  |
|                     |                            | Carne de res                                                                                                                  | 100 - 150 gr     | 1 vez por semana                  | Guisos, planchas                    |
|                     |                            | Pato, gallina, cerdo                                                                                                          | 100 -150 gr      | 2 veces por mes                   | Guisos.                             |
|                     | <b>CARBOHIDRATOS</b>       | Cereales: arroz, fideos, sémola, trigo, etc                                                                                   | 80 - 120 gr.     | Variar de 2 -3 veces por semana   | Sancochado, guisado.                |
|                     |                            | Tubérculos: papa, camote yuca, olluco, etc.                                                                                   | 80 - 120 gr.     | Variar de 2 -3 veces por semana   | Sancochado, guisado.                |
|                     |                            | Menestras: frejoles, garbanzos, lentejas, alverja partida.                                                                    | 80 - 120 gr.     | Dos veces por semana como mínimo. | Guisado.                            |
|                     | <b>VERDURAS</b>            | Zanahoria, espigas, tomate, lechuga pepinillo, rabanito, etc                                                                  | Plato mediano    | Diario                            | Frescas cocidas, cremas, saltados.  |
|                     | <b>Aceites vegetales</b>   | Oliva, sachainchi, ajonjolí.                                                                                                  | 1 cda            | diario                            | Aliño de ensaladas                  |
| <b>MEDIA TARDE</b>  |                            | Frutas de la región de estación o frutos secos                                                                                |                  |                                   |                                     |
| <b>CENA</b>         | <b>CARNES</b>              | Pollo, pescado, pavo                                                                                                          | 100-150 gr       | Diario                            | Guisos, plancha, ceviches, sudados  |
|                     |                            | Carne de res                                                                                                                  | 100 - 150 gr     | 1 vez por semana                  | Guisos, planchas                    |
|                     |                            | Pato, gallina, cerdo                                                                                                          | 100 -150 gr      | 2 veces por mes                   | Guisos.                             |
|                     | <b>CARBOHIDRATOS</b>       | Cereales: arroz, fideos, sémola, trigo, etc                                                                                   | 50 - 100 gr.     | Variar de 2 -3 veces por semana   | Sancochado, guisado.                |
|                     |                            | Tubérculos: papa, camote yuca, olluco, etc.                                                                                   | 50 - 100 gr.     | Variar de 2 -3 veces por semana   | Sancochado, guisado.                |
|                     | <b>VERDURAS</b>            | Zanahoria, espigas, verduras                                                                                                  | Plato mediano    | Diario                            | Frescas cocidas, cremas, saltados.  |

### RECOMENDACIONES FINALES.

- Es primordial una alimentación e hidratación suficientes para permitir un esfuerzo prolongado y evitar los casos de hipotermia e hipoglucemia.
- La cena debe ser siempre dos horas antes de dormir como mínimo.
- No consumir alimentos copiosos, fritos o muy aderezados de noche para tener una buena digestión y por ende un buen descanso.
- Recordar balancear siempre los platos.
- El aceite vegetal (oliva, sachainchi) se debe utilizar regularmente en ensaladas o como aderezo de comidas frías.
- Tratar de programar la cena con anticipación, para tener una opción más saludable a nuestro regreso de la caminata.
- El consumo de frutas, ensaladas y agua es de consumo diario
- No olvidar hacer elección de ensaladas variadas, con verduras de la zona y aliños naturales (no vinagreta).



## LISTA DE ALIMENTOS QUE PODRIA CONSUMIR EN COMISIÓN DE SERVICIO

| ALIMENTOS                                                                                                                    | CANTIDAD DIARIA                                     | 20 DÍAS            | 30 DÍAS             |                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------|---------------------|--------------------------------------|
| Conserva de pollo en todas sus presentaciones, conserva de pescado en agua y sal, además de sus formas preparadas.           | 1 Lata                                              | 20 Latas           | 30 Latas            | Fuente de proteínas.                 |
| Leche, yogurt.                                                                                                               | 300 ml (3 veces por semana)                         | 2.700 litro aprox. | 3.600 litros aprox. |                                      |
| Queso, jamón de pavo.                                                                                                        | 2-3 veces por semana<br>Porción de 50 gr            | 300 gr.            | 500 gr.             |                                      |
| Galleta de agua, galleta de arroz, galleta de quinua, galleta soda. Galleta vainilla. Galleta con chia, palitos de ajonjolí. | 1 paquete de 40 gramos (4 veces por semana)         | 12 unidades        | 16 unidades         | Fuente de carbohidratos.             |
| Pan integral. O tostadas.                                                                                                    | 2 und. (3 veces por semana)                         | 1 bolsa            | 1 ½ bolsa           |                                      |
| Aceite de oliva, aceite de sachainchi, aceite de ajonjolí. Mantequilla de maní.                                              | 1 cda. 15g al día                                   | 300 gr.            | 500gr.              | Fuente de grasas saludable.          |
| Aceituna                                                                                                                     | 4 – 6 unid. 2 veces por semana                      | 24 unid            | 32 unid.            |                                      |
| pecana, nuez, almendras, pistachos, maní                                                                                     | 30 gr.                                              | 600 gr.            | 900 gr.             |                                      |
| Muesli, gránola, Cereales pop Hojuelas de avena instantánea.                                                                 | 2 cdas (30 gramos) /día                             | 600gr              | 900 gr              | Acompañamientos energéticos.         |
| Barras energéticas de cereales andinos.                                                                                      | 1 und. (30 gr.) 3 veces por semana.                 | 12 und.            | 16 und.             |                                      |
| Chocolate más de 70% de cacao.                                                                                               | 30 gramos 2 veces por semana                        | 2 tabletas         | 3 tabletas          |                                      |
| Miel de abeja, algarrobina, panela.                                                                                          | 1 cda.(15 gr.) máximo por día                       | 300 gr.            | 450 gr.             | Reemplazo más saludables del azúcar. |
| Infusiones: Anís manzanilla, té, boldo, muña, coca. Café instantáneo, cebada tostada.                                        | A voluntad                                          | variado            | variado             |                                      |
| BEBIDAS RECOMENDADAS                                                                                                         |                                                     |                    |                     |                                      |
|                                                                                                                              | Diario                                              | 20 Días            | 30 Días             |                                      |
| Agua mineral                                                                                                                 | 2 litros                                            | 40 litros          | 60 litros           |                                      |
| Bebidas rehidratantes. Solo para caminatas prolongadas en la cual haya sudoración excesiva.                                  | ½litro (contribuye en la Sumatoria total del agua). | -                  | -                   |                                      |

## Dieta tipo

**Desayuno:** avena con pan con pollo.

**Media mañana:** manzana y pera con 500 ml de agua natural

**Almuerzo:** arroz con pollo y ensalada de fresca, aliñado con aceite de oliva, limón y sal. Agua de manzana.

**Media tarde:** yogurt con 2 cdas de gránola.

**Cena:** sudado de pescado con yuca y ensalada y taza de anís.

**Desayuno:** caldo de pollo con verduras.

**Media mañana:** frutos secos, pasas .con 500 ml de agua natural

**Almuerzo:** lata de atún en agua, aderezado con limón sal y aceite de oliva, con paquete de galleta de arroz, 1 manzana.

**Media tarde:** barra de cereal andino. 500 ml de agua.

**Cena:** guiso de pavita con arroz y ensalada

### GUÍA ALIMENTARIA EN COMISIÓN DE SERVICIO SIERRA

|              |                     | ALIMENTO                                                                                                                      | CANTIDAD               | FRECUENCIA                        | PREPARACIÓN                         |
|--------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| DESAYUNO     | BEBIDAS O ENSALADAS | Frutas :papaya,melón,arandanos, mazana, chirimoya,etc                                                                         | 1 taza de 300 ml       | 3 veces por semana                | Ensaladas, jugos                    |
|              |                     | quinua, kiwicha, 7 semillas, maca, punki etc                                                                                  | 1 taza de 250 ml       | 4 veces por semana                | Hervidas o Preparadas con fruta.    |
|              | PAN                 | queso, palta, sangrecita, jamón serrano, atún, etc.                                                                           | 1-3 Unidades de 25 gr. | 4 - 5 veces por semana            | Sancochados, tortillas, aderezados. |
|              |                     | Huevo                                                                                                                         | 2 unidades             | 2 – 3 veces por semana            | Sancochado                          |
|              | CALDOS O SEGUNDOS   | Estos deben cumplir la misma relación de carnes y no ser fritas ni en abundancia, además de contener una porción de verduras. |                        |                                   |                                     |
| MEDIA MAÑANA |                     | Frutas de la región de estación o frutos secos                                                                                |                        |                                   |                                     |
| ALMUERZO     | CARNES              | Pollo, trucha, cuy, huevo.                                                                                                    | 100-150 gr.            | Diario                            | Guisos ,plancha ,ceviches, sudados  |
|              |                     | Carne de res                                                                                                                  | 100 – 150 gr.          | 1 vez por semana                  | Guisos , planchas                   |
|              |                     | Jamón serrano, cerdo, cabrito, cordero, temera, gallina.                                                                      | 100 -150 gr.           | 2 veces por semana como máximo    | Guisos.                             |
|              | CARBOHIDRATOS       | Cereales: arroz, fideos, moron, quinua, Kiwicha, semola, trigo, etc                                                           | 80 – 120 gr.           | Variar de 2 -3 veces por semana   | Sancochado, guisado.                |
|              |                     | Tubérculos: papa, camote yuca, oca, mashua, olluco, etc.                                                                      | 80 – 120 gr.           | Variar de 2 -3 veces por semana   | Sancochado, guisado.                |
|              |                     | Menestras: frejoles , garbanzos, lenteja, alverja partida.                                                                    | 80 – 120 gr.           | Dos veces por semana como mínimo. | guisado                             |
|              | VERDURAS            | Lechuga, caigua,zanahoria, etc                                                                                                | Plato mediano          | Diario                            | Frescas cocidas, cremas, saltados.  |
|              | Aceites vegetales   | Oliva, sachainchi, ajonjolí.                                                                                                  | 1 cda                  | diario                            | Aliño de ensaladas                  |
| MEDIA TARDE  |                     | Frutas de la región de estación o frutos secos                                                                                |                        |                                   |                                     |
| CENA         | CARNES              | Pollo, trucha, cuy, huevo.                                                                                                    | 100-150 gr.            | Diario                            | Guisos ,plancha ,ceviches, sudados  |
|              |                     | Carne de res                                                                                                                  | 100 – 150 gr.          | 1 vez por semana                  | Guisos , planchas                   |
|              |                     | Jamón serrano, cerdo, cabrito, cordero, ternera, gallina.                                                                     | 100 -150 gr.           | 2 veces por semana como máximo    | Guisos.                             |
|              | CARBOHIDRATOS       | Cereales: arroz, fideos, moron, quinua, Kiwicha, semola, trigo, etc                                                           | 80 – 120 gr.           | Variar de 2 -3 veces por semana   | Sancochado, guisado.                |
|              |                     | Tubérculos: papa, camote yuca, oca, mashua, olluco, etc.                                                                      | 80 – 120 gr.           | Variar de 2 -3 veces por semana   | Sancochado, guisado.                |
|              |                     | Menestras: frejoles , garbanzos, lenteja, alverja partida.                                                                    | 80 – 120 gr.           | Dos veces por semana como mínimo. | guisado                             |
|              | VERDURAS            | Lechuga, caigua,zanahoria, etc                                                                                                | Plato mediano          | Diario                            | Frescas cocidas, cremas, saltados.  |

#### RECOMENDACIONES FINALES.

- Es primordial una alimentación e hidratación suficientes para permitir un esfuerzo prolongado y evitar los casos de hipotermia e hipoglucemia.
- La cena debe ser siempre dos horas antes de dormir como mínimo.
- No consumir alimentos copiosos, fritos o muy aderezados de noche para tener una buena digestión y por ende un buen descanso.
- Recordar balancear siempre los platos.
- El aceite vegetal (oliva, sachainchi) se debe utilizar regularmente en ensaladas o como aderezo de comidas frías.
- Tratar de programar la cena con anticipación, para tener una opción más saludable a nuestro regreso de la caminata.
- El consumo de frutas, ensaladas y agua es de consumo diario
- No olvidar hacer elección de ensaladas variadas, con verduras de la zona y aliños naturales (no vinagreta).



**GUÍA ALIMENTARIA EN COMISIÓN DE SERVICIO SELVA**

|                     |                     | ALIMENTO                                                                                                                      | CANTIDAD         | FRECUENCIA                       | PREPARACIÓN                         |
|---------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| <b>DESAYUNO</b>     | BEBIDAS O ENSALADAS | frutas, ensalada de frutas                                                                                                    | 1 taza de 300 ml | 3 veces por semana               | Ensaladas, jugos                    |
|                     |                     | Avena, quinua, kiwicha, 7 semillas, maca, etc                                                                                 | 1 taza de 250 ml | 4 veces por semana               | Hervidas o Preparadas con fruta.    |
|                     | PAN                 | pollo ,queso, palta, sangrecita, jamón inglés, atún, etc (25 gr)                                                              | 1-4 unidades     | 4 - 5 veces por semana           | Sancochados, tortillas, aderezados. |
|                     |                     | Huevo                                                                                                                         | 2 unidades       | 2 – 3 veces por semana           | Sancochado                          |
|                     | CALDOS O SEGUNDOS   | Estos deben cumplir la misma relación de carnes y no ser fritas ni en abundancia, además de contener una porción de verduras. |                  |                                  |                                     |
| <b>MEDIA MAÑANA</b> |                     | Frutas de la región de estación o frutos secos                                                                                |                  |                                  |                                     |
| <b>ALMUERZO</b>     | CARNES              | Pollo, pavo, huevo                                                                                                            | 100-150 gr       | Diario                           | Guisos ,plancha ,ceviches, sudados  |
|                     |                     | Pescados: doncella, tilapia,carachama,etc.                                                                                    | 100-150 gr       | Diario                           | Guisos ,plancha ,ceviches, sudados  |
|                     |                     | Carne de res                                                                                                                  | 100 – 150 gr     | 1 vez por semana                 | Guisos , planchas                   |
|                     |                     | cecina, gallina, cerdo                                                                                                        | 100 -150 gr      | 2 veces por semana               | Guisos.                             |
|                     |                     | Carne de monte : venado, pava de monte, mono                                                                                  | 100 – 150 gr     | 2 veces por semana               | Guisos.                             |
|                     | CARBOHIDRATOS       | Cereales: arroz, fideos, sémola, trigo, etc                                                                                   | 80 – 120 gr.     | Variar de 2 -3 veces por semana  | Sancochado, guisado.                |
|                     |                     | Tubérculos: papa, camote yuca, olluco, etc.,etc                                                                               | 80 – 120 gr.     | Variar de 2 -3 veces por semana  | Sancochado, guisado.                |
|                     |                     | Plátano maduro, verde, o bellaco.                                                                                             | 80 – 120 gr.     | Variar de 2 -3 veces por semana  | Sancochado, guisado                 |
|                     |                     | Menestras: frejoles, garbanzos, lentejas, etc                                                                                 | 80 – 120 gr.     | Dos veces por semana como mínimo | guisado                             |
|                     | VERDURAS            | Zanahoria , espicas ,tomate , lechuga pepinillo, rabanito,etc                                                                 | Plato mediano    | Diario                           | Frescas cocidas, cremas, saltados.  |
|                     | Aceites vegetales   | Oliva, sachainchi, ajonjolí.                                                                                                  | 1 cda            | diario                           | Aliño de ensaladas                  |
| <b>MEDIA TARDE</b>  |                     | Frutas de la región de estación o frutos secos                                                                                |                  |                                  |                                     |
| <b>CENA</b>         | CARNES              | Pollo, pavo, huevo                                                                                                            | 100-150 gr       | Diario                           | Guisos ,plancha ,ceviches, sudados  |
|                     |                     | Pescados: doncella, tilapia,carachama,etc.                                                                                    | 100-150 gr       | Diario                           | Guisos ,plancha ,ceviches, sudados  |
|                     |                     | Carne de res                                                                                                                  | 100 – 150 gr     | 1 vez por semana                 | Guisos , planchas                   |
|                     |                     | cecina, gallina, cerdo                                                                                                        | 100 -150 gr      | 2 veces por semana               | Guisos.                             |
|                     |                     | Carne de monte : venado, pava de monte, mono                                                                                  | 100 – 150 gr     | 2 veces por semana               | Guisos.                             |
|                     | CARBOHIDRATOS       | Cereales: arroz, fideos, sémola, trigo, etc                                                                                   | 80 – 120 gr.     | Variar de 2 -3 veces por semana  | Sancochado, guisado.                |
|                     |                     | Tubérculos: papa, camote yuca, olluco, etc.,etc                                                                               | 80 – 120 gr.     | Variar de 2 -3 veces por semana  | Sancochado, guisado.                |
|                     |                     | Plátano maduro, verde, o bellaco.                                                                                             | 80 – 120 gr.     | Variar de 2 -3 veces por semana  | Sancochado, guisado                 |
|                     |                     | Menestras: frejoles, garbanzos, lentejas, etc                                                                                 | 80 – 120 gr.     | Dos veces por semana como mínimo | guisado                             |
|                     | VERDURAS            | Zanahoria , espicas ,tomate , lechuga pepinillo, rabanito,etc                                                                 | Plato mediano    | Diario                           | Frescas cocidas, cremas, saltados.  |



## LISTA DE ALIMENTOS QUE PODRIA CONSUMIR EN COMISIÓN DE SERVICIO

| ALIMENTOS                                                                                                                    | CANTIDAD DIARIA                                     | 20 DIAS            | 30 DIAS             |                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------|---------------------|--------------------------------------|
| Conserva de pollo en todas sus presentaciones, conserva de pescado en agua y sal, además de sus formas preparadas.           | 1 Lata                                              | 20 Latas           | 30 Latas            | Fuente de proteínas.                 |
| Leche, yogurt.                                                                                                               | 300 ml (3 veces por semana)                         | 2.700 litro aprox. | 3.600 litros aprox. |                                      |
| Queso, jamón de pavo.                                                                                                        | 2-3 veces por semana<br>Porción de 50 gr            | 300 gr.            | 500 gr.             |                                      |
| Galleta de agua, galleta de arroz, galleta de quinua, galleta soda. Galleta vainilla. Galleta con chia, palitos de ajonjolí. | 1 paquete de 40 gramos (4 veces por semana)         | 12 unidades        | 16 unidades         | Fuente de carbohidratos.             |
| Pan integral. O tostadas.                                                                                                    | 2 und. (3 veces por semana)                         | 1 bolsa            | 1 ½ bolsa           |                                      |
| Aceite de oliva, aceite de sachainchi, aceite de ajonjolí. Mantequilla de maní.                                              | 1 cda. 15g al día                                   | 300 gr.            | 500gr.              | Fuente de grasas saludable.          |
| Aceituna                                                                                                                     | 4 – 6 unid. 2 veces por semana                      | 24 unid            | 32 unid.            |                                      |
| pecana, nuez, almendras, pistachos, maní                                                                                     | 30 gr.                                              | 600 gr.            | 900 gr.             |                                      |
| Muesli, gránola, Cereales pop Hojuelas de avena instantánea.                                                                 | 2 cdas (30 gramos) /día                             | 600gr              | 900 gr              | Acompañamientos energéticos.         |
| Barras energéticas de cereales andinos.                                                                                      | 1 und. (30 gr.) 3 veces por semana.                 | 12 und.            | 16 und.             |                                      |
| Chocolate más de 70% de cacao.                                                                                               | 30 gramos 2 veces por semana                        | 2 tabletas         | 4 tabletas          |                                      |
| Miel de abeja, algarrobina, panela.                                                                                          | 1 cda.(15 gr.) máximo por día                       | 300 gr.            | 450 gr.             | Reemplazo más saludables del azúcar. |
| Infusiones: Anís manzanilla, té, boldo, muña, coca. Café instantáneo, cebada tostada.                                        | A voluntad                                          | variado            | variado             |                                      |
| BEBIDAS RECOMENDADAS                                                                                                         |                                                     |                    |                     |                                      |
|                                                                                                                              | Diario                                              | 20 Días            | 30 Días             |                                      |
| Agua mineral                                                                                                                 | 2 litros                                            | 40 litros          | 60 litros           |                                      |
| Bebidas rehidratantes. Solo para caminatas prolongadas en la cual haya sudoración excesiva.                                  | ½litro (contribuye en la Sumatoria total del agua). | -                  | -                   |                                      |

## Dieta tipo

**Desayuno:** quinua con manzana más 2 huevos sancochados.

**Media mañana:** granadilla puñito de maní. con 500 ml de agua natural.

**Almuerzo:** cuy a la parrilla con papa y ensalada. Mate de coca.

**Media tarde:** 4 unidades palitos de ajonjolí con queso fresco.

**Cena:** pollo a la plancha con puré, y ensalada.

**Desayuno:** trucha guisada con arroz y ensalada.

**Media mañana:** chocolate, 20 gramos, manzana. con 500 ml de agua natural.

**Almuerzo:** pescado entomatado, con dos unidades de pan de molde integral. Bebida de Anís.

**Media tarde:** puñito de pecana con coco.

**Cena:** crema de alverjas con cerdo, y choclo.

## RECOMENDACIONES FINALES.

- Es primordial una alimentación e hidratación suficientes para permitir un esfuerzo prolongado y evitar los casos de hipotermia e hipoglucemia.
- La cena debe ser siempre dos horas antes de dormir como mínimo.
- No consumir alimentos copiosos, fritos o muy aderezados de noche para tener una buena digestión y por ende un buen descanso.
- Recordar balancear siempre los platos.
- El aceite vegetal (oliva, sachainchi) se debe utilizar regularmente en ensaladas o como aderezo de comidas frías.
- Tratar de programar la cena con anticipación, para tener una opción más saludable a nuestro regreso de la caminata.
- El consumo de frutas, ensaladas y agua es de consumo diario
- No olvidar hacer elección de ensaladas variadas, con verduras de la zona y aliños naturales (no vinagreta).

## LISTA DE ALIMENTOS QUE PODRIA CONSUMIR EN COMISIÓN DE SERVICIO

| ALIMENTOS                                                                                                                    | CANTIDAD DIARIA                             | 20 DIAS                                             | 30 DIAS             |                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------|
| Conserva de pollo en todas sus presentaciones, conserva de pescado en agua y sal, además de sus formas preparadas.           | 1 Lata                                      | 20 Latas                                            | 30 Latas            | Fuente de proteínas.                 |
| Leche, yogurt.                                                                                                               | 300 ml (3 veces por semana)                 | 2.700 litro aprox.                                  | 3.600 litros aprox. |                                      |
| Queso, jamón de pavo.                                                                                                        | 2-3 veces por semana<br>Porción de 50 gr    | 300 gr.                                             | 500 gr.             |                                      |
| Galleta de agua, galleta de arroz, galleta de quinua, galleta soda. Galleta vainilla. Galleta con chía, palitos de ajonjolí. | 1 paquete de 40 gramos (4 veces por semana) | 12 unidades                                         | 16 unidades         | Fuente de carbohidratos.             |
| Pan integral. O tostadas.                                                                                                    | 2 und. (3 veces por semana)                 | 1 bolsa                                             | 1 ½ bolsa           |                                      |
| Aceite de oliva, aceite de sachainchi, aceite de ajonjolí. Mantequilla de maní.                                              | 1 cda. 15g al día                           | 300 gr.                                             | 500gr.              | Fuente de grasas saludable.          |
| Aceituna                                                                                                                     | 4 – 6 und. 2 veces por semana               | 24 und                                              | 32 und.             |                                      |
| pecana, nuez, almendras, pistachos, maní                                                                                     | 30 gr.                                      | 600 gr.                                             | 900 gr.             |                                      |
| Muesli, gránola, Cereales pop Hojuelas de avena instantánea.                                                                 | 2 cdas (30 gramos) /día                     | 600gr                                               | 900 gr              | Acompañamientos energéticos.         |
| Barras energéticas de cereales andinos.                                                                                      | 1 und. (30 gr.) 3 veces por semana.         | 12 und.                                             | 16 und.             |                                      |
| Chocolate más de 70% de cacao.                                                                                               | 30 gramos 2 veces por semana                | 2 tabletas                                          | 5 tabletas          |                                      |
| Miel de abeja, algarrobina, panela.                                                                                          | 1 cda.(10 gr.) máximo por día               | 300 gr.                                             | 500gr.              | Reemplazo más saludables del azúcar. |
| Infusiones: Anís manzanilla, té, boldo, muña, coca. Café instantáneo, cebada tostada.                                        | A voluntad                                  | variado                                             | variado             |                                      |
| BEBIDAS RECOMENDADAS                                                                                                         |                                             |                                                     |                     |                                      |
|                                                                                                                              |                                             | Diario                                              | 20 Días             | 30 Días                              |
| Agua mineral                                                                                                                 |                                             | 2 litros                                            | 40 litros           | 60 litros                            |
| Bebidas rehidratantes. Solo para caminatas prolongadas en la cual haya sudoración excesiva.                                  |                                             | ½litro (contribuye en la Sumatoria total del agua). | -                   | -                                    |

## Dieta tipo

**Desayuno:** jugo de piña con pan con tortilla.

**Media mañana:** plátano más botella de agua.

**Almuerzo:** carne de res guisada con arroz y ensalada. Bebida de Boldo.

**Media tarde:** jamón de pavo con galleta soda.

**Cena:** pescado a la plancha con arroz y ensalada.

**Desayuno:** jugo de cocona con plátano y huevo sancochado.

**Media mañana:** coco trozado más botella de agua.

**Almuerzo:** conserva de pollo con galleta de agua. Bebida de anís.

**Media tarde:** almendras con pistachos.

**Cena:** juane de pollo con ensalada.