

Obesidad: consejos y recomendaciones para bajar peso

Para bajar peso es necesario un **tratamiento integral** que garantice una pérdida a largo plazo y de forma progresiva, teniendo en cuenta todos los factores implicados: grado de sobrepeso, tipo de alimentación, nivel de actividad física, motivación para cumplir el tratamiento, etc.

No olvide que perder peso es, por encima de todo, una cuestión de salud. Valores estos dos puntos muy importantes:

- **¿Cuál es su peso saludable?** Un poco significa mucho. Una pérdida del 5-10 % de su peso actual aportará grandes beneficios a su organismo, además de mejorar notablemente su aspecto.
- **¿Qué plazo es el adecuado?** Una pérdida excesivamente rápida no es sana ni realista.

Controle su peso regularmente con **el profesional de su confianza**, donde:

- Le informará de su peso inicial, peso ideal, y pesos y objetivos a alcanzar.
- Le ofrecerá controles programados para los próximos meses.

La obesidad **es un problema de salud**. Es una enfermedad en sí misma causante a su vez de numerosas complicaciones: hipertensión, diabetes, colesterol... La obesidad no es un problema estético. Lo peor es, justamente, lo que no se ve. Las calorías en exceso y la grasa que comemos se convierten en grasa corporal.

Su problema requiere un **tratamiento multifactorial**:

- Alimentación equilibrada con bajo contenido en grasas.
- Incremente su actividad física. Muévase y evite el sedentarismo.
- Su médico descartará que su exceso de peso sea secundario a un problema médico que precise tratamiento.
- Le ofrecerán apoyo psicológico y solo cuando sean necesario alguna medicina.

Consejos para una buena alimentación

- Elija alimentos con poca grasa.
- Reduzca en consumo de azúcar.
- Reparta su alimentación en 5 comidas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.
- No alterne períodos de ayuno con comidas abundantes.
- No coma entre comidas.
- Coma sentado, despacio y mastique muy bien los alimentos. Dé bocados pequeños, con pequeñas cantidades.
- Entre bocado y bocado deje los cubiertos sobre la mesa.
- Coma en un lugar concreto, no coma caminando, en lugares improvisados o de paso.
- Mientras coma no lea ni vea la televisión.
- Disminuya el consumo de carnes rojas y aumente el de pescados.
- Consuma verduras y hortalizas en abundancia.
- Tome de 2 a 3 piezas de fruta al día. Evite aquellas con abundante contenido en azúcar: plátano, uvas, higos, cerezas, nísperos, chirimollas...
- Beba abundante agua, entre 1.5 y 2 litros al día.
- Evite o limite el consumo de alimentos fritos o cocinados con excesiva grasa.
- Esconda los alimentos ricos en calorías.
- Tenga a mano tentempiés más saludables: verduras, lácteos desnatados, fruta...

Consejos para realizar la compra

- Compre sin tener hambre.
- Con la lista hecha previamente.
- Vaya con frecuencia a la tienda (despierta menos interés por las novedades o diseños atractivos).
- Evite platos preparados o precocinados.

Consejos para preparar la mesa

- Retire toda la grasa visible de las carnes o la piel del pollo antes de cocinarla.
- Utilice formas de cocinar sencillas, que no requieran mucho aceite: plancha, grill, horno, microondas.
- La cocción al vapor con la olla a presión permite cocinar con poca agua y se preservan todas las propiedades de los alimentos.
- Para cocinar carnes y pescados envuélvalas en papel de aluminio (*papillote*), así se cocinan en su propio jugo, conservándose tiernos y gustosos, sin necesidad de añadirle grasa.
- Cuando haga estofados, prepárelos con antelación. Déjelos enfriar en la nevera y retire la capa de grasa con una cuchara o espátula. De esta manera conserva el sabor sin apenas grasa.
- Cuando elabore vinagretas, invierta la proporción habitual de tres partes de aceite por una de vinagre a tres partes de vinagre por una de aceite. Para que el sabor no sea tan ácido utilice vinagre de sabores (de manzana, de frambuesas, etc).
- Si necesita utilizar alguna salsa para añadir a una ensalada puede utilizar yogur natural desnatado, rebajado con zumo de limón. Se bate bien y se queda una crema suave y baja en calorías. También puede probar con salsa de soja. Añadiéndole alguna especia o hierba aromática que le apetezca.
- Para preparar salsas de leche o queso utilice leche desnatada o queso tipo parmesano, que contiene menos calorías y es más aromático. En la preparación de la salsa bechamel emplee aceite de oliva o margarina baja en calorías y leche desnatada.
- En la confección de algunos platos que requieran salsa mahonesa, seleccione las que son bajas en calorías.

- No compre salsas comerciales porque suelen contener grasas ocultas.

Consejos dietéticos para comer fuera de casa

1. Coma con lentitud y saboree los alimentos.
2. En un restaurante intente no comer pan.
3. Seleccione aquellos platos del menú con menor contenido en grasas (asados, plancha, cocido...)
4. Consuma preferentemente más pescado que carnes.
5. Evite platos muy condimentados y con grasas.
6. No tome comidas con sabores o aromas fuertes.
7. Aprenda [las medidas de las raciones](#).
8. Evite comer alimentos precocinados.
9. Evite todo tipo de postres azucarados y sustitúyalos por fruta fresca.
10. Tome abundantes líquidos, evitando las bebidas de alcohol y las azucaradas.
11. No coma fuera de horas.

DIETA 1000 KCALORÍAS

Menú base

Desayuno

- Leche descremada (200 ml) sola, con café o té o dos yogures naturales descremados o 35 g de queso de Burgos o 100 g de queso desnatado (Danone) (72 Kcal).
- Pan integral 20 g o pan tostado 15 g o galletas María 15 g (48 Kcal).

Media mañana

- Fruta a elegir entre: (52 Kcal por porción)
 - 100 g de manzana (1 pieza pequeña) o piña natural o melocotón o limón o kiwi.
 - 130 g de fresas o naranja o mandarina o albaricoque.
 - 90 g de ciruelas.
 - 80 g de pera o cerezas.
 - 150 g de melón o sandía o pomelo.
 - 50 g de plátano o uva o higos o chirimoya.
- Pan integral 20 g (48 Kcal).

Comida

- **PRIMEROS PLATOS**
 - Verduras a elegir una ración (75 Kcal) de entre los siguientes:
 - 300 g (peso en limpio y cruda) de acelgas o espinacas o coliflor o col o lombarda o espárragos o champiñones o setas o judías verdes o puerros o rábanos o tomates o pimientos o calabacín o pepino o escarola o endivias o lechuga o berenjena.
 - 150 g (peso en crudo) de zanahorias o alcachofas o cebollas o remolacha.
 - Ensalada de verduras con varias de las siguientes, en cantidad LIBRE: lechuga, tomate, escarola, pepino, espárragos, setas, champiñón, apio, alcachofas cocidas y rábanos.
 - + patata 100 g (peso en crudo) o 120 g de habas enteras o 80 g de guisantes frescos o 30 g de pasta o 30 g de arroz o 40 g de legumbre (garbanzo o judías secas o lentejas) o 40 g de pan integral (media 90 Kcal).
- **SEGUNDOS PLATOS**
 - Elegir una ración de entre las siguientes opciones (peso en crudo y sin desperdicio) (media 160 Kcal):
 - 120 g de carne de pollo sin piel (140 Kcal).
 - 100 g de carne de ternera o vacuno o conejo o cordero* sin grasa o pavo (media 150 Kcal).
 - 60 g de jamón serrano* magro o jamón york* sin tocino (máximo 1 vez por semana) (media 198 Kcal).
 - 150 g de pescado blanco o azul (media 150 Kcal).

- 150 g de marisco* o 2 huevos* (máximo 1 vez por semana) (media 180 Kcal).
 - 160 g de calamares* o sepia* o mejillones* (máximo 1 vez por semana) (media 100 Kcal).
 - 50 g de embutido* (excepto chorizo) o quesos curados* (máximo 1 vez por semana) (200 Kcal).
- **POSTRE**
 - Fruta a elegir de las que se indican a media mañana (52 Kcal).

Merienda

- Leche descremada 100 ml o 1 yogurt natural descremado (sin azúcar) o 20 g de queso de Burgos o 50 g de queso desnatado (Danone) (36 Kcal).

Cena

- Igual que la comida pero con la mitad de carne o pescado y con la mitad de patata o sus equivalentes.

Antes de acostarse

- 1 yogurt natural descremado o leche descremada 100 ml, puede añadirse té o café (36 Kcal).

Aceite: 2 cucharadas soperas de aceite para todo el día (180 Kcal). Son preferibles los aceites de oliva, maíz, girasol y soja. Una cucharada de aceite puede sustituirse por 10 g de margarina* o 40 de aceitunas* o 30 g de nata*.

Pan (preferentemente integral): Una de las raciones de 20 g de pan diarias pueden sustituirse por (peso crudo): 50 g de patata o 15 g de arroz o 15 g de pasta o 80 g de guisantes o habas frescas.

Observaciones

1. Los alimentos marcados con * (asterisco) se suprimirán en caso de querer tener una **dieta pobre en grasas saturadas y pobre en colesterol**.
2. Es importante que el ajuste calórico de la dieta sea el adecuado, **pesar los alimentos**. El peso que se indica es sin desperdicios (grasa, hueso, espinas, cáscaras). El arroz y los fideos aumentan de peso 4 veces al cocerlos, las legumbres aumentan 3 veces. Las acelgas y espinacas disminuyen de peso 3 veces por la cocción. Las patatas, zanahorias, judías verdes, repollo y coliflor no se modifican. Las carnes disminuyen un 30 % y los pescados un 20 %.
3. **Cocine los alimentos de forma sencilla:** las carnes y pescados hervidos, a la plancha, al horno, a la parrilla. Las verduras hervidas y rehogadas.
4. **Para el aderezo se pueden utilizar libremente:** perejil, apio, cebolla, orégano, laurel, azafrán, pimentón, clavo, ajo, mostaza en polvo, curry, vinagre, limón, otras hierbas aromáticas y sal moderadamente (siempre que no haya contraindicación médica).
5. **Como edulcorante** artificial se emplearán sacarina y similares. El azúcar no está permitido.
6. **Bebidas permitidas:** agua, aconsejable beber al menos un litro y medio al día. Todo tipo de infusiones y caldos desgrasados sin límite (Avecrem, Starlux...). Bebidas "light" (Tab, Coca-cola light, Diet-Pepsi, Tónica light), aunque no es aconsejable tomar más de una de estas bebidas al día.
7. **No se debe tomar bebidas alcohólicas**, ni cerveza o bitter sin alcohol.
8. Dentro de los alimentos que figuran en la dieta **pueden hacerse las combinaciones que se deseen**, siempre y cuando se respeten las cantidades de cada alimento.
9. Hay que **respetar los horarios** de las comidas sin saltarse ninguna de ellas y sin olvidar de la toma de alimento entre las principales comidas.

Dieta de 1.000 Kcalorías. Menú por calorías.

Si lo prefiere, en lugar de seguir el menú base, puede hacer este menú por calorías que le permitirá escoger los primeros y segundos platos que se indican a continuación.

Siga las siguientes instrucciones:

1. Haga el menú base o el menú por calorías por períodos completos de un día.
2. En este menú por calorías las tomas del desayuno, media mañana y merienda son las mismas del menú base.
3. Para el postre de la comida y de la cena elija la fruta que se indica a media mañana en el menú base.
4. En este menú por calorías, el pan está limitado a 40 g diarios, que puede distribuir como desee entre las 5 comidas diarias.
5. La cantidad de aceite también está limitada a 2 cucharadas soperas (20 ml).

Los alimentos del desayuno, media mañana, merienda, postres de comida y cena, así como el pan y el aceite diario tienen un total de 540 Kcalorías.

Comidas y cenas

- Elija un primero y un segundo plato a su gusto tanto para la comida como para la cena, de cualquiera de los que se indican a continuación. La suma de estos 4 platos no debe ser mayor de 460 Kcal.
- Elija además uno de los platos de guarnición para la comida o para la cena (1 vez al día).
- En el caso de elegir platos con muchas calorías (primeros nº 21 al 28 ó segundos nº 24 al 32) se deben comer acompañados con un plato de guarnición o un primer plato ligero (nº 1 al 3).

PRIMEROS PLATOS

1. CREMA DE CALABACÍN: Calabacín 250 g y 1 quesito descremado. (74 Kcal)
2. PANACHÉ DE VERDURAS: Judías verdes, coliflor, zanahoria y coles de Bruselas, totalizando un peso de 250 g. (90 Kcal)
3. SOPA: Pasta fina 25 g y caldo de pollo desgrasado 250 ml. (93 Kcal)
4. ALCACHOFAS HERVIDAS: Alcachofas 250 g. (95 Kcal)
5. COLIFLOR CON PATATA: Coliflor 200 g, patata 50 g, refrito con aceite. (99 Kcal, sin contar con el aceite)
6. MENESTRA DE VERDURAS: Judías verdes 100 g, zanahorias 50 g, alcachofas 50 g, guisantes frescos 25 g, habas frescas 25 g. (100 Kcal)
7. ACELGAS CON PATATAS: Acelgas 300 g, patata 50 g, aderezados con cebolla, ajo, laurel, etc. (100 Kcal)
8. COLES DE BRUSELAS CON PATATAS: Coles de Bruselas 150 g, patata 50 g. Hervidas y refritas. (105 Kcal, sin contar con el aceite)
9. SETAS REHOGADAS CON JAMÓN: Setas 200 g, jamón serrano* magro 20 g. (105 Kcal)
10. PURÉ DE PATATA CON VERDURA: Patata 70 g, leche descremada 20 ml, verdura 150 g. (107 Kcal)
11. GARBANZOS CON ESPINACAS: Garbanzos 20 g, espinacas 300 g. (114 Kcal)
12. ARROZ A LA JARDINERA: Arroz 20 g, 3 mejillones*, judías verdes 50 g. Aderezado con laurel, ajo y cebolla. (117 Kcal)
13. ENSALADA DE ARROZ: Arroz 20 g, verdura variada 250 g. (119 Kcal)
14. PATATAS AL HORNO: Patatas 150 g, aliñadas con ajo y perejil. (127 Kcal)
15. VERDURA HERVIDA CON PATATAS: Judías verdes 250 g, patatas 50 g. (130 Kcal)
16. GUI SANTES SALTEADOS: Guisantes congelados 160 g (si son frescos corresponderán a 120 g), jamón York* 20 g. (131 Kcal)
17. ESPINACAS HERVIDAS CON ARROZ: Espinacas 200 g, arroz 25 g. (140 Kcal)

18. POTAJE DE GARBANZOS: Garbanzos 20 g, patata 50 g, espinacas 100 g. Cocinado con el aderezo que se desee. (144 Kcal)
19. GUIANTES O HABAS CON PATATAS: Guisantes o habas frescas 4 cucharadas en crudo, patata 50 gr. Hervido y refrito con cebolla y ajo. (145 Kcal, sin contar el aceite)
20. CREMA VICHYSOISE: Caldo de pollo desgrasado 250 ml, puerros 250 g, patatas 50 g, leche descremada 100 ml. (153 Kcal)
21. JUDÍAS PINTAS CON PATATAS: Judías 30 g, patata 70 g. Cocidas y aderezadas con cebolla, ajo, laurel. (156 Kcal)
22. MACARRONES CON TOMATE Y CARNE: Pasta 30 g, tomate 80 g, cebolla 20 g, carne de vacuno* picada 20 g. (161 Kcal)
23. COLIFLOR CON BECHAMEL: Coliflor 200 g, harina 6 g, leche descremada 100 ml, margarina* 5 g. (166 Kcal)
24. MACARRONES CON BECHAMEL: Macarrones 100 g (peso en cocido), harina 6 g, leche descremada 100 ml, margarina* 5 g. (203 Kcal)
25. ARROZ A LA CUBANA: Arroz 30 g, tomate 100 g, 1 huevo* 50 g. (203 Kcal)
26. ESTOFADO DE VERDURAS CON CARNE: Patatas 100 g, alcachofas 60 g, guisantes 20 g, tomate 100 g, carne de vacuno*, conejo ó cordero* sin grasa 100 g. (208 Kcal)
27. ESPAGUETTIS CON TOMATE: Pasta 50 g, tomate 100 g, cebolla 30 g. (215 Kcal)
28. LENTEJAS CON ARROZ: Lentejas 40 g, arroz 25 g, 1 huevo* 50 g (opcional). (286 Kcal)
29. PAELLA: Arroz 50 g, guisantes 20 g, pimiento 20 g, cebolla 20 g, alcachofa 50 g, tomate 100 g, carne de pollo 50 g, sepia 40 g, mejillones* 30 g. (355 Kcal)

SEGUNDOS PLATOS

1. TORTILLA FRANCESA: 1 huevo* 50 g. (80 Kcal)
2. PESCADO BLANCO A AL PLANCHA, PARRILLA, HORNO O COCIDO: 100 g de bacalao o gallo o besugo o lenguado o trucha o mero o merluza o pescadilla o rape o rodaballo o salmone... (83 Kcal)
3. MEJILLONES AL VAPOR: 150 g de porción comestible. (93 Kcal)
4. CALAMARES A LA PLANCHA: Calamares* 120 g. (98 Kcal)
5. SEPIA A LA PLANCHA: Sepia* 120 g. (98 Kcal)
6. TORTILLA DE ESPÁRRAGOS: 1 huevo* 50 g, espárragos 50 g. (100 Kcal)
7. ARROZ BLANCO: Arroz 30 g. (106 Kcal)
8. ALMEJAS A LA MARINERA: Almejas* 100 g de porción comestible. (108 Kcal)
9. GAMBAS AL AJILLO: Gambas* peladas sin cabeza 120 g, ajo y guindilla. (115 Kcal)
10. PERDIZ ESTOFADA: Perdiz 100 g. (120 Kcal)
11. PESCADILLA HERVIDA CON MAHONESA: Pescadilla 120 g, Mahonesa 1/2 cucharada sopera. (120 Kcal)
12. CABRITO ASADO CON PATATA: Cabrito magro 150 g, cebolla 50 g, patata 50 g. (122 Kcal)
13. LANGOSTINOS COCIDOS: Langostinos* 100 g pelados y sin cabeza. (124 Kcal)
14. PESCADO BLANCO A LA PLANCHA, PARRILLA, HORNO O COCIDO: 150 g de bacalao o gallo o besugo o lenguado o trucha o merluza o pescadilla o rape o rodaballo o salmone... (125 Kcal)
15. CONEJO AL HORNO O A LA PARRILLA: Conejo 100 g. (130 Kcal)
16. FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA: Ternera 100 g. (130 Kcal)
17. PECHUGA DE POLLO CON ESPÁRRAGOS: Pechuga de pollo plancha 100 g, espárragos 50 g. (130 Kcal)
18. POLLO AL HORNO (ASADO) O PLANCHA: Pollo 120 g. (140 Kcal)
19. HAMBURGUESA A LA PLANCHA: Carne picada* 100 g. (140 Kcal)
20. SARDINAS A LA PLANCHA: Sardinas 100 g. (145 Kcal)
21. PESCADO AZUL A LA PLANCHA, PARRILLA, HORNO O COCIDO: 100 g de atún o sardinas o caballa o salmón. (146 Kcal)
22. TORTILLA DE SALMÓN: 1 huevo* 50 g, salmón 40 g. (147 Kcal)
23. POLLO ASADO CON BERENJENA: Pollo 120 g, berenjena 100 g. (159 Kcal)
24. HAMBURGUESA CON TOMATE Y CEBOLLA: Carne picada* 100 g, tomate verde 100 g, cebolla 100 g. (162 Kcal)
25. BOCADILLO DE JAMÓN SERRANO: Pan integral 60 g, jamón serrano* 40 g. (163 Kcal)
26. BOCADILLO DE TORTILLA: Pan integral 60 g, 1 huevo* 50 g. (173 Kcal)
27. FILETE DE BUEY* A LA PLANCHA: 100 g. (177 Kcal)
28. TORTILLA DE 2 HUEVOS CON CHAMPIÑÓN: Huevos* 2 (100 g), champiñón 100 g. (179 Kcal)
29. HÍGADO PLANCHA CON TOMATE Y ZANAHORIA: Hígado* 100 g, tomate 100 g, zanahoria 100 g. (180 Kcal)
30. ATÚN PLANCHA CON PIMIENTOS Y BERENJENAS: Atún 120 g, berenjenas 100 g, pimientos 100 g. (226 Kcal)
31. TORTILLA DE PATATAS: 1 Huevo*, patatas 200 g. (242 Kcal)
32. BOCADILLO DE JAMÓN YORK: Pan integral 60 g, jamón york* 40 g (252 Kcal)

GUARNICIÓN

1. ENSALADA DE TOMATE: Tomate 200 g. (42 Kcal)
2. ENSALADA VARIADA: Lechuga 100 g, tomate 100 g, zanahoria 40 g, cebolla 40 g. (51 Kcal)
3. ENSALADA DE LECHUGA O ESCAROLA: Cantidad libre.

POSTRES PARA LA COMIDA Y LA CENA

Mismo tipo y cantidad de fruta de la que se indica para [media mañana](#) en el menú base.

Dieta de 1.200 Kcalorías (con menús)

Menú base

Desayuno

- Leche descremada (200 ml) sola, con café o té o dos yogures naturales descremados (sin azúcar) o 35 g de queso de Burgos o 100 g de queso desnatado (Danone) (72 Kcal).
- Fruta a elegir entre (52 Kcal por porción):
 - 100 g de manzana (1 pieza pequeña) o piña. natural o melocotón o limón o kiwi.
 - 130 g de fresas o naranja o mandarina o albaricoque.
 - 90 g de ciruelas.
 - 80 g de pera o cerezas.
 - 150 g de melón o sandía o pomelo.
- Pan integral 20 g o pan tostado 15 g o galletas María 15 g (48 Kcal).

Media mañana

- Queso fresco 40 g (76 Kcal) o 30 g de jamón York o serrano* o pavo frío o rulada de pollo (90 Kcal).
- Pan integral 20 g o pan tostado 15 g (48 Kcal).

Comidas y cenas

- **PRIMEROS PLATOS**
 - Verduras a elegir una ración (75 Kcal) de entre los siguientes:
 - 300 g (peso en limpio y cruda) de acelgas o espinacas o coliflor o col o lombarda o espárragos o champiñones o setas o judías verdes o puerros o rábanos o tomates o pimientos o calabacín o pepino o escarola o endivias o

- lechuga o berenjena.
 - 150 g (peso en crudo) de zanahorias o alcachofas o cebollas o remolacha.
 - Ensalada de verduras con varias de las siguientes, en cantidad LIBRE: lechuga, tomate, escarola, pepino, espárragos, setas, champiñón, apio, alcachofas cocidas y rábanos.
 - + patata 100 g (peso en crudo) o 120 g de habas enteras o 80 g de guisantes frescos o 30 g de pasta o 30 g de arroz o 40 g de legumbre (garbanzo o judías secas o lentejas) o 40 g de pan integral (media 90 Kcal).
- **SEGUNDOS PLATOS**
 - Elegir una ración de entre las siguientes opciones (peso en crudo y sin desperdicio) (media 160 Kcal):
 - 120 g de carne de pollo sin piel (140 Kcal).
 - 100 g de carne de ternera o vacuno o conejo o cordero* sin grasa o pavo (media 150 Kcal).
 - 60 g de jamón serrano* magro o jamón york* sin tocino (máximo 1 vez por semana) (media 198 Kcal).
 - 150 g de pescado blanco o azul (media 150 Kcal).
 - 150 g de marisco* o 2 huevos* (máximo 1 vez por semana) (media 180 Kcal).
 - 160 g de calamares* o sepia* o mejillones* (máximo 1 vez por semana) (media 100 Kcal).
 - 50 g de embutido* (excepto chorizo) o quesos curados* (máximo 1 vez por semana) (200 Kcal).
- **POSTRE**
 - Fruta a elegir en la misma cantidad de las que se indican en el desayuno (52 Kcal).

Merienda

- Leche descremada 100 ml o 1 yogurt natural descremado (sin azúcar) o 20 g de queso de Burgos o 50 g de queso desnatado (Danone) (36 Kcal).
- Pan integral 15 g o pan tostado 10 g o galletas María 10 g (36 Kcal).

Antes de acostarse

- 1 yogurt natural descremado o leche descremada 100 ml, puede añadirse té o café (36 Kcal).

Aceite: 2 cucharadas soperas de aceite para todo el día (180 Kcal). Son preferibles los aceites de oliva, maíz, girasol y soja. Una cucharada de aceite puede sustituirse por 10 g de margarina* o 40 de aceitunas* o 30 g de nata*.

Pan (preferentemente integral): Una de las raciones de 20 g de pan diarias pueden sustituirse por (peso en crudo): 50 g de patata o 15 g de arroz o 15 g de pasta o 80 g de guisantes o habas frescas.

Observaciones

1. Los alimentos marcados con * (asterisco) se suprimirán en caso de querer tener una **dieta pobre en grasas saturadas y pobre en colesterol**.
2. Es importante que el ajuste calórico de la dieta sea el adecuado, **pesar los alimentos**. El peso que se indica es sin desperdicios (grasa, hueso, espinas, cáscaras). El arroz y los fideos aumentan de peso 4 veces al cocerlos, las legumbres aumentan 3 veces. Las acelgas y espinacas disminuyen de peso 3 veces por la cocción. Las patatas, zanahorias, judías verdes, repollo y coliflor no se modifican. Las carnes disminuyen un 30 % y los pescados un 20 %.
3. **Cocine los alimentos de forma sencilla:** las carnes y pescados hervidos, a la plancha, al horno, a la parrilla. Las verduras hervidas y rehogadas.
4. **Para el aderezo se pueden utilizar libremente:** perejil, apio, cebolla, orégano, laurel, azafrán, pimentón, clavo, ajo, mostaza en polvo, curry, vinagre, limón, otras hierbas aromáticas y sal moderadamente (siempre que no haya contraindicación médica).
5. **Como edulcorante** artificial se emplearán sacarina y similares. El azúcar no está permitido.
6. **Bebidas permitidas:** agua, aconsejable beber al menos un litro y medio al día. Todo tipo de infusiones y caldos desgrasados sin límite (Avecrem, Starlux...). Bebidas "light" (Tab, Coca-cola light, Diet-Pepsi, Tónica light), aunque no es aconsejable tomar más de una de estas bebidas al día.
7. **No se debe tomar bebidas alcohólicas**, ni cerveza o bitter sin alcohol.
8. Dentro de los alimentos que figuran en la dieta **pueden hacerse las combinaciones que se deseen**, siempre y cuando se respeten las cantidades de cada alimento.
9. Hay que **respetar los horarios** de las comidas sin saltarse ninguna de ellas y sin olvidar de la toma de alimento entre las principales comidas.

Dieta de 1.200 Kcalorías. Menú por calorías.

Si lo prefiere, en lugar de seguir el menú base, puede hacer este menú por calorías que le permitirá escoger los primeros y segundos platos que se indican a continuación.

Siga las siguientes instrucciones:

1. Haga el menú base o el menú por calorías por períodos completos de un día.
2. En este menú por calorías las tomas del desayuno, media mañana y merienda son las mismas del menú base.
3. Para el postre de la comida y de la cena elija la fruta que se indica a media mañana en el menú base.
4. En este menú por calorías, el pan está limitado a 40 g diarios, que puede distribuir como desee entre las 5 comidas diarias.
5. La cantidad de aceite también está limitada a 2 cucharadas soperas (20 ml).

Los alimentos del desayuno, media mañana, merienda, postres de comida y cena, así como el pan y el aceite diario tienen un total de 540 Kcalorías.

Comidas y cenas

- Elija un primero y un segundo plato a su gusto tanto para la comida como para la cena, de cualquiera de los que se indican a continuación. La suma de estos 4 platos no debe ser mayor de 460 Kcal.
- Elija además uno de los platos de guarnición para la comida o para la cena (1 vez al día).
- En el caso de elegir platos con muchas calorías (primeros nº 21 al 28 ó segundos nº 24 al 32) se deben comer acompañados con un plato de guarnición o un primer plato ligero (nº 1 al 3).

PRIMEROS PLATOS

1. CREMA DE CALABACÍN: Calabacín 250 g y 1 queso descremado. (74 Kcal)
2. PANACHÉ DE VERDURAS: Judías verdes, coliflor, zanahoria y coles de Bruselas, totalizando un peso de 250 g. (90 Kcal)
3. SOPA: Pasta fina 25 g y caldo de pollo desgrasado 250 ml. (93 Kcal)
4. ALCACHOFAS HERVIDAS: Alcachofas 250 g. (95 Kcal)

5. COLIFLOR CON PATATA: Coliflor 200 g, patata 50 g, refrito con aceite. (99 Kcal, sin contar con el aceite)
6. MENESTRA DE VERDURAS: Judías verdes 100 g, zanahorias 50 g, alcachofas 50 g, guisantes frescos 25 g, habas frescas 25 g. (100 Kcal)
7. ACELGAS CON PATATAS: Acelgas 300 g, patata 50 g, aderezados con cebolla, ajo, laurel, etc. (100 Kcal)
8. COLES DE BRUSELAS CON PATATAS: Coles de Bruselas 150 g, patata 50 g. Hervidas y refritas. (105 Kcal, sin contar con el aceite)
9. SETAS REHOGADAS CON JAMÓN: Setas 200 g, jamón serrano* magro 20 g. (105 Kcal)
10. PURÉ DE PATATA CON VERDURA: Patata 70 g, leche descremada 20 ml, verdura 150 g. (107 Kcal)
11. GARBANZOS CON ESPINACAS: Garbanzos 20 g, espinacas 300 g. (114 Kcal)
12. ARROZ A LA JARDINERA: Arroz 20 g, 3 mejillones*, judías verdes 50 g. Aderezado con laurel, ajo y cebolla. (117 Kcal)
13. ENSALADA DE ARROZ: Arroz 20 g, verdura variada 250 g. (119 Kcal)
14. PATATAS AL HORNO: Patatas 150 g, aliñadas con ajo y perejil. (127 Kcal)
15. VERDURA HERVIDA CON PATATAS: Judías verdes 250 g, patatas 50 g. (130 Kcal)
16. GUI SANTES SALTEADOS: Guisantes congelados 160 g (si son frescos corresponderán a 120 g), jamón York* 20 g. (131 Kcal)
17. ESPINACAS HERVIDAS CON ARROZ: Espinacas 200 g, arroz 25 g. (140 Kcal)
18. POTAJE DE GARBANZOS: Garbanzos 20 g, patata 50 g, espinacas 100 g. Cocinado con el aderezo que se desee. (144 Kcal)
19. GUI SANTES O HABAS CON PATATAS: Guisantes o habas frescas 4 cucharadas en crudo, patata 50 gr. Hervido y refrito con cebolla y ajo. (145 Kcal, sin contar el aceite)
20. CREMA VICHYSOISE: Caldo de pollo desgrasado 250 ml, puerros 250 g, patatas 50 g, leche descremada 100 ml. (153 Kcal)
21. JUDÍAS PINTAS CON PATATAS: Judías 30 g, patata 70 g. Cocidas y aderezadas con cebolla, ajo, laurel. (156 Kcal)
22. MACARRONES CON TOMATE Y CARNE: Pasta 30 g, tomate 80 g, cebolla 20 g, carne de vacuno* picada 20 g. (161 Kcal)
23. COLIFLOR CON BECHAMEL: Coliflor 200 g, harina 6 g, leche descremada 100 ml, margarina* 5 g. (166 Kcal)
24. MACARRONES CON BECHAMEL: Macarrones 100 g (peso en cocido), harina 6 g, leche descremada 100 ml, margarina* 5 g. (203 Kcal)
25. ARROZ A LA CUBANA: Arroz 30 g, tomate 100 g, 1 huevo* 50 g. (203 Kcal)
26. ESTOFADO DE VERDURAS CON CARNE: Patatas 100 g, alcachofas 60 g, guisantes 20 g, tomate 100 g, carne de vacuno*, conejo ó cordero* sin grasa 100 g. (208 Kcal)
27. ESPAGUETTIS CON TOMATE: Pasta 50 g, tomate 100 g, cebolla 30 g. (215 Kcal)
28. LENTEJAS CON ARROZ: Lentejas 40 g, arroz 25 g, 1 huevo* 50 g (opcional). (286 Kcal)
29. PAELLA: Arroz 50 g, guisantes 20 g, pimiento 20 g, cebolla 20 g, alcachofa 50 g, tomate 100 g, carne de pollo 50 g, sepia 40 g, mejillones* 30 g. (355 Kcal)

SEGUNDOS PLATOS

1. TORTILLA FRANCESA: 1 huevo* 50 g. (80 Kcal)
2. PESCADO BLANCO A AL PLANCHA, PARRILLA, HORNO O COCIDO: 100 g de bacalao o gallo o besugo o lenguado o trucha o mero o merluza o pescadilla o rape o rodaballo o salmonete... (83 Kcal)
3. MEJILLONES AL VAPOR: 150 g de porción comestible. (93 Kcal)
4. CALAMARES A LA PLANCHA: Calamares* 120 g. (98 Kcal)
5. SEPIA A LA PLANCHA: Sepia* 120 g. (98 Kcal)
6. TORTILLA DE ESPÁRRAGOS: 1 huevo* 50 g, espárragos 50 g. (100 Kcal)
7. ARROZ BLANCO: Arroz 30 g. (106 Kcal)
8. ALMEJAS A LA MARINERA: Almejas* 100 g de porción comestible. (108 Kcal)
9. GAMBAS AL AJILLO: Gambas* peladas sin cabeza 120 g, ajo y guindilla. (115 Kcal)
10. PERDIZ ESTOFADA: Perdiz 100 g. (120 Kcal)
11. PESCADILLA HERVIDA CON MAHONESA: Pescadilla 120 g. Mahonesa 1/2 cucharada sopera. (120 Kcal)
12. CABRITO ASADO CON PATATA: Cabrito magro 150 g, cebolla 50 g, patata 50 g. (122 Kcal)
13. LANGOSTINOS COCIDOS: Langostinos* 100 g pelados y sin cabeza. (124 Kcal)
14. PESCADO BLANCO A LA PLANCHA, PARRILLA, HORNO O COCIDO: 150 g de bacalao o gallo o besugo o lenguado o trucha o merluza o pescadilla o rape o rodaballo o salmonete... (125 Kcal)
15. CONEJO AL HORNO O A LA PARRILLA: Conejo 100 g. (130 Kcal)
16. FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA: Ternera 100 g. (130 Kcal)
17. PECHUGA DE POLLO CON ESPÁRRAGOS: Pechuga de pollo plancha 100 g, espárragos 50 g. (130 Kcal)
18. POLLO AL HORNO (ASADO) O PLANCHA: Pollo 120 g. (140 Kcal)
19. HAMBURGUESA A LA PLANCHA: Carne picada* 100 g. (140 Kcal)
20. SARDINAS A LA PLANCHA: Sardinas 100 g. (145 Kcal)
21. PESCADO AZUL A LA PLANCHA, PARRILLA, HORNO O COCIDO: 100 g de atún o sardinas o caballa o salmón. (146 Kcal)
22. TORTILLA DE SALMÓN: 1 huevo* 50 g, salmón 40 g. (147 Kcal)
23. POLLO ASADO CON BERENJENA: Pollo 120 g, berenjena 100 g. (159 Kcal)
24. HAMBURGUESA CON TOMATE Y CEBOLLA: Carne picada* 100 g, tomate verde 100 g, cebolla 100 g. (162 Kcal)
25. BOCADILLO DE JAMÓN SERRANO: Pan integral 60 g, jamón serrano* 40 g. (163 Kcal)
26. BOCADILLO DE TORTILLA: Pan integral 60 g, 1 huevo* 50 g. (173 Kcal)
27. FILETE DE BUEY* A LA PLANCHA: 100 g. (177 Kcal)
28. TORTILLA DE 2 HUEVOS CON CHAMPIÑÓN: Huevos* 2 (100 g), champiñón 100 g. (179 Kcal)
29. HÍGADO PLANCHA CON TOMATE Y ZANAHORIA: Hígado* 100 g, tomate 100 g, zanahoria 100 g. (180 Kcal)
30. ATÚN PLANCHA CON PIMIENTOS Y BERENJENAS: Atún 120 g, berenjenas 100 g, pimientos 100 g. (226 Kcal)
31. TORTILLA DE PATATAS: 1 Huevo*, patatas 200 g. (242 Kcal)
32. BOCADILLO DE JAMÓN YORK: Pan integral 60 g, jamón york* 40 g (252 Kcal)

GUARNICIÓN

1. ENSALADA DE TOMATE: Tomate 200 g. (42 Kcal)
2. ENSALADA VARIADA: Lechuga 100 g, tomate 100 g, zanahoria 40 g, cebolla 40 g. (51 Kcal)
3. ENSALADA DE LECHUGA O ESCAROLA: Cantidad libre.

POSTRES PARA LA COMIDA Y LA CENA

Mismo tipo y cantidad de fruta de la que se indica para [media mañana](#) en el menú base.

Dieta de 1.500 Kcalorías (abierta)

(80 gr de proteínas; 50 gr de grasas; 200 gr de carbohidratos)

| | |
|----------------------|--|
| Desayuno: | - 200 ml de leche desnatada. - 30 gr de pan blanco o integral. |
| Media mañana: | - 50 gr de pan blanco o integral. - 20 gr del grupo PROTEÍNAS: atún sin aceite, queso o fiambre magro. |
| Comida: | - Un alimento a escoger del grupo VERDURAS. - Un alimento a escoger del grupo FARINÁCEOS. - Un alimento a escoger del grupo PROTEÍNAS. - Un alimento a escoger del grupo FRUTAS. - 20 gr de pan blanco o integral. |
| Merienda: | - 200 ml de leche desnatada. - Un alimento a escoger del grupo FRUTAS. |
| Cena: | - Un alimento a escoger del grupo VERDURAS. - Un alimento a escoger del grupo FARINÁCEOS. |

- Un alimento a escoger del grupo PROTEÍNAS.
- Un alimento a escoger del grupo FRUTAS.
- 20 gr de pan blanco o integral.

Antes de acostarse: - 200 ml de leche desnatada o 2 yogures naturales desnatados.

Aceite: 20 gr = 2 cucharadas soperas para todo el día, que pueden ser de oliva, soja, maíz o girasol.

| Alimentos distribuidos por grupos | |
|--|--|
| VERDURAS | |
| Grupo A | 300 gr de acelgas, apio, berenjenas, brocoli, calabaza, champiñones, coles, endivias, espárragos, espinacas, lechuga, pepinos, pimientos, rábanos, tomates, grelos, navizas, coliflor. |
| Grupo B | 200 gr de berros, cebolletas, judías verdes, nabos, puerros. |
| Grupo C | 100 gr de alcachofas, cebollas, coles de bruselas, remolacha, zanahorias. |
| FARINÁCEOS | |
| Grupo A | 120 gr de guisantes o alubias frescas |
| Grupo B | 100 gr de patatas o boniatos |
| Grupo C | 40 gr de garbanzos, alubias secas, lentejas, patatas fritas o pan blanco o integral |
| Grupo D | 30 gr de arroz, pastas (macarrones, espaguetis, fideos, etc), harina, pan tostado, puré de patata (comercial), sémola o tapioca. |
| PROTEÍNAS | |
| Carnes | 100 gr de carne magra (sin grasa): pollo sin piel, pechuga de pavo, conejo, liebre, caza, ternera o buey magros. |
| Pescados | 130 gr de pescado azul o blanco |
| Huevos | 2 huevos |
| FRUTAS | |
| Grupo A | 300 gr de melón, sandía, pomelo. |
| Grupo B | 150 gr de fresa, albaricoque, ciruelas, frambuesas, mandarina, naranja, piña natural. |
| Grupo C | 120 gr de manzana, melocotón, pera. |
| Grupo D | 75 gr de chirimoya, cerezas, plátano, níspero, uvas. |
| Observaciones | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Puede sustituir 100 ml de leche desnatado por un yogurt natural desnatado o 40 gr de queso tipo Burgos. 2. Cada 10 gr de pan puede sustituirse por una galleta maría. 3. Puede condimentar a su gusto con sal (si no tiene alguna enfermedad que se lo impida), vinagre, perejil, laurel, limón, ajo, cebolla u otras hierbas aromáticas. 4. Como bebida refrescante puede utilizar agua con o sin gas, gaseosas blancas, colas light, soda, Tab, Pepsi-diet. 5. Se recomienda beber de 1,5 a 2 litros de líquidos al día, preferentemente agua. 6. No debe utilizar otros alimentos que no estén incluidos en la dieta. 7. Los alimentos en conserva pueden utilizarse siempre que sean envasados al natural. 8. Los alimentos congelados pueden utilizarse siempre que estén permitidos en la dieta. 9. Como edulcorante puede utilizar sacarina, aspartamo u otro edulcorante artificial. 10. La preparación de los alimentos se hará preferentemente al horno, cocidos o a la plancha. | |

Dieta de 1.750 Kcalorías (abierta)

(82 gr de proteínas; 65 gr de grasas; 210 gr de carbohidratos)

Desayuno:

- 200 ml de leche desnatada.
- 40 gr de pan blanco o integral.
- 20 gr del grupo PROTEÍNAS: atún sin aceite, queso o fiambre magro.

Media mañana:

- 50 gr de pan blanco o integral.
- 20 gr del grupo PROTEÍNAS: atún sin aceite, queso o fiambre magro.

Comida:

- Un alimento a escoger del grupo VERDURAS.
- Un alimento a escoger del grupo FARINÁCEOS.
- Un alimento a escoger del grupo PROTEÍNAS.
- Un alimento a escoger del grupo FRUTAS.
- 20 gr de pan blanco o integral.

Merienda:

- 200 ml de leche desnatada.
- 20 gr del grupo PROTEÍNAS: atún sin aceite, queso o fiambre magro.

Cena:

- Un alimento a escoger del grupo VERDURAS.
- Un alimento a escoger del grupo FARINÁCEOS.
- Un alimento a escoger del grupo PROTEÍNAS.
- Un alimento a escoger del grupo FRUTAS.
- 20 gr de pan blanco o integral.

Antes de acostarse: - 200 ml de leche desnatada o 2 yogures naturales desnatados.

Aceite: 30 gr = 3 cucharadas soperas para todo el día, que pueden ser de oliva, soja, maíz o girasol.

| Alimentos distribuidos por grupos | |
|---|--|
| VERDURAS | |
| Grupo A | 300 gr de acelgas, apio, berenjenas, brocoli, calabaza, champiñones, coles, endivias, espárragos, espinacas, lechuga, pepinos, pimientos, rábanos, tomates, grelos, navizas, coliflor. |
| Grupo B | 200 gr de berros, cebolletas, judías verdes, nabos, puerros. |
| Grupo C | 100 gr de alcachofas, cebollas, coles de bruselas, remolacha, zanahorias. |
| FARINÁCEOS | |
| Grupo A | 120 gr de guisantes o alubias frescas |
| Grupo B | 100 gr de patatas o boniatos |
| Grupo C | 40 gr de garbanzos, alubias secas, lentejas, patatas fritas o pan blanco o integral |
| Grupo D | 30 gr de arroz, pastas (macarrones, espaguetis, fideos, etc), harina, pan tostado, puré de patata (comercial), sémola o tapioca. |
| PROTEÍNAS | |
| Carnes | 100 gr de carne magra (sin grasa): pollo sin piel, pechuga de pavo, conejo, liebre, caza, ternera o buey magros. |
| Pescados | 130 gr de pescado azul o blanco |
| Huevos | 2 huevos |
| FRUTAS | |
| Grupo A | 300 gr de melón, sandía, pomelo. |
| Grupo B | 150 gr de fresa, albaricoque, ciruelas, frambuesas, mandarina, naranja, piña natural. |
| Grupo C | 120 gr de manzana, melocotón, pera. |
| Grupo D | 75 gr de chirimoya, cerezas, plátano, níspero, uvas. |
| Observaciones | |
| <ol style="list-style-type: none">1. Puede sustituir 100 ml de leche desnatado por un yogurt natural desnatado o 40 gr de queso tipo Burgos.2. Cada 10 gr de pan puede sustituirse por una galleta maría.3. Puede condimentar a su gusto con sal (si no tiene alguna enfermedad que se lo impida), vinagre, perejil, laurel, limón, ajo, cebolla u otras hierbas aromáticas.4. Como bebida refrescante puede utilizar agua con o sin gas, gaseosas blancas, colas light, soda, Tab, Pepsi-diet.5. Se recomienda beber de 1,5 a 2 litros de líquidos al día, preferentemente agua.6. No debe utilizar otros alimentos que no estén incluidos en la dieta.7. Los alimentos en conserva pueden utilizarse siempre que sean envasados al natural.8. Los alimentos congelados pueden utilizarse siempre que estén permitidos en la dieta.9. Como edulcorante puede utilizar sacarina, aspartamo u otro edulcorante artificial.10. La preparación de los alimentos se hará preferentemente al horno, cocidos o a la plancha. | |

Dieta de 2.000 Kcalorías (abierta) (89 gr de proteínas; 78 gr de grasas; 255 gr de carbohidratos)

| | |
|----------------------------|--|
| Desayuno: | <ul style="list-style-type: none">- 200 ml de leche desnatada.- 40 gr de pan blanco o integral.- 25 gr del grupo PROTEÍNAS: atún sin aceite, queso o fiambre magro. |
| Media mañana: | <ul style="list-style-type: none">- 60 gr de pan blanco o integral.- 20 gr del grupo PROTEÍNAS: atún sin aceite, queso o fiambre magro. |
| Comida: | <ul style="list-style-type: none">- Un alimento a escoger del grupo VERDURAS.- Un alimento a escoger del grupo FARINÁCEOS.- Un alimento a escoger del grupo PROTEÍNAS.- Un alimento a escoger del grupo FRUTAS.- 40 gr de pan blanco o integral. |
| Merienda: | <ul style="list-style-type: none">- 60 gr de pan blanco o integral.- 25 gr del grupo PROTEÍNAS: atún sin aceite, queso o fiambre magro. |
| Cena: | <ul style="list-style-type: none">- Un alimento a escoger del grupo VERDURAS.- Un alimento a escoger del grupo FARINÁCEOS.- Un alimento a escoger del grupo PROTEÍNAS.- Un alimento a escoger del grupo FRUTAS.- 40 gr de pan blanco o integral. |
| Antes de acostarse: | <ul style="list-style-type: none">- 200 ml de leche desnatada o 2 yogures naturales desnatados.- 20 gr de pan blanco o integral. |

Aceite: 30 gr = 3 cucharadas soperas para todo el día, que pueden ser de oliva, soja, maíz o girasol.

Alimentos distribuidos por grupos

| VERDURAS | |
|--|--|
| Grupo A | 300 gr de acelgas, apio, berenjenas, brocoli, calabaza, champiñones, coles, endivias, espárragos, espinacas, lechuga, pepinos, pimientos, rábanos, tomates, grelos, navizas, coliflor. |
| Grupo B | 200 gr de berros, cebolletas, judías verdes, nabos, puerros. |
| Grupo C | 100 gr de alcachofas, cebollas, coles de bruselas, remolacha, zanahorias. |
| FARINÁCEOS | |
| Grupo A | 120 gr de guisantes o alubias frescas |
| Grupo B | 100 gr de patatas o boniatos |
| Grupo C | 40 gr de garbanzos, alubias secas, lentejas, patatas fritas o pan blanco o integral |
| Grupo D | 30 gr de arroz, pastas (macarrones, espaguetis, fideos, etc), harina, pan tostado, puré de patata (comercial), sémola o tapioca. |
| PROTEÍNAS | |
| Carnes | 100 gr de carne magra (sin grasa): pollo sin piel, pechuga de pavo, conejo, liebre, caza, ternera o buey magros. |
| Pescados | 130 gr de pescado azul o blanco |
| Huevos | 2 huevos |
| FRUTAS | |
| Grupo A | 300 gr de melón, sandía, pomelo. |
| Grupo B | 150 gr de fresa, albaricoque, ciruelas, frambuesas, mandarina, naranja, piña natural. |
| Grupo C | 120 gr de manzana, melocotón, pera. |
| Grupo D | 75 gr de chirimoya, cerezas, plátano, níspero, uvas. |
| Observaciones | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Puede sustituir 100 ml de leche desnatado por un yogurt natural desnatado o 40 gr de queso tipo Burgos. 2. Cada 10 gr de pan puede sustituirse por una galleta maría. 3. Puede condimentar a su gusto con sal (si no tiene alguna enfermedad que se lo impida), vinagre, perejil, laurel, limón, ajo, cebolla u otras hierbas aromáticas. 4. Como bebida refrescante puede utilizar agua con o sin gas, gaseosas blancas, colas light, soda, Tab, Pepsi-diet. 5. Se recomienda beber de 1,5 a 2 litros de líquidos al día, preferentemente agua. 6. No debe utilizar otros alimentos que no estén incluidos en la dieta. 7. Los alimentos en conserva pueden utilizarse siempre que sean envasados al natural. 8. Los alimentos congelados pueden utilizarse siempre que estén permitidos en la dieta. 9. Como edulcorante puede utilizar sacarina, aspartamo u otro edulcorante artificial. 10. La preparación de los alimentos se hará preferentemente al horno, cocidos o a la plancha. | |

| Diets por Intercambios de 1.500 Kcal. | | |
|---------------------------------------|-----------------|--|
| Grupo | Nº Intercambios | Ejemplos |
| Desayuno | | |
| Lácteos | 1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Un vaso de leche desnatada, cereales "All Bran" (20g-1l), una pieza de fruta. 2. Un vaso de leche desnatada con café, pan (20g-1l), una pieza de fruta. 3. Dos yogures desnatados, galletas (2-1l), una fruta. |
| Hidrocarbonado | 1 | |
| Fruta | 2 | |
| Media mañana | | |
| Hidrocarbonado | 2 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pan (40g-2l), jamón York (30g), café solo o infusión. 2. Galletas (4 unidades-2l), medio vaso de leche o un yogur. |
| Proteico o lácteo | 0,5 | |
| Comida | | |
| Verdura | 1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Arroz blanco (30g-2l) con verduras (200g) y pollo (100g), pan (20g-1l), una pieza de fruta. 2. Menestra de verduras (300g), albóndigas de ternera (100g) con arroz (30g-2l), pan (20g-1l). Una pieza de fruta. 3. Ensalada de tomate (300g) con queso de Burgos (25g). Pasta (30g-2l) con salsa de tomate casera, carne picada (50g) y queso rallado (25g). Pan (20g-1l). Una pieza de fruta. 4. Espinacas rehogadas (300g) con patatas (100g-2l). Chuleta de cerdo (100g) y pan (40g-2l). Una pieza de fruta. 5. Pasta (30g-2l) con almejas y gambas (100g), pan (20g-1l). Ensalada de lechuga (100g), tomate (50g) y cebolla (50g). Una pieza de fruta. 6. Cocido: garbanzos (40g-2l) con repollo (250g) y carne (100g), pan (40g-2l). Una pieza de fruta. |
| Hidrocarbonado | 3 | |
| Proteico | 2 | |
| Fruta | 2 | |
| Merienda | | |
| Hidrocarbonado | 1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pan (20g-1l), jamón York (30g), café solo o infusión. 2. Galletas (2 unidades-1l), medio vaso de leche o un yogur. |
| Proteico o lácteo | 0,5 | |

| Cena | | |
|---|------|--|
| Verdura | 1 | <ol style="list-style-type: none"> Puré de patata (100g-2I), Trucha (100g) pan (20g-1I). Una pieza de fruta. Pisto de verduras (300g), pechuga de pavo (120g) con arroz (30g-2I). Pan (20g-1I). Una pieza de fruta. Espinacas (300g) con uvas pasas (25g) y piñones (25g). Merluza (100g) con patatas (100g-2I). Pan (20g-1I). Una pieza de fruta. Sopa de fideos (30g-2I). Roti de pavo (120g) con zanahoria, pimiento verde y cebolla (200g) al horno. Pan (20g-1I). Una pieza de fruta. Alcachoñas (100g), salmón a la plancha (100g) y puré de patatas (100g-2I). Pan (20g-1I). Una pieza de fruta. Ensalada, lechuga (100g), tomate (100g) y cebolla (100g). Tortilla de patatas (100g-2I patata y 2 huevos). Pan (20g-1I). Una pieza de fruta. |
| Hidrocarbonado | 3 | |
| Proteico | 2 | |
| Fruta | 2 | |
| Antes de acostarse | | |
| Lácteos | 0,5 | Medio vaso de leche o un yogur. |
| Grasa total/día | 40 g | |
| <p>Los intercambios de alimentos hidrocarbonados de la media mañana pueden sustituirse por fruta. En la dieta de 1.500 kcal los lácteos son desnatados. I = intercambio</p> | | |

| Diets por Intercambios de 1.750 Kcal. | | |
|---|-----------------|--|
| Grupo | Nº Intercambios | Ejemplos |
| Desayuno | | |
| Lácteos | 1 | <ol style="list-style-type: none"> Un vaso de leche desnatada, cereales "Corn Flakes"(30g-2I), una pieza de fruta. Un vaso de leche desnatada con café o infusión, galletas (4-2I), aceite de oliva, una pieza de fruta. Un yogur desnatado, pan (40g-2I), una cucharada de aceite de oliva, una pieza de fruta. |
| Hidrocarbonado | 2 | |
| Fruta | 2 | |
| Media mañana | | |
| Lácteos | 1 | <ol style="list-style-type: none"> Un café solo o infusión, un vaso de leche o 2 yogures, pan (40g-2I), queso (20g). Un café con un vaso de leche (200ml) o 2 yogures, una magdalena (30g-2I), una loncha de jamón (30g). |
| Proteico | 0,5 | |
| Hidrocarbonado | 2 | |
| Comida | | |
| Verdura | 1 | <ol style="list-style-type: none"> Crema de calabacín (300g). Albóndigas de pavo con arroz (30g-2I). Pan (40g-2I). Una pieza de fruta. Pasta (60g-4I) con atún (75g) y queso (40g), salsa de tomate. Una pieza de fruta. Ensalada de ahumados: salmón (60g), trucha (60g) y anchoas (40g), zanahoria, apio y cebolla, maíz (100g-1I). Pan (60g-3I). Una pieza de fruta. Judías blancas (60g- 3 I) guisadas con patatas (50g-1 I). Lenguado a la plancha con berenjenas. Una pieza de fruta. Ensalada de arroz blanco (45g-3I) con maíz (100g- 1I), remolacha, mejillones (160g). Una pieza de fruta. Cogollos con espárragos blancos(300g). Pollo al ajillo con patatas (100g- 2I). Pan (40g-2I). Una pieza de fruta. |
| Hidrocarbonado | 4 | |
| Proteico | 2 | |
| Fruta | 2 | |
| Merienda | | |
| Lácteos | 1 | <ol style="list-style-type: none"> Un café solo o infusión, un vaso de leche o 2 yogures, pan (40g-2I), queso (20g). Una pieza de fruta pequeña. Un café con un vaso de leche (200ml) o 2 yogures, una magdalena (30g-2I), una loncha de jamón (30g). Una pieza de fruta pequeña. |
| Proteico | 0,5 | |
| Hidrocarbonado | 2 | |
| Fruta | 1 | |
| Cena | | |
| Verdura | 1 | <ol style="list-style-type: none"> Ensalada con arroz (30g-2 I), nueces (40g), jamón serrano (35g) y lechuga. Pan (20g-1I). Una pieza de fruta. Escalibada de pimientos, cebolla, champiñones, berenjena. Tortilla de patatas (100g-2I). Pan (20g-1I). Una pieza de fruta. Lasaña (40g-3I) de carne picada (50g) y piñones (40g) con salsa de tomate. Escarola. Una pieza de fruta. Coles de Bruselas (300g). Merluza en salsa verde: merluza (150g), guisantes (120g-2I). Pan (20g-1I). Una pieza de fruta. Puré de zanahoria (300g). Filete de ternera a la plancha(100g) con arroz (30g-2I). Pan (20g-1I). Una pieza de fruta. Sopa de guisantes (120g-2 I). Una tortilla francesa (1 huevo) con berberechos (80g). Pan (20g-1I). Una pieza de fruta. |
| Hidrocarbonado | 3 | |
| Proteico | 2 | |
| Fruta | 2 | |
| Antes de acostarse | | |
| Lácteos | 0,5 | Medio vaso de leche o un yogur. |
| Grasa total/día | 50 g | |
| <p>Los intercambios de alimentos hidrocarbonados de la media mañana pueden sustituirse por fruta.</p> | | |

En la dieta de 1.750 kcal los lácteos son desnatados.
I = intercambio

Diets por Intercambios de 2.000 Kcal.

| Grupo | Nº Intercambios | Ejemplos |
|---------------------------|-----------------|---|
| Desayuno | | |
| Lácteos | 1 | 1. Un vaso de leche entera con café o infusión, bizcocho (25g-2I) , una pieza de fruta. 2. Un vaso de leche entera con café o infusión, 4 galletas (2I) , un a pieza de fruta. 3. Un yogur de sabor, pan (40g-2I) , una cucharada de aceite de oliva, una pieza de fruta. |
| Hidrocarbonado | 2 | |
| Fruta | 2 | |
| Media mañana | | |
| Proteico | 1 | 1. Una magdalena (30g-2I) , jamón york (40g) . 2. 2 rebanadas de pan de molde (40g-2I) , ½ latita de atún en escabeche . 1 rodaja de tomate . |
| Hidrocarbonado | 2 | |
| Comida | | |
| Verdura | 1 | 1. Lentejas (60g-3I) guisadas con patatas (100g-2I) . Un lenguado a la plancha (150 g) con champiñones . Una pieza de fruta. 2. Pasta (60g-4I) con carne picada (100g) , guisantes (60g-1I) salsa de tomate y champiñones . Una pieza de fruta. 3. Paella: arroz blanco (60g-4I) con guisantes (60g- 1I) , pimiento, judías verdes, pollo (100g) . Una pieza de fruta. 4. Espinacas (300g) rehogadas con ajetes . Un filete de ternera (100g) empanado (10g de pan rallado) (1I) con patatas (100g- 2I) . Pan (40g-2I) . Una pieza de fruta. 5. Berenjenas (300g) empanadas (10g de pan rallado)(1I) . Trucha (150 g) al horno con jamón (una loncha) y patatas (100g- 2I) . Pan (40g-2I) . Una pieza de fruta. 6. Patatas (100g-2 I) guisadas con guisantes (60g-1I) y costillas (100g) . Ensalada de lechuga, tomate . Pan (40g-2I) . Una pieza de fruta. |
| Hidrocarbonado | 5 | |
| Proteico | 2 | |
| Fruta | 2 | |
| Merienda | | |
| Proteico | 1 | 1. Una magdalena (30g- 2I) , jamón york (40g) . Una pieza de fruta. 2. 2 rebanadas de pan de molde (40g-2I) , ½ latita de atún en escabeche . 1 rodaja de tomate . Una pieza de fruta pequeña. |
| Hidrocarbonado | 2 | |
| Fruta | 1 | |
| Cena | | |
| Verdura | 1 | 1. Sopa de verduras . Un huevo frito con arroz (45g-3I) y salsa de tomate . Pan (40g-2I) . Una pieza de fruta. 2. Pasta (75g-5I) con nueces (50g) , queso semigraso (30g) , lechuga , una manzana asada. 3. Menestra de verduras (300g) con guisantes (60 g-1I) . Sardinas (150g) a la plancha con patatas (100g-2I) . Pan (40g-2I) . Una pieza de fruta. 4. Pisto (300g) con patata (150g- 3I) . Tortilla francesa con queso semigraso (40g) . Pan (40g-2I) . Una pieza de fruta. 5. Ensalada con arroz (75g-5I) , nueces (50g) , jamón York (75g) espinacas(300g) . Una compota de pera. 6. Puré de zanahoria (100g) con patata (100g- 2I) . Pescado blanco (150 g) al horno . Pan (60g-3I) . Una pieza de fruta. |
| Hidrocarbonado | 5 | |
| Proteico | 2 | |
| Fruta | 2 | |
| Antes de acostarse | | |
| Lácteos | 1 | Un vaso de leche o dos yogures. |
| Grasa total/día | 60 g | |

Los intercambios de alimentos hidrocarbonados de la media mañana pueden sustituirse por fruta.

I = intercambio

Dieta de 1.500 Kcalorías (CERRADA)

(1430 kcal.: 70 g. de prot.; 60 g. de grasas; 180 g. de carbohidratos)

Cada día realizará cuatro comidas, manteniendo de forma regular el horario y respetando los pesos aquí recomendados.

TODOS LOS DIAS

Desayuno: 200 ml de leche con café o te sin azúcar con 200 g. de fruta o 30 g. de pan integral.

Merienda: 200 ml de leche con café o te sin azúcar con 200 g. de fruta.

LUNES

Comida: 200 g. de coliflor hervida. 100 g. sin desperdicios de pollo asado.

Cena: Sopa de pasta (30 g. pesada en crudo). 100 g. de pescado (sin desperdicios) a la plancha con lechuga y tomate (100 g.).

MARTES

Comida: 200 g. de zanahorias estofadas. 100 g. de pollo (sin desperdicios) asado con lechuga.

Cena: 200 ml de consomé aderezado con huevo duro y 20 g. de jamón york. Filete de 100 g. empanado con lechuga.

MIÉRCOLES

Comida: 200 g. de espinacas rehogadas. 100 g. de pescado (sin desperdicios) al horno.

Cena: 200 g. de acelgas y zanahorias estofadas. 100 g. de filete de ternera a la plancha con lechuga.

JUEVES

Comida: 200 g. de ensalada mixta. 100 g. de pescado (sin desperdicios) a la plancha con 100 g. de patata cocida.

Cena: 100 g. de crema de guisantes. 1 huevo al plato con 100 g. de guarnición de verdura.

VIERNES

Comida: Sopa de pasta (30 g. pesada en crudo). 100 g. de merluza a la romana (sin desperdicios), con ensalada.

Cena: 200 g. de verdura rehogada. Un filete de 100 g. a la plancha con lechuga.

SÁBADO

Comida: 200 g. de puré de verdura. Filete de 100 g. a la plancha con ensalada.

Cena: 200 ml de sopa juliana. 100 g. de pollo asado (sin desperdicios) con 100 g. de ensalada.

DOMINGO

Comida: Sopa de marisco (30 g. de pasta en crudo). 100 g. de carne de vaca asada con 100 g. de guarnición de verduras.

Cena: 200 ml de consomé aderezado con huevo duro y 20 g. de jamón york. 100 g. de pescado (sin desperdicios) al horno.

Observaciones

- Esta dieta lleva 60 g. de pan (1 panecillo) para todo el día.

- Además incluye 100 g. de fruta a la comida y 100 g. a la cena.

- Pueden utilizarse edulcorantes artificiales (sacarina).

Aceite: 20 gr = 2 cucharadas soperas para todo el día, que pueden ser de oliva, soja, maíz o girasol.

Dieta de 1.750 Kcalorías (CERRADA)

(82 gr de proteínas; 65 gr de grasas; 210 gr de carbohidratos)

DESAYUNO

- 200 ml de leche desnatada.
- 40 gr de pan blanco o integral.
 - Se puede sustituir por 30 gr de pan tostado o 2 piezas de fruta (naranja 100 gr; manzana 80 gr; pera 80 gr).
- Mermelada 30 gr.
- Margarina 10 gr.
 - La mermelada y margarina se pueden sustituir por 20 gr de atún sin aceite, queso o fiambre magro.

MEDIA MAÑANA

- 40 gr de pan blanco o integral.
- 20 gr de atún sin aceite, queso o fiambre magro.

COMIDA

- **Primer plato:** 30 gr de arroz o fideos ó 40 gr de legumbres (garbanzos, lentejas, habas, etc.) ó 100 gr de patatas.
- **Segundo plato:**
 - 110 gr de ternera o pollo o conejo ó 150 gr de pescado blanco o azul.
 - Verdura: 300 gr de espinacas, acelgas col, coliflor, espárragos ó 200 gr de judías verdes o puerro ó 80 gr de guisantes.
 - Ensalada: de lechuga, tomate, apio, pimiento, cebolla, rábanos (libre).
- Una pieza de fruta (100 gr de naranja o equivalente)
- 40 gr de pan.

MERIENDA

- 200 ml de leche desnatada con café o té ó 200 ml de yogurt desnatado.
- 40 gr de pan blanco o integral.

CENA

- **Primer plato:** 30 gr de arroz o fideos ó 40 gr de legumbres (garbanzos, lentejas, habas, etc.) ó 100 gr de patatas.
- **Segundo plato:**
 - 110 gr de ternera o pollo o conejo ó 150 gr de pescado blanco o azul.
 - Verdura: 300 gr de espinacas, acelgas col, coliflor, espárragos ó 200 gr de judías verdes o puerro ó 80 gr de guisantes.
 - Ensalada: de lechuga, tomate, apio, pimiento, cebolla, rábanos (libre).
- Una pieza de fruta (100 gr de naranja o equivalente)
- 40 gr de pan.

ANTES DE ACOSTARSE

- 100 ml de leche desnatada ó 1 yogurt desnatado.

- Una pieza de fruta.

Observaciones

1. Puede sustituir 100 ml de leche desnatado por un yogurt natural desnatado o 40 gr de queso tipo Burgos.
2. Cada 10 gr de pan puede sustituirse por una galleta maría.
3. Puede condimentar a su gusto con sal (si no tiene alguna enfermedad que se lo impida), vinagre, perejil, laurel, limón, ajo, cebolla u otras hierbas aromáticas.
4. Como bebida refrescante puede utilizar agua con o sin gas, gaseosas blancas, colas light, soda, Tab, Pepsi-diet.
5. Se recomienda beber de 1,5 a 2 litros de líquidos al día, preferentemente agua.
6. Se puede tomar libremente: café (con moderación), té, otras infusiones, zumo de limón, vinagre.
7. No debe utilizar otros alimentos que no estén incluidos en la dieta.
8. Los alimentos en conserva pueden utilizarse siempre que sean envasados al natural.
9. Los alimentos congelados pueden utilizarse siempre que estén permitidos en la dieta.
10. **Azúcar:** 10 gr al día. No permitida en caso de diabetes. Se pueden utilizar edulcorantes tipo sacarina (con moderación).
11. La preparación de los alimentos se hará preferentemente al horno, cocidos o a la plancha.

Aceite: 2.5 cucharadas soperas (25 ml) para todo el día, que pueden ser de oliva, soja, maíz o girasol. Con una parte del aceite permitido se puede freír o guisar, aunque la mayor parte se recomienda utilizar en crudo.

LAS DIETAS HIPERPROTEICAS

Las dietas hiperproteicas para la reducción de grasa hace ya años que son conocidas por culturistas, deportistas, etc. como un buen método para deshacerse de esa grasa de más que nadie quiere.

Un profesor de la escuela de medicina de la universidad de HARWARD, el Doctor Blackburn, fue el primero que expuso de manera formal y bajo un protocolo, los principios de la dieta hiperproteica.

En estos últimos años teorías afines han aparecido con algunas variantes, se trata de la mal llamada "Dieta de la grasa" que expuso el Doctor Mauro Di Pasquale, haciendo referencia a ella como la Dieta Anabólica.

Las dietas hiperproteicas se basan en la disminución del consumo de carbohidratos hasta un mínimo de 40 a 60 gr. diarios, y en la sustitución de éstos por proteínas y grasas.

Si se consumen la suficiente cantidad de proteínas de alto valor biológico, la disminución del consumo de carbohidratos obliga al organismo a utilizar como fuente de energía las grasas, sin perjuicio de la masa muscular que se conserva.

Se obtiene la energía de las grasas degradando los ac. grasos y utilizando también cuerpos cetónicos que ejercen una estimulación central disminuyendo el apetito.

La cetosis se mantiene en niveles correctos no demasiado elevados ya que los cuerpos cetónicos estimulan la secreción de insulina que a su vez frena la propia cetosis (mecanismo de "feed-back") Esq. 1.

De esta forma los niveles de insulina quedan controlados y en niveles basales, lo que favorece la utilización de los lípidos.

El incremento del consumo de proteínas aumenta el anabolismo proteico, salvaguarda el tejido muscular del catabolismo y aumenta también el gasto energético en forma de calor ya que las proteínas tienen una A.D.E. (Acción dinámica específica) mayor que carbohidratos y grasas a igual peso. Los detractores de este tipo de dieta argumentan que es desequilibrada, difícil de seguir y que crea descompensación de calcio, sodio potasio y magnesio y que tiene contraindicaciones en algunas personas.

*Algunos suplementos hacen más llevadero este tipo de dietas y aseguran la cantidad suficiente de aminoácidos para salvaguardar la masa muscular, como complemento indispensable: el POWERWHEY que aportará nitrógeno y aminoácidos a corto y medio plazo , el VITAPOWER por su contenido en minerales, oligoelementos y vitaminas y el GLUTAPOWER como anticatabólico y por su acción sobre la hormona del crecimiento.

En general la dieta hiperproteica permite seguir ganando músculo acumulando poca cantidad de grasa y aunque los lípidos en la alimentación estén un poco elevados, el colesterol y las lipoproteínas se suelen mantener en niveles correctos o descender.

Como todas las dietas, deben hacerse bajo supervisión médica competente para descartar cualquier posible problema de salud o incompatibilidad.