

## OBESIDAD

Para lograr un buen descenso de peso, sin pasar hambre ni necesidades, se requieren unas 1200 calorías diarias. Ello permite bajar en promedio unos 200 gramos diarios, lo cual se traduce hacia fin de mes en unos 5-6 kg menos. De esta manera evitamos que el organismo “se dé cuenta de haber perdido peso” y ponga mecanismos de alerta ante descensos rápidos, que predisponen al temido “efecto rebote”.

Recomendaciones generales para el éxito de la dieta:

- Masticar la comida lentamente. No solamente disfrutaremos más de ella, sino que quedaremos satisfechos con porciones más pequeñas.
- Mantener un ritmo horario de comidas, para generar nuestro propio algoritmo (o sea, no comer a deshoras). Esto beneficia las funciones metabólicas del organismo.
- Procurar que la comida principal sea la del mediodía y no la de la noche. Cuando los alimentos se comen temprano, aumentan las posibilidades de que sus calorías se quemen y no se almacenen como grasa.
- Frente a deseos de comer cosas dulces, puede comer un caramelo (5 calorías apenas), o quizás mejor, una barra de cereal (rica en fibras).

Lo que no debemos hacer:

- Suprimir el desayuno con la esperanza de que esto nos ayude a eliminar el peso indeseado. El resultado de ello será sentirnos hambrientos más tarde, precisamente cuando el consumo de calorías va a ser el mayor.
- No aderezar con mayonesas light pensando que por ser light adelgaza. La realidad es que: ¡¡¡ ENGORDA MENOS!!!
- Debemos limitarnos a usar simplemente aceite de oliva de primera presión en frío y jugo de limón, o vinagre.
- No debemos servirnos la comida en platos grandes, ya que crea la falsa sensación de que hay que llenarlo de comida creyendo que esa es una ración.
- Ingerir comidas o meriendas ricas en carbohidratos a altas horas de la noche. Precisamente de noche hay una mayor tendencia de que las calorías se conviertan en grasa.
- El consumo de alcohol por día, debe limitarse a apenas unos 60 ml por día.

El siguiente es un ejemplo de dieta de 1.200 kcal (kilo-calorías) para una semana. En las siguientes podrá alternar las diferentes comidas, de acuerdo a su comodidad y gustos.

### Día 1

*Desayuno:*

- Café con leche descremada o infusión.
- Dos rebanadas de pan tostado con mermelada de frutas light sin azúcar.

*Colación (media mañana)*

- Una infusión de té rojo.
- Una pieza de fruta.

*Almuerzo:*

- Ensalada con lechuga, tomate, espárragos y atún al natural.
- Una rodaja de merluza a la plancha o hervida.
- Una infusión de té verde.

*Merienda*

- Un yogurt descremado.
- Un jugo de pomelo, de naranja, o de limón

*Cena*

- Un bife de ternera con rodajas de tomate con orégano o albahaca.
- Dos rebanadas de pan tostado.
- Un yogurt descremado.

### Día 2

*Desayuno:*

- Café con leche descremada o infusión.
- Cereales

*Colación (media mañana)*

- Una infusión de te rojo.
- Una pieza de fruta.

*Almuerzo:*

- Coliflor y brócoli al horno o hervido.
- Pechuga de pollo a la plancha aderezada con limón.
- Dos rebanadas de pan tostado.
- Una infusión de té verde.

*Merienda*

- Una infusión o jugo de limón.
- Una tostada de pan con pavo, o jamón y queso fresco

*Cena*

- Revuelto de ajos con gambas y espárragos trigueros.
- Croquetas de arroz o verduras.
- Un yogurt descremado.

**Día 3**

*Desayuno:*

- Café con leche descremada o infusión.
- Tres galletas integrales

*Colación (media mañana)*

- Una infusión de té rojo.
- Una pieza de fruta de estación.

*Almuerzo:*

- Espinacas con un chorrito de leche y ajo.
- Pollo asado.
- Dos rebanadas de pan tostado.
- Una infusión de té verde.

*Merienda*

- Un yogurt descremado.
- Un jugo de pomelo, de naranja, o de limón

*Cena*

- Ensalada de col o brócolis con zanahoria rallada y salsa de yogurt.
- Dos tostadas de pan con fiambre de pavo.
- Una gelatina dietética

## Día 4

### *Desayuno*

- Café con leche descremada o infusión.
- Una ensalada de frutas.

### *Colación (media mañana)*

- Una infusión de té rojo.
- Una tostada de pan con pavo y queso fresco.

### *Almuerzo:*

- Ensalada de lechuga, cebolla, pepino, tomate y zanahoria.
- Tortilla francesa o de cebolla con 2 claras y 1 yema
- Dos rebanadas de pan tostado.
- Una infusión de té verde.

### *Merienda*

- Tres galletas integrales.
- Un jugo de pomelo, de naranja, o de limón

### *Cena*

- Espárragos envueltos con fiambre de pavita o jamón y un queso fresco descremado.
- Dos rebanadas de pan tostado.
- Un yogurt descremado

## Día 5

### *Desayuno*

- Café con leche descremada o infusión.
- Un yogurt descremado o una ensalada de frutas.

### *Colación (media mañana)*

- Una infusión de té rojo.
- Una pieza o unidad de fruta de estación.

### *Almuerzo:*

- Alcachofas hervidas o asadas.
- Lenguado o filet a la plancha.
- Dos rebanadas de pan tostado.
- Una infusión de té verde.

### *Merienda*

- Un yogurt descremado.
- Un zumo de pomelo, de naranja, o de limón

### *Cena*

- Salteado de champiñones y otros hongos.
- Croquetas de bacalao o verdura hechas con leche descremada.
- Dos rebanadas de pan tostado.
- Un yogurt descremado

## **Día 6**

### *Desayuno*

- Café con leche desnatada o infusión.
- Cereales

### *Colación (media mañana)*

- Una infusión de té rojo.
- Una pieza o unidad de fruta de estación.

### *Almuerzo*

- Berenjena asada rellena de carne picada de pollo con cebolla y ajo.
- Un yogurt descremado.
- Una infusión de té verde.

### *Merienda*

- Un jugo de pomelo, de naranja, o de limón.
- Una tostada de pan con pavo y queso fresco

### *Cena*

- Tres salchichas acompañadas de cebolla a la plancha.
- Dos tostadas con queso light.
- Una gelatina dietética o bochita de helado de fruta.

## **Día 7**

### *Desayuno*

- Té o mate cocido con leche descremada.
- Dos galletitas integrales untadas con queso light.

### *Colación (media mañana)*

- Una infusión de té rojo.
- Una pieza o unidad de fruta de estación.

### Almuerzo

- Parrillada de verduras.
- Pollo asado sin la piel.
- Dos rodajas de ananá natural o una fruta de estación.
- Una infusión de té verde.

### Merienda

- Un jugo de naranja
- Un yogurt descremado
- Dos galletitas integrales con queso o dulce light.

### Cena

- Ensalada de tomate con queso fresco desnatado y orégano.
- Hamburguesa de pollo a la plancha.
- Dos rebanadas de pan tostado.
- Un yogurt desnatado

## DIETA DE ALTERNATIVA PARA 1.200 CALORÍAS

### Día 1

#### Desayuno

- Infusión medicinal (manzanilla, boldo, menta), pudiendo agregar un poco de leche descremada si lo desea. Edulcorante.
- 1 sándwich de pan integral (*sin tostar*) con 1 fina lonja de queso feta compacto magro (*menor al 6 % de grasas: leer rótulos*)

#### Media mañana

- 1 fruta fresca.

#### Almuerzo

- 1 milanesa de carne sobre cebolla, tomate y ají morrón. Ensalada multicolor con vegetales crudos y cocidos Y con choclo (*en grano y de lata*).
- 10 almendras o 5 de nueces.

#### Merienda

- Leche descremada con 1 cucharadita tipo té de cacao en polvo y edulcorante.
- Pan integral con dulce light

#### Cena

- Guiso dietético de vegetales con pollo y arroz. Vegetales al vapor, agregar pollo en cubos, arroz ya cocido y salsa de tomate dietética, sin queso rallado. Utilizando todos éstos alimentos se puede hacer un salpicón.
- 1 postre lácteo dietético, gelatina, 1 fruta de estación.

### Día 2

#### Desayuno

- Leche descremada con infusión (*en la leche*) y edulcorante.  
1 sándwich de pan árabe (*sin tostar*) con 1 feta finita de dulce de membrillo o de batata dietético.

#### Media mañana

- 1 postre lácteo dietético.

5 almendras o 10 maníes grandes sin sal.

#### Almuerzo

- Ensalada multicolor con vegetales crudos y cocidos. Albóndiga de pollo con fideos tipo fettuccini con salsa de tomate dietética sin fritar.
- 1 fruta fresca.

#### Merienda

- Leche descremada con infusión (*en leche*) y edulcorante.  
3 galletas de arroz integral con 1 cucharadita tipo café de queso untable descremado y 1 de mermelada dietética para cada unidad.
- Si tiene ganas de comer algo antes de la hora de la cena: coma 1 banana.

#### Cena

- 1 milanesa de soja napolitana (*con tomate y queso descremado*). Vegetales al vapor y/o crudos con legumbres. 1 fruta fresca.

### Día 3

#### Desayuno

- Leche descremada con infusión (*en la leche*) y edulcorante. 3 galletas de arroz con mermelada dietética. 4 orejones.

#### Media mañana

- 1 salchicha de soja dietética.

#### Almuerzo

- Pescado mezclado con vegetales al vapor envuelto en papel de aluminio. Vegetales crudos y/o cocidos con batata. 1 huevo duro.

#### Merienda

- Leche descremada con infusión (*en leche*) y edulcorante.  
3 vainillas o 3 bay biscuits.
- Si tiene ganas de comer algo antes de la hora de la cena: 1 banana o 1 racimo de uvas.

#### Cena

- Vegetales al vapor y/o crudos.
- 2 Canelones de carne y verduras con salsa de tomate dietética sin fritar.
- 1 fruta fresca.

### Día 4

#### Desayuno

- Leche descremada con infusión (*en la leche*) y edulcorante.  
1 sándwich de pan integral o árabe sin tostar con 1 feta de queso compacto magro (*menor al 6 % de grasas*).

#### Media mañana

- 1 postre lácteo o 1 chocolate negro de 25 g.

#### Almuerzo

- Pollo sin piel. Vegetales crudos y/o cocidos al vapor con arroz.
- 1 banana

#### Merienda

- Leche descremada con infusión y edulcorante. 4 galletitas integrales (menor al 2% de grasas) con queso untable descremado.
- Si tiene ganas de comer algo antes de la hora de la cena: 1 postre lácteo dietético o 1 yogur descremado.

#### Cena

Pan de carne (*carne picada, cebolla, ají morrón, zanahoria rallada, acelga picada, huevo, condimentos*). Vegetales crudos y/o cocidos con papa.

- 1 postre lácteo dietético.

## Día 5

### Desayuno

- Leche descremada con infusión (*en la leche*) y edulcorante.  
1 porción de biscochuelo sin relleno.

### Media mañana

- 1 fruta fresca.

### Almuerzo

- Carré de cerdo. Vegetales crudos y /o cocidos al vapor con choclo.
- 1 banana o 1 racimo de uvas (*15 unidades*).

### Merienda

- Leche descremada con infusión (*en leche*) y edulcorante.  
1 sándwich de pan árabe o integral sin tostar con 1 feta de queso compacto magro (*menor al 6 % de grasas*).
- Si tiene ganas de comer algo antes de la hora de la cena: 1 postre lácteo dietético o 1 yogur descremado.

### Cena

- Filete con salsa de espinaca y queso. Vegetales al vapor y/o crudos. 1 papa o batata o arroz.
- 1 fruta fresca.

## Día 6

### Desayuno

- Leche descremada con infusión (*en la leche*) y edulcorante.  
3 vainillas o 3 *bay biscuits*.

### Media mañana

- 1 banana.

### Almuerzo

- Pollo sin piel. Ensalada multicolor con vegetales crudos y/o cocidos.  
1 batata.
- 1 huevo duro o 10 almendras o 20 maníes grandes.

### Merienda

- Leche descremada con infusión (*en leche*) y edulcorante.  
1 sándwich de pan árabe con 1 feta finita de queso magro (*menor al 6 % grasas*) y 1 feta de jamón cocido magro.
- Si tiene ganas de comer algo antes de la hora de la cena: 1 postre lácteo o 1 yogur descremado.

### Cena

- Bife chico. Vegetales crudos y/o cocidos. 1 papa.
- 1 postre lácteo o 1 yogur descremado.

## Día 7

### Desayuno

- Leche descremada con infusión (*en la leche*) y edulcorante.
- 3 galletitas integrales (*menos del 2 % de grasas*) con mermelada dietética.

### Media mañana

1 postre lácteo dietético.

#### *Almuerzo*

- Pollo sin piel o pescado de mar. Vegetales de todos los colores crudos y/o cocidos con choclo.
- 1 banana.

#### *Merienda*

- Leche descremada con infusión (*en leche*) y edulcorante.  
1 sándwich de pan integral con queso magro compacto (*menos del 6 % de grasas*).
- Si tiene ganas de comer algo antes de la hora de la cena: 1 salchicha de soja dietética.

#### *Cena*

- Vegetales de todos los colores crudos y/o cocidos. Agnolotis con salsa bologñesa (*salsa de tomate dietética con 3 cucharadas de carne picada magra*).
- 1 medallón de menta y chocolate o 1 fruta fresca.