

DIETA PARA BAJAR DE PESO

CONSIDERACIONES:

- El sobrepeso y la obesidad afectan a la salud física y a la autoestima
- La relación entre el peso y la talla nos permite saber el Índice de masa corporal (IMC)
- El IMC nos indica si existe sobrepeso y obesidad dependiendo del rango en el que se encuentre; así un IMC normal está en menos de 25; el sobrepeso entre 25-30 y la obesidad mayor a 30. Su IMC para el inicio de la dieta es de _____
- Para bajar de peso no solo se requiere ganas; se requiere además disciplina, esfuerzo, autocontrol, un poco de ejercicio (al menos tres veces por semana 30 minutos) y mantener siempre la mirada fija en la meta.
- Para llegar a la meta, se recomienda dividirla en partes, y luego de pasar una, continuar con la siguiente; esto con el fin de realizar una evaluación periódica para ver como mejorar nuestro plan y descubrir posibles fallas.
- El peso ideal es nuestra meta por lo que se recomienda pesarse al menos 1 vez por semana un día fijo.
- Su peso ideal para su talla es de _____
- Nuestra primera meta es bajar de peso a _____
- Estás dispuesto a bajar de peso...? **ADELANTE, HAZLO!!!**

Para poder iniciar una dieta conozcamos primero los alimentos disponibles y sus porciones recomendadas:

LACTEOS y HUEVOS:	
Leche descremada	1 taza
Leche en polvo descremada	2 cucharadas
Yogurt dietético	1 taza
Queso	1 rodaja
Huevo	1 unidad

VERDURAS: 1 taza cruda o ½ taza cocida			
Acelga	Apio	Berenjena	Brócoli
Achogcha	Cebollas	Col blanca	Col morada
Alcachofa	Col de bruselas	Coliflor	Esparragos
Espinaca	Hongos	Lechuga	Nabo
Palmito	Pepinillos	Pimiento	Rábanos
Zuquini	Sambo	Tomate riñón	Vainita
Zanahoria amarilla	Zapallo	❖ Evitar remolacha	

FRUTAS:			
Melon	1 taza	Maracuya	2 medianos
Papaya	1 taza	Pera	1 mediana
Sandia	1 taza	Kiwi	1 mediana
Babaco	1 taza	Manzana	1 mediana
Mandarina	1 grande	Mango	1 pequeño
Lima	1 grande	Pepino	½ unidad
Durazno	1 grande	Toronja	½ unidad
Tuna	2 medianas	Grosellas	½ taza
Taxo	2 medianos	Tamarindo	2 cucharadas
Claudia	2 medianas	Mora	½ taza
Chirimoya	½ pequeña	Frutillas	8 a 10 unid.
Granadilla	2 medianas	Naranja	1 pequeña
Guayaba	2 medianas	Uvas	8 a 10 unid.
Tomate de árbol	2 medianos	Naranjilla	2 medianos
Guanábana	½ taza		
❖ Evitar mango, uvas, pasas, capulí, orito, zapote, mamey, plátano			

ALMIDONES:			
Pan cortado	1 rebanada	Yuca	1 rodaja peq.
Pan redondo	½ unidad	Papa	1 mediana
Galletas de sal	3 unidades	Choclo tierno	1 pequeño
Mote cocinado	½ taza	Plátano verde	¼ Mediano
Quinua	2 cucharadas	Plátano maduro	¼ mediano
Germen de trigo	2 cucharadas	Chochos	4 cucharadas
Harinas	2 cucharadas	Arroz de cebada	2 cucharadas
Avena	2 cucharadas	Arroz cocido	½ taza
Fideo, tallarín	½ taza	Puré de papas	½ taza
Granos tiernos	½ taza	Canguil	1 taza
Granos secos	¼ taza	Cornflakes	¾ taza
		Maiz tostado	3 cucharadas

CARNES (Sin grasa) 75-100 g por porción			
Pollo sin piel	Pavo	Sardina	Res
Filete de cerdo	Atun en agua	Pescado	Ternera

GRASAS:			
Aceite de oliva	1 cucharada	Aceite girasol	1 cucharada
Frutos secos	1 puñado	Aguacate	¼ - ½
❖ Aceite no para freír sino para adicionar (crudo)			

LIBRE CONSUMO

Agua mineral , aromática, consome sin grasa, café sin azucar, limón, mostaza, vinagre blanco, vinagre balsámico, hierbas para sazonar, gelatina dietetica, condimentos naturales

NO PERMITIDOS

- Azucar blanca, azucar morena, panela, raspadura, miel de abeja, miel de maple
- Gaseosas, caramelos, chocolaters, dulces, mermeladas, jaleas
- Frutas enlatadas, secas o confitadas, jugos de frutas artificiales
- Galletas de dulce, pasteles, tortas, pan de dulce, panaderia y pasteleria
- Helados, gelatina, merengue, flan, pudin, reposteria
- Queso maduro, queso crema y quesos con alto contenido de grasa
- Leche entera, yogurt entero, leche condensada, leche de sabores
- Crema de leche, mantequilla, manteca, aceite de concina, mayonesa, nata, coco
- Embutidos, piel de pollo, carnes grasosas, víceras, menudo
- Frituras, snacks
- Salsas y aderezos que contengan harina, crema de leche, cubos o polvos artificiales naturales

RECOMENDACIONES DE UNA SANA NUTRICION

- Consuma sus alimentos en un ambiente relajado
- Consuma únicamente lo que se indica
- Sea estricto en los horarios y en las porciones
- Fraccione los alimentos en 5 o 6 veces al dia
- No deje un lapso de mas de 3 horas entre comidas y refrigerios
- Llenar el plato con verduras y varios colores
- Realice actividad física
- Coma despacio y mastique bien los alimentos
- Luego de comer espere al menos 30 minutos antes de acostarse
- Use aceites saludables para cocinar o como adhereso, mas no para freir.
- Beba abundante agua, al menos 8 vasos al día
- Disminuya el aporte de sal
- Endulce con edulcorante artificial
- Los frutos secos (nueces, avellanas, pepas de zambo, semillas de girasol, pass, maní, almendras, arándanos, etc) mejoran el sabor de las ensaladas.
- Las ensaladas pueden mezclarse con aceitunas, champiñones, pikles, pepinillos dulces, alcaparras, cebollines, etc. Para mejorar su sabor y consistencia.



Consultorio: Eloy Alfaro e Italia. Edif. Fortune Plaza. Piso 11. Of. 1103

E-mail: drluiscalderon@gmail.com

Teléfono: (02)3801623

ELABORE SU DIETA

COMIDA	PORCIONES
Desayuno	1 lácteo 1 proteína 2 almidones 1 fruta
Colación AM	1 fruta
Almuerzo	2 cárnicos 2 almidones 2 verduras 1 grasa 1 fruta
Colación PM	1 fruta o 1 almidón
Merienda	1 cárnicos 1 almidón 2 verduras 1 grasa

EJEMPLO DE DIETA

Desayuno:

- 1 lácteo: Leche descremada o yogurt
- 1 proteína: 1 huevo o queso
- 2 almidones: 1 pan integral o dos rebanadas de pan integral
- 1 fruta: 1 porción de melón

Colación AM:

- 1 fruta: una taza de sandía

Almuerzo:

- 2 cárnicos: pollo + carne
- 2 almidones: 1 taza de arroz
- 2 verduras: 1 taza de ensalada fría (lechuga y tomate)+ ½ taza ensalada caliente (salteado de vegetales)
- 1 grasa: 1 cucharada de aceite en la ensalada o para saltear vegetales
- 1 fruta: 1 mandarina grande

Colación PM:

- 1 fruta o un almidón: una manzana o tres galletas

Cena:

- 1 cárnico: pescado
- 1 almidón: 1 papa
- 2 verduras: una taza de ensalada fría: tomate con cebolla + ½ taza de vainas cocidas
- 1 grasa: ¼ de aguacate

Colación extra: Gelatina light

