

Centro Médico Dr. Berchid
(NICA: 14.051)

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

DIETA PARA PERDER PESO

Dr. D.
.....
.....
.....
Colegiado N.º

Distribución general

Desayuno (60 calorías). Café o té sacarinado. 150 gr. de fruta fresca, pesada sin cáscara.
Comida (540 calorías). 200 gr. de verdura con zumo de limón, sal y un poco de vinagre (en ocasiones con una cucharada de aceite). 150 gr. de carne o pescado. 150 gr. de fruta fresca.
Cena (400 calorías). 200 gr. de verdura cocida, rehogada con limón. 150 gr. de carne o pescado. 150 gr. de fruta fresca.

Dos veces por semana se puede sustituir el plato de carne o pescado por una tortilla francesa de dos huevos. También se puede cambiar el plato de verdura por una sopa de pasta clarita.

Lunes

Desayuno (60 calorías).
Café o té sacarinado. 150 gr. de fruta fresca.

Comida (539 calorías).
200 gr. de ensalada de lechuga, cebolla, tomate y pepino, rehogada con una cucharadita de aceite, vinagre y sal. 150 gr. de pollo asado.

Pan, una rebanada mediana (60 gramos).
200 gr. de fruta fresca.

Cena (407 calorías).
150 gr. de sopa de fideos clarita.
200 gr. de merluza cocida. 150 gr. de pimientos asados (1)
200 gr. de fruta.



(1) Puede sustituirse por 100 gr. de un panaché de verduras (acelgas, espinacas, berros), cocidas y escurridas del agua de cocción, aderezadas con zumo de limón o vinagre.

Martes

Desayuno (60 calorías).
Igual que en el día anterior

Comida (509 calorías).
200 gr. de judías verdes con tomate. 150 gr. de ternera asada a la parrilla con 50 gr. de escarola. 150 gr. de fruta fresca.

Cena (433 calorías).
Un huevo pasado por agua. 200 gr. de pescadilla cocida. 125 gr. de arroz con leche.



Miércoles

Desayuno (60 calorías).
Igual que en días anteriores.

Comida (546 calorías).
200 gr. de menestra de verduras (judías verdes, espárragos, zanahorias, alcachofas). 150 gr. de filete de vaca a la plancha, con 100 gr. de puré de patata y un tomate asado. Yoghourt con sacarina (1).

Cena (405 calorías). 150 gr. de sopa de pasta clarita. 150 gr. de tomate crudo en rodajas, con sal y unas gotas de aceite. 150 gr. de pescadilla en salsa verde (rehogar muy ligeramente en la salsa). 150 gr. de fruta fresca.



(1) Puede sustituirse por 150 gr. de fruta fresca.



Jueves

Desayuno (60 calorías).
Igual que en días anteriores.

Comida (513 calorías). 200 gr. de ensalada de lechuga, tomate, pepino, espárragos y cebolla, rehogada con unas gotas de aceite y vinagre. 200 gr. de paella de carne o de mariscos. Una rebanada mediana de pan (25 gr.). 50 gr. de queso de Burgos.



Cena (440 calorías).
150 gr. de alcachofas salteadas con 25 gr. de jamón serrano. 150 gr. de mero a la brasa, rehogado con zumo de limón. 150 gr. de fruta fresca.

Viernes

Desayuno (60 calorías).
Igual que en días anteriores.

Comida (537 calorías). 200 gr. de panaché de verduras (acelgas, espinacas, cardo, col, etc., cocidas y escurridas del agua de cocción. Rehogadas con una gotas de aceite).



150 gr. de besugo al horno con 50 gr. de patatas al horno (1). 100 gr. de fruta fresca.

Cena (423 calorías).
Tortilla francesa de dos huevos. 150 gr. de coliflor al ajo arriero. 100 gr. de natillas.

(1) Puede sustituirse por 150 gr. (pesadas sin hueso) de chuletas de cordero asadas.

Sábado

Desayuno (60 calorías).
Igual que en días anteriores.

Comida (512 calorías).
150 gr. de macarrones a la italiana. 150 gr. de hígado de vaca asado, con 100 gr. de escarola y 50 gr. de tomate. 150 gr. de fruta fresca.



Cena (445 calorías).
Un huevo revuelto con 150 gr. de tomate. 200 gr. de merluza rebozada. 150 gr. de fruta fresca.

Domingo

Desayuno (60 calorías).
Igual que en días anteriores.

Comida (479 calorías).
200 gr. de coliflor (o espinacas) cocida rehogada con vinagre y unas gotas de aceite. 150 gr. de lengua de ternera estofada, con 100 gr. de patatas (1). 50 gr. de flan de huevo (con sacarina) (2).



Cena (490 calorías).
200 gr. de melón con 50 gr. de jamón serrano (el magro solamente). 100 gr. de salchichas de Frankfurt a la plancha, con 150 gr. de tomate crudo (rehogado con unas gotas de aceite). Una rebanada de pan (25 gr.). 100 gr. de fruta fresca.

(1) Puede sustituirse por 150 gr. de calamares en su tinta y una rebanada de pan (25 gr.)

(2) Puede sustituirse por un Yoghourt sacarinado o por 150 gr. de fruta fresca.

NOTA: En estos menús pueden aparecer alimentos no permitidos en un régimen adelgazante. Su inclusión se ha hecho para hacerlos variados y agradables, el valor calórico de estos platos ha sido meticulosamente calculado para que combinados con otros se obtenga en conjunto las 1.000 calorías/día. Por ello no se pueden hacer variaciones en el menú de un día.

Cuando alguno de estos platos no vaya a ingerirse, es necesario suprimir todo el menú de ese día y seguir las normas "Distribución General del Régimen". Es indispensable no comer nada fuera de las comidas, ni ingerir otra bebida que agua.

Texto distribuido por la industria farmacéutica entre médicos de familia para su libre distribución entre los pacientes que lo necesiten. En el documento original no se hace referencia explícita a los autores del mismo por lo que los desconocemos.

Revisado por el Dr. Berchid (*) el 9 de abril de 2010. Empleado sin ánimo de lucro

Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

(*) Ver perfil del autor en: <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html>

