

DIETA

Desayuno

* **LÁCTEO**: No más tarde de las 9,30 h de la mañana debe tomar un vaso de leche desnatada. Puede tomarlo con sacarina, café, nescafé, descafeinado o malta.

* **CEREAL**: Del pan que tenga costumbre tomar en casa corte unos 40 gramos y acuerdese de que cantidad supone este trozo. Esta cantidad de pan puede soparla o migarla con la leche. Integral es mejor pero carece de relevancia, tómelo como más le agrade. Como alternativa puede tostar el pan y rallarle tomate sobre el que derramar una cucharadita de aceite. En otras ocasiones puede utilizar una porción de 10 g de mantequilla. **¡NO SE OLVIDE QUE TIENE QUE MASTICAR Y BEBER DESPACIO!**

Media Mañana

Entre el desayuno y el almuerzo es obligado tomar alguno de los siguientes alimentos: un vaso de leche como en el desayuno, o un yogur natural o saborizado, o 2 yogures desnatados o una pieza de fruta (manzana, pera, naranja... **¡NO SE OLVIDE QUE TIENE QUE MASTICAR Y BEBER DESPACIO!**

NOTA: Puede intercambiar el Desayuno por Media Mañana.

Almuerzo

* **ENTRADA**: una ensalada a la que puede poner sin límites de cantidades y siempre que le guste y siente bien: lechuga, pepino, cebolla, alcachofas, zanahoria, apio, coliflor, espárragos... y un tomate. También puede sustituir esta ensalada por solo zanahorias ralladas, trozos de pepino, cogollos de lechuga, en las cantidades que desee.

¡Ojo al ALIÑO! El aliño de la ensalada debe prepararlo en un vasito donde mezclará una cucharadita de aceite con limón o vinagre a su gusto. Esta mezcla es la que derramará sobre la ensalada.

* **PLATO PRINCIPAL**: Debe tomar diariamente un plato fuerte tradicional (potaje de garbanzos, lentejas, judías blancas, cocido de verano, cazuelas de fideos con pescado o pollo, estofados, paella, etc). **LA CANTIDAD A TOMAR NO PUEDE SOBREPASAR EL CUELLO DEL PLATO.** Debe procurar que no lleve excesiva grasa, procurando abundar en las verduras y no abusar de las patatas en la medida que la receta del plato que usted suele hacer se lo permita. **¡NO SE OLVIDE QUE TIENE QUE MASTICAR Y BEBER DESPACIO!**

* **PAN**: es obligado tomar hasta unos 40 gramos de pan blanco o integral con el almuerzo. En caso de sentirse satisfecho con lo que coma, puede guardar el pan para tomarlo con la merienda.

* **FRUTA**: es obligado tomar una pieza de fruta (naranja, melocotón, manzana, sandía, melón...) o 2-3 si las piezas son más pequeñas (ciruelas, fresones, albaricoques...). Mientras pueda y las lave bien debe tomarlas con su piel. **¡NO SE OLVIDE QUE TIENE QUE MASTICAR Y BEBER DESPACIO!**

Merienda

Lo mismo que a media mañana. Recuerde que puede tomar el pan que le sobre del almuerzo.

Cena

* **PLATO PRINCIPAL**: se le proponen varias alternativas:

a) Una sopa de verdura o con unos pocos fideos, seguida de un 2º plato combinado con un huevo pequeño que puede hacer en tortilla con verduras o jamón serrano, o puede hacerlo duro para tomar acompañado con una loncha de jamón serrano magro y un trozo de queso fresco con un tomate picado o un poco de ensalada. *(Los huevos cómprelos de Clase M o S, porque pesan menos).* *(En sopas puede usar **SOPISTAN de Ave o Ajo de Gallina Blanca**)*

b) Un plato combinado de cualquier clase de pescado o carne (pollo, ternera...) a la plancha con una guarnición de ensalada como la del almuerzo o un tomate picado o un poco de menestra.

c) Un buen plato de verdura (espinacas, judías verdes, alcachofas, acelgas... con una patata pequeña cocida, su cebolla y, en su caso, unos ajos fritos procurando no abusar del aceite. **¡NO SE OLVIDE QUE TIENE QUE MASTICAR Y BEBER DESPACIO!**

* **PAN**: debe tomar hasta unos 40 gramos de pan blanco o integral.

* **FRUTA**: es obligado tomar una pieza de fruta (naranja, melocotón, manzana, sandía, melón...) o 2-3 si las piezas son más pequeñas (ciruelas, fresones, albaricoques...). Mientras pueda y las lave bien debe tomarlas con su piel.

Si durante el día ha tomado ya unas 2 piezas de fruta puede tomar como postre de la cena un yogur o un vaso de leche de los indicados anteriormente. **¡NO SE OLVIDE QUE TIENE QUE MASTICAR Y BEBER DESPACIO!**

Bebidas y Aperitivos

- Con las comidas lo mejor es el agua.

- **Infusiones** no azucaradas y agua puede tomar las cantidades que apetezca y cuando le apetezca. Aunque es innecesario, si tiene costumbre o necesidad de alternar puede tomar algún refresco sin azúcar (colas light, tab, gaseosa blanca) y hasta un tinto de verano con muy poco vino y mucha cantidad de gaseosa blanca.

- **Aperitivos**: mariscos hervidos, plancha o vapor (quisquillas, gambas, mejillones, almejas vapor, calamares plancha...) pero no debe tomar salsas, mayonesas, rebozados, frutos secos y nada que vaya frito.

¡IMPORTANTE!

No olvide que estas situaciones deben ser excepcionales y no son comidas regladas. Se trata de pasar un rato. En caso de que "se pase de rosca" procure comer menos cantidad en la comida que haga en casa. Pero recuerde que debe evitar estas situaciones.

PRECAUCIONES: ¡ojo a los picoteos!. No debe comer nada fuera de los horarios establecidos y evite las tentaciones que pueda.

NOTA: cuantas dudas tenga sobre la dieta y otras recomendaciones, anótelas y preguntelas a su médico en próximas revisiones. Le recuerdo que **SOLO DEBE PESARSE CADA 15 DIAS y aún mejor si lo hace cada mes.**

OBSERVACIONES: si está siendo tratado por otro médico de otra enfermedad debe informarle de la dieta que se le ha propuesto por si existiera alguna contraindicación a los alimentos o ejercicios que se le han aconsejado.

DEBE SABER QUE la DIETA que se le aconseja es una dieta básica en torno a las 1500 Kcal que le podrá servir de mantenimiento una vez que su cuerpo haya eliminado el exceso de peso. Tomar menos cantidades de las que se le recomiendan requiere control médico ya que existiría riesgo de déficit de minerales o vitaminas. **Es un plan para toda la vida. ¡Por supuesto, una vez que consiga estabilizar el peso las comidas festivas celebrelas sin complejos ni remordimientos pero con moderación. No pasará nada!**

Como observará, los alimentos que se le recomiendan son los que habitualmente deberían utilizarse para una dieta equilibrada y saludable de cualquier persona o familia, por lo que este plan no le obliga a hacer una alimentación diferente a la del resto de su familia. Usted tiene que comer como todos pero controlando las cantidades y ajustarse a los horarios y actividades de ejercicio y masticación que se le indican.

CONTROL de PESO

Hay muchas formas de perder peso pero no todas son saludables especialmente las que pretenden pérdidas rápidas e importantes.

Usted debe perder peso por razones fundamentalmente de salud por lo que el plan que se le propone no pretende pérdidas rápidas de peso ni tampoco le establece un peso ideal a conseguir. El peso que consiga será el que le permita su propio organismo siguiendo una dieta que pretenda ser suficiente y equilibrada. Por ello debe ajustarse estrictamente a lo que se le va a aconsejar.

La única **prohibición** que le hacemos es la de pesarse diariamente. Solo debe hacerlo el primer día y cada 15 días a la misma hora y en el mismo peso, debiendo anotarlo para posibles revisiones con su médico. El resto del tiempo olvídense del peso y dedíquese a cumplir y a trabajar sobre el plan que le proponemos.

PLAN DE ALIMENTACIÓN

El objetivo de este plan dietético no es solamente que pierda peso sino que modifique sus costumbres y haga una alimentación saludable, variada y suficiente junto con otras actividades sin las cuales no podrá mantenerse en el peso que consiga reducir. No le proponemos un plan para un mes sino para toda la vida. Hay cosas que le costarán muchísimo conseguir pero le merecerá la pena.

OBJETIVOS

Debe poner todo su esfuerzo en conseguir estos tres objetivos:

1º: caminar diariamente una hora o más. Si no está entrenado debe intentarlo poco a poco. El ejercicio más barato, saludable y de menos riesgos es precisamente el andar. Camine. Lo que pueda hacer andando, hágalo.

2º: masticar bien los alimentos y saborearlos antes de tragarlos. Esto que parece tan sencillo, si no lo hace hasta la fecha, verá que es de los más difícil de conseguir, pero es fundamental. No lo olvide. Si es necesario, arreglese la dentadura.

3º respetar un horario de cinco comidas al día teniendo en cuenta las cantidades que en la siguiente dieta se le propone.