

AQUÍ INCIAS TU COACHING DIETÉTICO

¿CÓMO EMPIEZO MI DIETA?

1 Lo primero es conocer tu peso actual.	2 Anota tu peso y haz su seguimiento	3 Lee atentamente las instrucciones de cada una de las etapas de tu dieta.
<p>Lo importante es que siempre te peses en la misma báscula. A partir de ahí tú eliges, en casa, en la farmacia...</p> <p>Para ver un resultado óptimo lo ideal sería pesarse una vez a la semana, a ser posible a la misma hora del día y en condiciones similares de ingesta, hidratación y vestimenta. Puedes pesarte más veces si quieres pero nosotros solo tendremos en cuenta un peso semanal, que siempre será el mismo día a la semana.</p>	<p>La siguiente tabla te servirá para ver la evolución de tu peso.</p>	<p>La dieta baja en hidratos fundamentalmente se basa en el consumo de alimentos proteicos como carnes, pescados y derivados, lácteos huevos, etc. y verduras. Se reduce a valores mínimos pero saludables el consumo de hidratos de carbono y grasas.</p> <p>Estructuraremos tu dieta en 2 etapas:</p> <p>1º - Una primera semana que es la que tienes aquí.</p> <p>2º - Las siguientes 4 semanas de tratamiento</p>

Pon esta tabla en un lugar visible, por ejemplo con un imán en la nevera, para ir anotando las mediciones de los pesos que iremos obteniendo.

SEMANA	FECHA	PESO	SEMANA	FECHA	PESO	SEMANA	FECHA	PESO
1			11			21		
2			12			22		
3			13			23		
4			14			24		
5			15			25		
6			16			26		
7			17			27		
8			18			28		
9			19			29		
10			20			30		



INSTRUCCIONES DIETÉTICAS DE LA PRIMERA SEMANA

- Esta etapa se caracteriza por el consumo casi exclusivo de alimentos proteicos. Seguramente es la parte más dura de la dieta por el cambio alimenticio que te puede suponer. Superando esta semana, verás los resultados y todo será mucho más llevadero.
- Esta etapa no debemos alargarla más de 7 días, ya que inmediatamente después debemos introducir grupos de alimentos que durante esta etapa no aparecen. Es muy importantes que sigas esta recomendación.
- En primer lugar te adjunto una lista de alimentos que puedes consumir sin límite de cantidad y cuando quieras. NO es necesario que peses ni midas las cantidades ni mucho menos que te quedes con hambre. Come lo que necesites respetando la lista de alimentos.
- Observa el apartado de CONSIDERACIONES, ya que deberás seguirlo al pie de la letra.
- Atiende igualmente al apartado de CONSEJOS ya que obtendrás información adicional que puede serte útil en casos de dudas, sugerencias o dificultades con la dieta.
- El apartado más útil para mis pacientes es el diseño del menú. Verás que en los desayunos, medias mañanas y meriendas podrás elegir entre diferentes opciones. Luego dispones de las comidas y las cenas a las que, si lo deseas, podrás añadir alimentos de la lista.
- Podrás cambiar los días de sitio pero siempre respetando la comida con la cena. Por ejemplo, si hoy es Sábado prefiero comer y cenar lo de mañana Domingo, puedo hacerlo, y el Domingo comeré y cenaré lo que está previsto para el Sábado.
- Mi forma de trabajar es proporcionando recetas fáciles y sencillas para que la dieta sea lo más versátil y variada posible. Así conseguiremos que pruebes platos distintos, sin embargo, siempre podrás facilitar la elaboración del plato por cualquier motivo, por ejemplo, si te ofrezco una receta que son "Berenjenas rellenas", si un día no vas muy bien de tiempo, siempre podrás hacerlas a la plancha.



Guía de alimentos – Alimentos de consumo diario

CARNES	PESCADOS	MARISCOS	FIAMBRES	LACTEOS	HUEVOS
Rojas/blancas ▪ Pollo ▪ Pavo ▪ Gallina ▪ Codorniz ▪ Conejo ▪ Ternera ▪ Vaca ▪ Buey ▪ ...	▪ Blancos ▪ Azules ▪ Ahumados (sin azúcar) ▪ Pescados en conserva en aceite de oliva o al natural ▪ Bocas de mar (máximo 3 al día)	▪ Almejas ▪ Berberechos ▪ Calamar ▪ Gambas ▪ Langostinos ▪ Cangrejos ▪ Mejillones ▪ Ostras ▪ Pulpo ▪ Sepia	▪ Jamón serrano (5/6 lonchas al día) ▪ Pavo Frío (3/4 lonchas al día) ▪ Jamón York (3/4 lonchas al día) ▪ Pollo (sin azúcar ni fécula)	▪ Leche (máximo 1 vaso al día, mejor si es de soja sin azúcares añadidos) ▪ Yogures max 2 al día (naturales enteros sin azúcar o de sabores 0% sin fructosa ni trozos de fruta) ▪ Queso fresco (máximo 50 gr./día) o curado (40 gr). ▪ Tofu.	Sin restricción
GRASAS	BEBIDAS	CALDOS	GELATINA	CONDIMENTOS	
▪ Aceite de oliva virgen (2/3 cucharadas soperas al día).	▪ Café ▪ Té ▪ Infusiones ▪ Coca-cola Light o zero ▪ Nestea sin azúcar ▪ Fanta zero ▪ Gaseosa sin azúcar	Naturales, concentrados en pastillas o envasados en tetra brick. Elegir los que menos hidratos de carbono contengan). ▪ Sazonador de pollo o pescado Carmencita, Hacendado...	Sin azúcar	▪ Sacarina ▪ Aspartamo ▪ Stevia ▪ Vinagres (de Módena envejecido(sin azúcar)), hierbas aromáticas (tomillo, ajo, perejil...) ▪ Especias (ajo y cebolla en polvo) ▪ Limón (no como bebida, solo para cocinar) ▪ Sal y mostaza (con moderación) ▪ Chicles (max 10) ▪ Caramelos (max 5) sin azúcar ▪ Salsa de soja (sin azúcar) ▪ Vainilla (en vaina o en polvo sin azúcar).	

Tanto fiambres como lácteos no deben pasar de 5 gr. de Hidratos de Carbono por cada 100 gr





CONSEJOS

- Se comerá siempre que se tenga hambre a cualquier hora y la cantidad que se desee.
- Antes de consumir un alimento asegúrese que se encuentra en la lista.
- Se puede utilizar 3 cucharadas por día de vino blanco para cocinar asegurándose que se evapora el alcohol.
- Se pueden utilizar para condimentar los alimentos las salsas que posteriormente se describirán.
- Si se produjera estreñimiento a partir del cuarto día, aumentar el consumo de agua y ligeramente el de sal. Si persistiese añadiremos además de lo anterior una cucharada de semillas de lino en el desayuno tomada en un vaso con agua o tomaremos una cucharada de jengibre en polvo al día.
- A la hora de la comprar para elegir los productos correctamente nos fijaremos en la composición nutricional. Por regla general cualquier producto que queramos consumir no debe superar los 5 gr cada 100 gr de hidratos de carbono. Escoger siempre los alimentos que menos hidratos de carbono o azúcares contengan en su composición nutricional.



CONSIDERACIONES

- 2 litros de agua al día.
- 2 rebanadas de pan de la dieta.
- Caminar un mínimo de 30 minutos al día a paso rápido.

RECOMENDABLE – Complementar la dieta con un complejo vitamínico y de omegas.

QUIERO MI DIETA YA

<http://www.anacheca.es/tienda/dietas-online/dieta-online-1-semana/>

