

Estimado Toni,

Soy Cristina, desde ahora voy a ser tu Nutricionista personal y vamos a trabajar juntos para lograr tu objetivo marcado.

En [Nutritia.es](https://www.nutritia.es) entendemos que la alimentación es una parte fundamental en el cuidado de tu salud. Por eso, hemos puesto en marcha un [programa de nutrición personalizado](#) atendido por un equipo de Nutricionistas.

Gracias a la información que nos has facilitado, hemos elaborado un [Plan Nutricional Adaptado](#) a tus necesidades, que consta de:

- [Recomendaciones dietéticas](#) para tu caso concreto.
- [Plan Nutricional personalizado](#). El Plan de Alimentación que recomendamos para ti.
- [Seguimientos](#) periódicos para ayudarte a cumplir tu objetivo.
- [Tus dudas](#) de salud siempre resueltas a través de tres canales:
 - [WhatsApp](#): a través de este teléfono gratuito 618 482 894.
 - [Web](#): regístrate en [ww.nutritia.es](https://www.nutritia.es) y accede a la pestaña de "Tus preguntas".
 - [Email](#): envíale a tu nutricionista tu duda a través de su email personal.

Nuestro compromiso es ponernos en contacto contigo lo antes posible dándonos un margen de 24/48h. para evaluar tu pregunta y responderte lo más completo posible.

Recuerda que puedes contactar con nosotros en hola@nutritia.es o en www.nutritia.es.

Recibe un cordial saludo,



Cristina

Nutricionista y dietista de Nutritia.es

WhatsApp: 618 482 894

Email personal: cgonzalez@nutritia.es

Plan Nutricional es un servicio prestado por Nutritia.es. Este servicio está diseñado para proporcionar información y apoyo general en materia de salud para que los clientes puedan tomar decisiones informadas en temas de alimentación. Mediante este servicio no diagnosticamos ni recomendamos tratamientos médicos concretos y el mismo no sustituye la atención que prestan los médicos a sus pacientes.

La dieta destinada a la pérdida de grasa corporal peso corporal debe ser equilibrada, es decir, debe cubrir las ingestas recomendadas de nutrientes. En dietas bajas en grasa, la elección de alimentos debe ser más cuidadosa, siendo necesario escoger aquellos que concentren menor densidad de grasa.

La dieta también ha de ser variada, es decir, que incluya todos los grupos de alimentos. Además de ser agradable al paladar y ajustada a los hábitos alimentarios de cada persona.

OBJETIVOS

1. Los objetivos finales deben individualizarse y elegirse de forma realista.
2. La pérdida de grasa debe ser gradual y definitiva, evitando las oscilaciones repetidas.
3. Las modificaciones en la alimentación y en las pautas de actividad deben ser permanentes pero nunca drásticas.

TU OBJETIVO PERSONAL

Según tus preferencias tu objetivo es adelgazar y rendir en el entrenamiento. Tu IMC se encuentra en el valor de 26,5, es decir, te encuentras en un **Leve Sobrepeso** con respecto a tu altura. A la hora de adelgazar lo que interesa es que sea a partir de las grasas acumuladas. Para controlar la pérdida de grasa será más importante ir observando los cambios de volumen (perímetro de cintura/cadera) que el peso corporal total. Ya que la grasa ocupa más volumen pero pesa poco.

RECOMENDACIONES

- Importante seguir una alimentación equilibrada y variada, realizando 5 comidas al día.
- Sustituir el azúcar por edulcorantes como stevia (edulcorante natural) o aspartato, de forma moderada.
- Restricción de sal. Para realzar el sabor de los alimentos con zumo de limón, mostaza en grano, laurel, pimienta, tomillo, albahaca, orégano, romero, nuez moscada, ajo, canela, salsa de soja etc.
- Aumentar el consumo de productos lácteos desnatados, carnes magras (ternera, pollo sin piel, pavo, conejo, jamón cocido y fiambre de pavo), pescados blancos y azules.
- Aumentar el aporte diario de fibra a partir de verduras, hortalizas, fruta y pasta integral o pan integral.
- Realizar ejercicio físico regularmente, es el único gran complemento de la dieta para conseguir un estado de salud óptimo.

COMIDAS FUERA DE CASA

Los días que comas fuera de casa, intenta elegir los platos más parecidos a los de tu dieta.

Ejemplo: acelgas + muslitos de pollo escoger un plato de verduras con pollo.

Si tienes dudas consulta con tu Nutricionista.

Si sigues estas recomendaciones conseguir tu objetivo será más sencillo.

A continuación te presentamos una serie de consejos para tu entrenamiento en relación con la hidratación.

- Es necesario ingerir 1 litro de agua por cada 1000 kcal diarias. Es decir, en tu caso tu consumo diario de calorías debería ser de unas 3000 kcal, por tanto tu consumo de agua diario debería ser de **unos 3 litros**.
- **A partir de los 30 min** de inicio del esfuerzo empieza a ser necesario compensar la pérdida de líquidos, y después de 1 hora es indispensable.
- **Durante el entrenamiento** o competición se recomienda reponer líquidos entre 400-500ml/h o 150-200 ml cada 15-20 minutos (150-200ml). Por ejemplo, en una hora y 30 min de ejercicio deberías tomar **750ml**. La ingesta de grandes cantidades de agua y/o bebidas isotónicas de forma irracional durante el entrenamiento o competición ocasiona el aumento de la transpiración, y con ello, la pérdida de minerales, lo que puede ocasionar un estado de fatiga, palidez, dificultad respiratoria y aumento de la frecuencia cardiaca.
- No se debe esperar a la sensación de sed para hidratarse durante la práctica del deporte, por las complicaciones que ello puede producir.
- La rehidratación después del entrenamiento debe iniciarse tan pronto como finalice el ejercicio. Lo adecuado está entre **600-800 ml de bebida isotónica**.



ALIMENTOS RECOMENDADOS

A continuación te detallamos dos listas de aquellos alimentos que más te convienen y aquellos que deberías mantener lejos.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Carne de cordero, pato, partes grasas del cerdo y embutidos
- Mantequilla, margarina, nata y quesos con materia grasa alta
- Azúcar, miel, dulces, pastelería, bollería y helados.
- Refrescos azucarados, licores, vino y cerveza.
- Alimentos precocinados, aperitivos salsas y snacks.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Pan y cereales integrales.
- Todas las verduras y frutas.
- Carnes magras (ternera, cerdo, pavo, pollo sin piel, conejo).
- Pescados azules y blancos.
- Huevos a la plancha, cocidos o en tortilla.
- Frutos secos: nueces y almendras.

COMIDAS COMPLEMENTARIAS

En la siguiente tabla te proponemos una serie de alternativas para el desayuno, para la media mañana y para la merienda. Te recomendamos que vayas variando entre las diferentes opciones. El desayuno puede mantenerse siempre el mismo, si no quieres variar.

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	MERIENDA
OPCIÓN 1		
<ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso de leche desnatada. (Opcional: Café, infusión o cacao en polvo light). • 2 trozos de pan integral (6-8 dedos de grosor). Una cucharada de aceite de oliva, tomate y 2 lonchas de pavo. • 1 pieza de fruta o zumo natural. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 yogur desnatado natural edulcorado. • 3 puñados de cereales integrales. • 1 pieza de fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso de leche desnatada (Opcional: Café, infusión o cacao en polvo light). • Bocadillo (6-8 dedos de grosor) con jamón york (4 lonchas) • 1 pieza de fruta.
OPCIÓN 2		
<ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso de leche desnatada. (Opcional: Café, infusión o cacao en polvo light). • 4 puñados de cereales integrales • 1 pieza de fruta o zumo natural. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso de leche desnatada (Opcional: Café, infusión o cacao en polvo light). • 2 puñados de almendras o nueces. • 1 pieza de fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 yogur desnatado natural edulcorado. • 2 tostadas de pan integral con queso fresco 0%. • 1 pieza de fruta.
OPCIÓN 3		
<ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso de leche desnatada. (Opcional: Café, infusión o cacao en polvo light). • .6 galletas integrales bajas en grasa. • 1 pieza de fruta o zumo natural. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso de leche desnatada (Opcional: Café, infusión o cacao en polvo light). • 2 trozos de pan integral (6-8 dedos de grosor). Una cucharada de aceite de oliva, tomate y 2 lonchas de pavo. • 1 pieza de fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 yogur desnatado natural edulcorado 1 • 3 puñados de cereales integrales. • 1 pieza de fruta.

SEMANA: DEL 02/10 AL 08/10	COMIDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> • Acelgas rehogadas con ajitos • Hamburguesa de pavo con una patata cocida. • Manzana. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pisto de verduras. • Gallo a la plancha. • 1 porción de queso fresco 0%.
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> • Macarrones con atún (2 latas al natural) con tomate frito. • Naranja. 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabacín. • Tortilla francesa (2 huevos) con tomate natural. • Yogur desnatado 0% edulcorado
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> • Judías verdes con una patata cocida. • Filete de ternera a la plancha. • Pera. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de palitos de cangrejo (7-8 unidades), tomate, zanahoria, soja, tomate. • 1 porción de queso fresco 0%.
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz blanco con un filete de pollo a la plancha y tomate frito. • Pera. 	<ul style="list-style-type: none"> • Revuelto (2 huevos) con champiñones. • Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y soja. • Yogur desnatado 0% edulcorado.
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de fideos. • Lomo de cerdo a la plancha con ensalada. • Manzana. 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabacín. • Merluza al microondas con limón. • Yogur desnatado 0% edulcorado.
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas con verduras y arroz. • Salmón al horno con zanahoria y cebolla. • Naranja. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de tomate y orégano. • Alitas de pollo al horno (sin piel). • Yogur desnatado 0% edulcorado.
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> • Espinacas rehogadas con ajitos. • Conejo al ajillo con una patata cocida • Pera. 	<ul style="list-style-type: none"> • Espárragos blancos. • Tortilla francesa (2 huevos). • Yogur desnatado 0% edulcorado.

¿SABÍAS QUÉ...?

- Se recomienda tomar pan integral en las comidas y cenas de 2-3 dedos de grosor. La fibra, aporta vitaminas y minerales, ayuda al estreñimiento y produce mayor sensación de saciedad.
- Acompañar las comidas con agua, evitando los refrescos y bebidas alcohólicas.
- Las cantidades de los platos deben ser completos, a ras del plato.

SEMANA: DEL 09/10 AL 15/10	COMIDA	CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> • Potaje de garbanzos. • Filete de ternera con cebolla pochada. • Naranja. 	<ul style="list-style-type: none"> • Salteado de verduras. • Lenguado a la plancha. • Yogur desnatado 0% edulcorado.
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis rehogados con gulas (un paquete) y ajitos. • Ensalada de tomate, queso fresco 0% y cebolla. • Manzana. 	<ul style="list-style-type: none"> • Caldo de verduras desgrasado. • Revuelto con fiambre de pavo • Yogur desnatado 0% edulcorado.
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> • Lombarda con piñones y pasas. • Lomo de cerdo a la plancha con patata cocida. • Pera. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de tomate y queso fresco 0%. • Mejillones al vapor. • Yogur desnatado 0% edulcorado.
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz blanco con pisto de verduras. • Pechuga de pollo a la plancha. • Manzana. 	<ul style="list-style-type: none"> • Caldo de verduras desgrasado. • Tortilla francesa con calabacín (2 huevos) • 1 vaso de leche desnatado.
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabaza. • Atún a la plancha con tomate. • Pera. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada completa: lechuga, dos huevos cocidos, zanahoria, tomate, pepino...). • Yogur desnatado 0% edulcorado.
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> • Berenjena al horno rellena de pollo, zanahoria picada y tomate frito. • Ensalada de tomate y aguacate. • Naranja. 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabaza. • Revuelto con espárragos trigueros (2 huevos). • Yogur desnatado 0% edulcorado.
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> • Brócoli rehogado. • Doarada al horno con verduritas y patata. • Pera. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de tomate y queso fresco 0%. • Muslitos de pollo con cebollita. • Yogur desnatado 0% edulcorado.

¿SABÍAS QUÉ...?

- Postre: optar en las comidas por frutas y en las cenas por lácteos desnatados, nos ayudarán a descansar mejor.
- Utilizar preferentemente como grasa principal el aceite de oliva virgen, pero no pasarnos de 2-3 cucharadas al día, entre lo cocinado y lo crudo. Ya que 10ml (1 cucharada sopera) equivalen a 9 kcal.