

**CLINIC NAME**  
YOUR SLOGAN HERE

**Super Clinica**

**Carrer Sant Lluís, 15, Campello - Alicante**

**664033606**

**ESTUDIO  
PERSONALIZADO**

**Edith Eloy**

# BIENVENIDA

## Estimada Edith

Usted acude a nosotros porque ha considerado que debe realizar un control sobre su alimentación, aprovechamos para darle la bienvenida y animarle a aprovechar esta oportunidad para mejorar de manera notoria su calidad de vida. No debe tener ninguna duda de que puede mejorar, tan solo necesita un poco de constancia y descubrirá un progreso importante en poco tiempo.

Tanto los procedimientos para realizar los estudios antropométricos como su resultado final, la dieta a realizar, siguen los parámetros marcados por las más importantes instituciones y entidades que trabajan en el campo de la nutrición tanto a nivel nacional como internacional. La Dieta proporcionada nada tiene que ver con las famosas "dietas milagro" con aparentes beneficios a corto plazo en términos de pérdidas de peso, pero que tienen efectos secundarios claramente nocivos para la salud y un conocido efecto rebote que hace que termine con más kilos de los que tenía antes de comenzar la dieta.

Con nuestro asesoramiento tiene la oportunidad de cambiar sus hábitos alimenticios, mejorar su ingesta, incluso si lo desea descubrir nuevos platos que le pueden proporcionar una gran satisfacción personal, no debe pues ver la dieta como un proceso penoso y que le va a producir ansiedad, y que, incluso, va a hacer pasar hambre, la realidad es que es probable que coma más veces al día, con una alimentación más variada y más equilibrada.

El estudio que le entregamos le proporciona información sobre sus necesidades en proteínas, grasas, vitaminas, minerales y el resto de componentes que necesita para una correcta alimentación.

Esta dieta está realizada exclusivamente para usted, se corresponde con las necesidades detectadas a partir del estudio resultado de la antropometría que ha realizado en nuestra clínica, así como de sus gustos gastronómicos, no debe utilizar esta información para terceras personas porque pueden tener necesidades completamente diferenciadas y por consiguiente ocasionar un perjuicio no deseable.

Realizar deporte, con moderación, contribuye a obtener resultados en un menor tiempo, para ello no necesita ser un gran deportista, siempre que ninguna lesión o enfermedad le perjudique, caminar todos los días, entre 45 y 60 minutos a una velocidad media-alta contribuirá a mejorar su calidad de vida de una manera notoria.

Le comentamos brevemente algunos puntos extractados del libro del Doctor Ramón de Cangas titulado "111 Mitos y leyendas Alimentarias" publicada por Ediciones Parnaso que le pueden ser de utilidad para seguir la dieta:

### A) Muchos creen: " Si quito la miga al pan, engorda menos"

¿Quién no ha quitado alguna vez la miga al pan? Como vemos que la miga es pastosa, "harinosa" etc., creemos que quitándola ahuyentamos gran parte de los males del pan. En realidad ya hemos visto que el pan no aporta tantas Kilocalorías como pensábamos. Es la corteza - todo lo contrario a lo que la gente cree y no la miga, la que aporta más Kilocalorías.

¿Cómo es posible esto? Pues simplemente ocurre que la miga tiene más agua y aire que la corteza, y por eso (entre otras cosas) es más blanda y esponjosa. La corteza es más concentrada y a igualdad de peso aporta más calorías que la miga.

En definitiva: no quitemos la miga al pan. No son muchas las Kilocalorías que ahorro y me estoy privando de un placer. Tampoco quitemos la corteza porque el problema no es el pan, sino las salsas que mojo o lo que el pan lleva dentro.

### **B) Dicen: " El aceite de oliva no engorda si es crudo "**

El aceite de oliva virgen extra es una buena fuente de Vitamina E y ciertas sustancias antioxidantes, es rico en grasas monoinsaturadas que son buenas para la salud, pero lo cierto es que un gramo de aceite de oliva, o de cualquier otro tipo de aceite, aporta unas 9 kilocalorías, sea crudo o tras someterlo a una fritura. La única diferencia es que en el proceso de las frituras se generan, entre otras cosas, los llamados compuestos polares que no son saludables y que hacen que después de usarlo varias veces el aceite se deba desechar, pero eso no tiene nada que ver con que sea preferible el crudo porque aporte menos

calorías. Además en el proceso de fritura se perderán sus antioxidantes etc. Pero crudo o cocinado un gramo de aceite aporta unas 9 kilocalorías, con lo que a poco que seamos generosos con su uso disparamos las Kilocalorías del plato.

1 gramo de aceite aporta 9 Kilocalorías. Se recomienda tomar entre 3-5 raciones de grasas al día. Un exceso de aceite, sea como sea, disparará la energía que ingerimos.

### **C) Muchas veces hemos oído decir a alguien: " Me han dicho que tomar fruta antes de las comidas me hará adelgazar, pero que si la tomo después de la comida me engorda "**

Es un mito muy extendido, pero la realidad es que la fruta se caracteriza por su alto contenido en agua. Debido a ello (unido a que apenas tiene grasa salvo el coco o el aguacate) su densidad energética no es demasiado alta. La fruta tiene las calorías que tiene sea tomada antes de comer, después de comer, o durante la comida. No hay ninguna razón que explique que la fruta engorde al tomarla después de comer. Se dice que tomada después de comer puede fermentar en el estómago, ¿fermentar?, fermenta la leche gracias a las bacterias lácticas, o la cerveza en el proceso llevado a cabo por levaduras, pero hablar de una fermentación de la fruta en el estómago es una idea absurda.

Ingerir la fruta antes de comer el resto de alimentos no adelgaza. Únicamente puede existir una razón por la que se explique que hacer esto puede ayudar a algunas personas a controlar el peso y es el hecho de que si una persona se come la manzana antes de comer, sentirá plenitud y probablemente ingiera después menos cantidad del resto de los platos. Imaginemos que me voy a tomar una fabada asturiana de primero, un cordero asado con patatas fritas de segundo y una buena porción de tarta de queso con sirope de cacao de postre. Si yo me como dos manzanas y bebo un litro de agua un rato antes de la comida, está claro que después podré probablemente consumir la fabada, pero es muy probable que no pueda acabar el segundo plato (el cordero), o al menos con su guarnición (las patatas fritas) y me costará mucho poder consumir el postre, con lo que me ahorraré ingerir un buen puñado de Kilocalorías.

Una pieza de fruta aporta exactamente las mismas Kilocalorías si la ingiero antes de comer, durante la comida, o después de la comida.

### **D) Muchas personas dicen: "El plátano engorda más que la mayoría de las frutas, por eso en muchas dietas te dan una manzana de postre y no un plátano".**

Esta afirmación está muy extendida, incluso entre profesionales relacionados con el mundo sanitario. De hecho, en muchas dietas no se ofrecen plátanos ni uvas de postre. En verdad, retirar el plátano de las dietas hipocalóricas es absurdo y carente de toda lógica, y hacerlo significa no profundizar en la dietética lo suficiente, quedándose en una simple lectura superficial de las tablas de composición de alimentos. Y es que 100 gramos de plátano aportan más calorías que 100 gramos de manzana, sin embargo un plátano suele pesar unos 120 gramos (uno normal) y una manzana puede pesar fácilmente 230 gramos. 100 gramos de plátano son unas 90 Kilocalorías, mientras que 100 gramos de manzana aportan unas 52 kilocalorías. Si 1 plátano equivale a 1 pieza de manzana. Podemos ver, por tanto, que es un error comparar los alimentos simplemente por su valor calórico por 100 gramos en las tablas de composición de alimentos. ¡ Debemos acostumbrarnos a comparar, entre las raciones habituales!.

## AYUDA PARA EL CÁLCULO DE LAS RACIONES: EQUIVALENCIA EN MEDIDAS CASERAS

Con el fin de que usted pueda tener una buena aproximación del tamaño de las raciones les indicamos estas medidas, tal y como se realizan del modo tradicional, para poder estimar el tamaño de algunos ingredientes, para una medida precisa de los platos es necesario utilizar una báscula de cocina que le dará el peso ideal de cada componente de cada plato.

Estos datos se basan en estimaciones realizadas por nuestro propio equipo de dietistas-nutricionistas. Deben tener claro que son siempre valores aproximados.

Algunos de los alimentos indicados con 0 gramos de peso, como las especias o el vinagre, son de libre utilización (salvo que por alguna patología su médico así se lo indique).

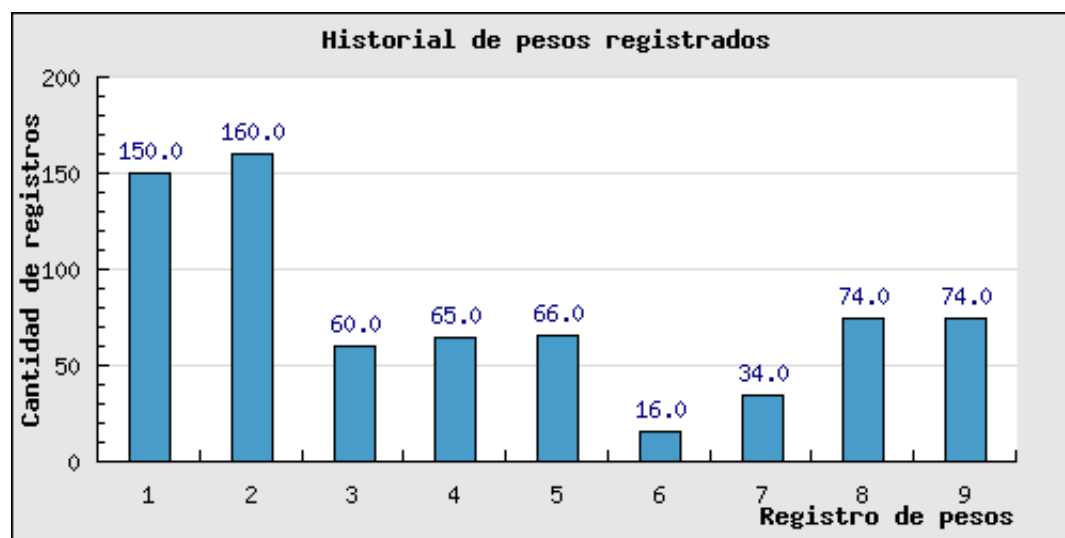
MEDIDA CASERA	EQUIVALENCIA PESO EN GR
1 cucharada sopera de arroz	17 gr
1 cucharada sopera de aceite o azúcar	12 gr
1 cucharada tamaño de café de aceite, cacao o azúcar o mantequilla	4 gr
1/2 plato plano de pasta	80 gr
1 cucharada sopera de queso de untar	22 gr
Ración habitual de pescado: Un filete normal de lenguado, 2 rodajas de merluza pequeñas, una trucha pequeña	150 gr
Ración recomendada de carne: Un filete pequeño de pavo, ternera, pollo, cerdo..	130 gr
Un plato normal de legumbres	70 gr
Un puñado de nueces, avellanas o almendras	35 gr
Un tazón de leche de vaca	240 ml
1 rebanada de queso ( loncha fina)	12 gr
1 loncha de queso tipo tranchete	20 gr
Un quesito tipo El Caserío	20 gr
1 quesito minibibbel	20 gr
Una loncha de pavo tipo finísimo de Campofrío	12 gr
Una loncha de jamón serrano o york o mortadela	20 gr
Una tarrina de yogurt frutas o natural o trozos de fruta	125 gr
Una rebanada de pan blanco o integral	25 gr
Una rebanada de pan de molde tipo silueta integral de Bimbo	20 gr
Una lata pequeña de atún	56 gr
Una cucharadita de café de sal	5 gr
Un huevo mediano	55 gr
Una taza de harina	25 gr
Una cucharada sopera de harina	11 gr
Una manzana mediana	160 gr
Una pera grande	150 gr
Una patata mediana	160 gr
Una zanahoria mediana	110 gr
Un tomate mediano	115 gr
Una mandarina	85 gr
Un limón mediano	90 gr
Una tarrina de queso de Burgos tipo Arias	75 gr
Una cebolla mediana	80 gr
Una cucharada sopera de miel o mermelada	18 gr
Un vasito de vino tinto o blanco	100 ml
Una cucharada sopera de leche	15 ml

Un plátano mediano (sin piel)	85 gr
Una cereza	7 gr
Una fresa	15 gr
Un racimo de uvas	250 gr
Una uva	20 gr
Una tajada de sandía	200 gr
Una tajada de melón	200 gr
Un kiwi	90 gr
Un muslo de pollo	250 gr con hueso 130 gr sin hueso
Una tarrina de gelatina	100 gr
Una cucharada sopera de leche condensada	21 gr
Media taza de brécol	80 gr
1 alcachofa	120 gr
Un apio	120 gr
Una naranja mediana	150 gr
Una hamburguesa	100 gr
1 caramelo	5 gr
Una galleta María	6 gr
Una alita de pollo	40 gr
Un pimiento grande	270 gr

## ESTADO Y NECESIDADES DEL PACIENTE

**Nombre del paciente:** Edith Eloy  
**Fecha de nacimiento:** 28/01/1984  
**Peso:** 74Kg  
**Altura:** 124cm  
**Actividad física:** Intensa  
**Índice de masa corporal:** 175,52182

### Historial de pesos



### Necesidades energéticas

**Metabolismo basal:** 1439,48  
**Consumo por actividad física:** -1439,48calorías diarias  
**Necesita en total 0alorías para mantener su peso actual**

### Exclusiones realizadas

**Grupos de alimentos:** Verduras de hoja y setas, Vinos, Vísceras,

**Alimentos:** Acelga, Achicoria, Alcachofa, Apio tallos, Berza, Berros, Borraja, Brócoli, Brotes de soja, Callos de vaca, Canónigos, Cardo, Cerveza, Col blanca, Col china, Col de Bruselas, Col rizada, Coliflor, Corazón de ternera, Champiñón, Choucroute, Endibias, Escarola, Espárragos promedio, Espárragos blancos en conserva, Espinaca, Grelos, Grupo brásica promedio, Hígado de cerdo, Hígado de cordero, Hígado de ternera, Hígado varios animales promedio, Hinojo hojas, Lechuga, Lechuga y otras verduras promedio, Lengua de buey, Lombarda, Níscalo, Perejil, Puerro, Riñones de cerdo, Riñones de cordero, Riñones de vaca, Riñones de varios animales (promedio), Sangre de cerdo, Sangre de vaca, Sesos de cordero, Sidra, Verdolaga, Vino blanco 16 grados, Vino tinto 12 grados, Crema catalana comercial, Acedera, Apio raíz (celeri-rave), Ajetes, Cerveza cocinada, Espárragos blancos, Espárragos trigueros, Espárragos trigueros en conserva, Lengua de vaca, Setas, Timo de vaca, Vino blanco cocinado, Vino dulce (málaga, oporto,etc), Vino fino (jerez, manzanilla, etc), Vino tinto cocinado, Champiñón en conserva, Sidra cocinada,

## Última medición:

Perímetro Cefálico: 30%

Perímetro Cuello: 30kg

## Día 1

### Desayuno

#### Desayuno contundente

**Elaboración:** Disolver el cacao en polvo en la leche fría o caliente.

Completar con el kiwi y los bizcochos.

**Ingredientes:** 398g. de Cacao en polvo con azúcar, 52g. de Kiwi, 65g. de Leche de vaca 3.2% mg, 316g. de Bizcocho tipo soletilla

### Primer plato comida

#### Patatas con cordero

**Elaboración:** Trocear el cordero condimentado en pedazos medianos.

Dorar el cordero y, cuando esté casi hechas, agregar la cebolla y el ajo muy picado y la zanahoria rallada.

Cocinar unos minutos.

Incorporar las patatas peladas en trozos grandes, los guisantes, el clavo, caldo de ave desgrasado o agua y el coñac.

Guisar hasta que la carne esté tierna y las patatas cocidas.

Servir decoradas con perejil picado.

NOTA: El empleo de una olla a presión hará la cocción más rápida y se conservarán mejor los nutrientes.

NOTA: Para conseguir que el caldo tenga una consistencia más espesa se recomienda que el corte de las patatas se realice introduciendo el cuchillo y girándolo hasta escuchar un chasquido.

**Ingredientes:** 880g. de Aceite de oliva, 129g. de Ajo, 29g. de Cebolla, 323g. de Clavo, 232g. de Coñac, 239g. de Cordero pierna, 77g. de Guisantes congelados, 68g. de Patatas, 19g. de Perejil, 250g. de Pimienta negra, 24g. de Zanahoria

### Plato principal comida

#### Arroz blanco

**Elaboración:** Rehogar ajo laminado y, cuando esté dorado, añadir una parte de arroz por dos de agua. Dejar que reduzca.

Retirar del fuego y dejar reposar unos minutos.

**Ingredientes:** 880g. de Aceite de oliva, 129g. de Ajo, 342g. de Arroz

### Postre comida

#### Albaricoque

**Elaboración:**

**Ingredientes:** 44g. de Albaricoque

### Postre comida

#### Coliflor con salsa de pimientos

**Elaboración:** Cocer la coliflor, preferiblemente al vapor.

Rehogar la cebolla y, cuando esté dorada, incorporar el pimiento asado. Triturar añadiendo la cantidad de caldo de ave desgrasado o agua necesaria para conseguir la consistencia deseada.

Servir la salsa en el fondo del plato y la coliflor sobre ella.

Decorar con perejil picado.

NOTA: El empleo de una olla a presión hará la cocción más rápida y se conservarán mejor los nutrientes.

**Ingredientes:** 880g. de Aceite de oliva, 29g. de Cebolla, 18g. de Coliflor, 19g. de Perejil, 18g. de Pimiento asado en conserva

### Postre comida

#### Jamón de cerdo empanado

**Elaboración:** Cortar el jamón de cerdo en filetes.

Empanarlos con huevo batido y pan rallado. Freír en abundante aceite caliente.

NOTA: Antes de servir, es recomendable colocar los filetes sobre un papel absorbente para retirar el exceso de grasa.

**Ingredientes:** 880g. de Aceite de oliva, 190g. de Cerdo filetes, 160g. de Huevo entero, 232g. de Pan rallado



**Postre comida**

**Sandía**

**Elaboración:**

**Ingredientes:** 37g. de Sandía

## Día 2

### Desayuno

#### Desayuno fresco

**Elaboración:** Cortar el pan dos rebanadas y disponer en su interior el jamón y el queso a modo de bocadillo. Calentar hasta que el queso se funda.

Completar con el kiwi.

**Ingredientes:** 207g. de Jamón york, 52g. de Kiwi, 198g. de Pan integral de trigo, 111g. de Queso fundido desgrasado

### Primer plato comida

#### Coliflor con vinagreta

**Elaboración:** Cocer la coliflor, preferiblemente al vapor.

Dejar enfriar.

Preparar una vinagreta con la cebolla y los pimientos picados, aceite y vinagre.

Verter sobre la coliflor.

Servir a temperatura ambiente o fría.

NOTA: El empleo de una olla a presión hará la cocción más rápida y se conservarán mejor los nutrientes.

**Ingredientes:** 880g. de Aceite de oliva, 29g. de Cebolla, 18g. de Coliflor, 27g. de Pimiento rojo, 18g. de Pimiento verde, 4g. de Vinagre

### Plato principal comida

#### Merluza con espárragos

**Elaboración:** Pintar con aceite la plancha y, cuando esté muy caliente, colocar sobre ella la merluza condimentada en filetes o rodajas. Cocinar por ambos lados.

Servir los espárragos como guarnición.

**Ingredientes:** 880g. de Aceite de oliva, 12g. de Espárragos blancos en conserva, 81g. de Merluza, 296g. de Pimienta blanca

### Postre comida

#### Uvas

**Elaboración:**

**Ingredientes:** 69g. de Uvas

### Postre comida

#### Coliflor en salsa con salchichas

**Elaboración:** Cocer la coliflor, preferiblemente al vapor.

Rehogar la cebolla picada y, cuando comience a coger color, agregar la salchicha troceada.

Cuando los ingredientes estén casi cocinados, condimentar al gusto y añadir el tomate en dados o triturado, caldo de ave desgrasado o agua y el vino.

Cocinar unos minutos hasta que la salsa espese.

Cubrir la coliflor con la salsa.

Espolvorear con el queso rallado y gratinar.

NOTA: El empleo de una olla a presión hará la cocción más rápida y se conservarán mejor los nutrientes.

**Ingredientes:** 880g. de Aceite de oliva, 29g. de Cebolla, 18g. de Coliflor, 250g. de Pimienta negra, 385g. de Queso Emmental 45% mg, 320g. de Salchicha Francfort vaca-cerdo, 18g. de Tomate

### Postre comida

#### Mejillones con limón

**Elaboración:** Limpiar los mejillones con ayuda de un estropajo o con un cepillo.

Disponer en una olla los mejillones y la hoja de laurel. Añadir agua y cocer hasta que se abran.

Servir con zumo de limón.

**Ingredientes:** 54g. de Mejillones, 31g. de Zumo de limón, 304g. de Laurel

**Postre comida**

**Membrillo**

**Elaboración:**

**Ingredientes:**39g. de Membrillo

## Día 3

### Desayuno

#### Batido de melón

**Elaboración:** Batir el melón con la leche.

Espolvorear menta picada.

Servir frío.

NOTA: Pueden emplearse edulcorantes no calóricos, si se desea.

**Ingredientes:** 35g. de Leche de vaca 0.07% mg, 53g. de Melón, 44g. de Menta

### Primer plato comida

#### Arroz Blanco con calamares

**Elaboración:** Poner a remojo las alubias aproximadamente 12 horas antes de cocinarlas.

Disponer en una olla las alubias, la cebolla, el tomate rallado, el ajo picado, los aros de calamar y la ramita de perejil.

Añadir agua y cocer hasta que estén las alubias y los calamares estén tiernos.

En un vaso batidor, disponer parte del caldo, la cebolla y una cucharada de alubias. Triturar y verter sobre el resto de las alubias.

NOTA: El empleo de una olla a presión hará la cocción más rápida y se conservarán mejor los nutrientes.

**Ingredientes:** 129g. de Ajo, 87g. de Arroz cocido, 92g. de Calamar especies mixtas, 29g. de Cebolla, 19g. de Perejil, 18g. de Tomate

### Plato principal comida

#### Bocadillo vegetal con atún

**Elaboración:** Abrir el pan en dos rebanadas. Colocar sobre una de ellas el atún desmenuzado, los espárragos troceados, el pimiento abierto, las aceitunas en aros y el perejil picado. Cubrir con la otra rebanada.

**Ingredientes:** 128g. de Aceitunas negras sin hueso, 232g. de Atún al natural, 12g. de Espárragos blancos en conserva, 198g. de Pan integral de trigo, 19g. de Perejil, 18g. de Pimiento asado en conserva

### Postre comida

#### Yogur natural 3.5% mg

**Elaboración:**

**Ingredientes:** 69g. de Yogur natural 3.5% mg

### Postre comida

#### Potaje de repollos

**Elaboración:** Pochar ajo laminado y cebolla picada y, cuando estén dorados, incorporar los repollos en julianas y la zanahoria y la patata peladas en trozos grandes.

Cubrir con caldo de pollo desgrasado o agua y vino blanco. Introducir el laurel y cocinar.

NOTA: Para conseguir que el caldo tenga una consistencia más espesa se recomienda que el corte de las patatas se realice introduciendo el cuchillo y girándolo hasta escuchar un chasquido.

**Ingredientes:** 880g. de Aceite de oliva, 129g. de Ajo, 29g. de Cebolla, 23g. de Col blanca, 20g. de Col rizada, 24g. de Zanahoria, 304g. de Laurel

### Postre comida

#### Bonito guisado

**Elaboración:** Trocear el bonito en rodajas condimentado y la cebolla y el pimiento en juliana.

Dorar las hortalizas y, cuando estén casi hechas, agregar el bonito.

Tras unos minutos, incorporar el vinagre, laurel y caldo de pescado desgrasado o agua.

Guisar hasta que el bonito esté hecho.

NOTA: El empleo de una olla a presión hará la cocción más rápida y se conservarán mejor los nutrientes.

**Ingredientes:** 880g. de Aceite de oliva, 232g. de Bonito, 29g. de Cebolla, 296g. de Pimienta blanca, 18g. de Pimiento verde, 304g. de Laurel

### Postre comida

## Mango

**Elaboración:**

**Ingredientes:** 65g. de Mango

## Día 4

### Desayuno

#### Yogur desnatado con frutas

**Elaboración:** Trocear la fruta pelada y mezclarla con el yogur.

NOTA: Pueden emplearse edulcorantes no calóricos, si se desea.

**Ingredientes:** 52g. de Kiwi, 54g. de Manzana, 39g. de Yogur desnatado

### Primer plato comida

#### Arroz con gambas y huevo

**Elaboración:** Cocinar el arroz con una parte de arroz por tres de agua. Dejar que reduzca.

Rehogar el ajo laminado y, cuando comience a coger color, incorporar las gambas, la guindilla en aros finos y el perejil picado. Cuando las gambas estén doradas, añadir el arroz y cocinar todo junto para que se mezclen los sabores.

Para freír el huevo: verterlo sobre abundante aceite caliente y bañarlo de aceite durante la fritura, rompiendo las burbujas que se formen en la clara para evitar que salpique aceite. Una vez frito, escurrirlo con ayuda de una espumadera.

Servir el arroz con gambas acompañado con el huevo frito.

**Ingredientes:** 880g. de Aceite de oliva, 342g. de Arroz, 106g. de Gambas, 160g. de Huevo entero, 19g. de Perejil, 45g. de Guindilla

### Plato principal comida

#### Hamburguesa sabrosa

**Elaboración:** Dar forma a la carne picada, compactándola para que no se deshaga.

Pintar con aceite la plancha y, cuando esté muy caliente, colocar sobre ella la hamburguesa. Cocinar por ambos lados.

Abrir el pan en dos rebanadas. Disponerlas sobre la plancha, tostarlas ligeramente y pintarlas con la salsa ligera.

Colocar sobre una de ellas la lechuga, el tomate y el pepino en rodajas finas, la cebolla en arroz, la hamburguesa, el queso en lonchas y el tomate. Cubrir con la otra rebanada.

**Ingredientes:** 880g. de Aceite de oliva, 29g. de Cebolla, 9g. de Lechuga, 256g. de Pan de molde, 117g. de Pepinillos en vinagre, 111g. de Queso fundido desgrasado, 396g. de Salsa mahonesa reducida en calorías, 118g. de Ternera chuleta magra, 18g. de Tomate, 26g. de Tomate puré natural tamizado

### Postre comida

#### Peras en lata

**Elaboración:**

**Ingredientes:** 77g. de Peras en lata

### Postre comida

#### Guisantes a la vizcaína

**Elaboración:** Cocinar los guisantes, preferiblemente al vapor.

Elaborar una salsa de tomate casera: rehogar ajo y cebolla finamente picados y, cuando estén dorados, agregar el tomate pelado y troceado o triturado.

Añadir el bacalao en dados a la salsa y cocinar en ella hasta que ésta espese y el bacalao esté hecho.

Verter la mezcla sobre los guisantes.

NOTA: El empleo de una olla a presión hará la cocción más rápida y se conservarán mejor los nutrientes.

**Ingredientes:** 880g. de Aceite de oliva, 129g. de Ajo, 79g. de Bacalao fresco, 29g. de Cebolla, 77g. de Guisantes congelados, 18g. de Tomate

### Postre comida

#### Huevo relleno de merluza

**Elaboración:** Para la salsa, mezclar el yogur, la mostaza y unas gotas de zumo de limón.

Cortar el huevo cocido en dos mitades iguales. Separar la yema de la clara.

Mezclar la salsa con la cebolleta y el pimiento picados, la merluza cocida desmenuzada y la yema del huevo hasta conseguir una masa de consistencia uniforme.

Con ayuda de una cuchara, rellenar las claras de huevo con la masa.

Servir a temperatura ambiente o fría.

**Ingredientes:** 29g. de Cebolleta, 160g. de Huevo entero, 81g. de Merluza, 18g. de Pimiento asado en conserva, 103g. de Mostaza tipo Dijon, 39g. de Yogur desnatado, 31g. de Zumo de limón

**Postre comida**

**Mango**

**Elaboración:**

**Ingredientes:** 65g. de Mango

## Día 5

### Desayuno

#### Desayuno goloso

**Elaboración:** Servir el yogur con los cereales, el azúcar y el chocolate troceado.

Completar con el plátano.

**Ingredientes:** 399g. de Azúcar, 348g. de Copos de maíz, 449g. de Chocolate sin leche, 91g. de Plátano, 39g. de Yogur desnatado

### Primer plato comida

#### Patatas del arado

**Elaboración:** Rehogar la cebolla y la zanahoria finamente picadas. Cuando empiecen a coger color, añadir la ternera y el pollo picados y el jamón en taquitos. Cocinar unos minutos e incorporar el tomate rallado.

Añadir las patatas peladas en trozos grandes, caldo de ave desgrasado o agua, unos granos de pimienta y el vino blanco.

Guisar hasta las patatas cocidas.

NOTA: El empleo de una olla a presión hará la cocción más rápida y se conservarán mejor los nutrientes.

NOTA: Para conseguir que el caldo tenga una consistencia más espesa se recomienda que el corte de las patatas se realice introduciendo el cuchillo y girándolo hasta escuchar un chasquido.

**Ingredientes:** 880g. de Aceite de oliva, 129g. de Ajo, 29g. de Cebolla, 377g. de Jamón serrano, 68g. de Patatas, 250g. de Pimienta negra, 109g. de Pollo muslo, 118g. de Ternera chuleta magra, 18g. de Tomate, 24g. de Zanahoria

### Plato principal comida

#### Pez espada a la plancha

**Elaboración:** Pintar con aceite la plancha y, cuando esté muy caliente, colocar sobre ella el pez espada en filetes.

Cocinar por ambos lados.

**Ingredientes:** 880g. de Aceite de oliva, 123g. de Pez espada

### Postre comida

#### Mandarina

**Elaboración:**

**Ingredientes:** 45g. de Mandarina

### Postre comida

#### Alcachofas con jamón

**Elaboración:** Retirar las hojas exteriores y los tallos de las alcachofas, que son las partes más duras.

Cortar las alcachofas en mitades y cocerlas, preferiblemente al vapor.

Dorar ajo laminado y el jamón en taquitos. Incorporar las alcachofas y cocinar unos segundos.

NOTA: El empleo de una olla a presión hará la cocción más rápida y se conservarán mejor los nutrientes.

NOTA: Para evitar que las alcachofas se oscurezcan, añadir unas gotas de zumo de limón o cocinar con una ramita de perejil.

**Ingredientes:** 880g. de Aceite de oliva, 129g. de Ajo, 18g. de Alcachofa, 377g. de Jamón serrano

### Postre comida

#### Pez Espada con gambas y macarrones

**Elaboración:** Hacer el pez espada a la plancha y rehogar el ajo laminado y, cuando comience a coger color, incorporar las gambas y el perejil picado. Servir con guarnición de macarrones hervidos

**Ingredientes:** 880g. de Aceite de oliva, 129g. de Ajo, 106g. de Gambas, 351g. de Macarrones, 19g. de Perejil, 123g. de Pez espada

### Postre comida

#### Yogur natural 3.5% mg

**Elaboración:**



**Ingredientes:** 69g. de Yogur natural 3.5% mg

## Día 6

### Desayuno

#### Desayuno fresco

**Elaboración:** Cortar el pan dos rebanadas y disponer en su interior el jamón y el queso a modo de bocadillo. Calentar hasta que el queso se funda.

Completar con el kiwi.

**Ingredientes:** 207g. de Jamón york, 52g. de Kiwi, 198g. de Pan integral de trigo, 111g. de Queso fundido desgrasado

### Primer plato comida

#### Espárragos trigueros en adobo

**Elaboración:** Retirar las partes más duras de la base de los espárragos.

Majar en un mortero el ajo, las especias y el vinagre. Añadir a los espárragos. Agregar agua hasta cubrirlos.

Cocer hasta que estén blandos.

**Ingredientes:** 880g. de Aceite de oliva, 129g. de Ajo, 15g. de Espárragos trigueros, 289g. de Pimentón, 250g. de Pimienta negra, 4g. de Vinagre

### Plato principal comida

#### Merluza rellena con tomate

**Elaboración:** Cortar la merluza en dos filetes y condimentarlos.

Disponer sobre un filete las lonchas de jamón y queso. Cubrir con el otro filete.

Rehogar ajo y cebolla finamente picados y, cuando estén dorados, agregar el tomate pelado y troceado o triturado.

Tras unos minutos, agregar caldo de pescado desgrasado o agua e introducir la merluza en la salsa.

Cocinar hasta que la merluza esté hecha y la salsa haya espesado.

Decorar con perejil picado.

**Ingredientes:** 880g. de Aceite de oliva, 129g. de Ajo, 29g. de Cebolla, 207g. de Jamón york, 81g. de Merluza, 19g. de Perejil, 296g. de Pimienta blanca, 111g. de Queso fundido desgrasado, 18g. de Tomate

### Postre comida

#### Manzana

**Elaboración:**

**Ingredientes:** 54g. de Manzana

### Postre comida

#### Patatas al azafrán

**Elaboración:** Rehogar la cebolla picada y, cuando esté dorada, agregar las patatas peladas en trozos, caldo de ave desgrasado o agua y el vino blanco.

Tostar el azafrán envuelto en papel de aluminio al horno, al fuego o directamente sobre la tapa de la olla.

Cuando las patatas comiencen a ablandarse, añadir las hebras de azafrán.

Terminar de cocinar.

NOTA: El empleo de una olla a presión hará la cocción más rápida y se conservarán mejor los nutrientes.

NOTA: Para conseguir que el caldo tenga una consistencia más espesa se recomienda que el corte de las patatas se realice introduciendo el cuchillo y girándolo hasta escuchar un chasquido.

**Ingredientes:** 880g. de Aceite de oliva, 310g. de Azafrán, 29g. de Cebolla, 68g. de Patatas

### Postre comida

#### Tallarines con ternera

**Elaboración:** Cocer la pasta en abundante agua hirviendo y escurrir.

Rehogar el puerro en aros y, cuando comience a coger color, incorporar la carne condimentada en tiras muy finas. Una vez dorada, añadir la harina, sin dejar de remover para que no se formen grumos. Posteriormente, agregar el vino tinto y caldo de carne desgrasado o agua y cocinar hasta que la carne se ablande.

Servir la salsa sobre los tallarines.

**Ingredientes:** 880g. de Aceite de oliva, 330g. de Harina repostería 75%(812), 351g. de Tallarines, 250g. de Pimienta

negra, 21g. de Puerro, 98g. de Ternera filete (pierna magra)

**Postre comida**

**Ciruelas claudias**

**Elaboración:**

**Ingredientes:**57g. de Ciruelas claudias

## Día 7

### Desayuno

#### Desayuno continental

**Elaboración:** Cortar las naranjas en mitades y exprimirlas.

Elaborar el café en cafetera o puchero con agua hirviendo. Una vez colado, servir en una taza.

Verter sobre él la leche fría o caliente.

Tostar las rebanadas de pan y untarlas con mantequilla y mermelada.

NOTA: Para aprovechar mejor las propiedades de la fruta, es recomendable incorporar al zumo la mayor cantidad de pulpa posible.

NOTA: Pueden emplearse edulcorantes no calóricos, si se desea.

**Ingredientes:** 2g. de Café infusión, 234g. de Mermelada de fresa, 35g. de Leche de vaca 0.07% mg, 734g. de Mantequilla, 42g. de Naranja, 256g. de Pan de molde

### Primer plato comida

#### Arroz amarillo con mejillones

**Elaboración:** Limpiar los mejillones con ayuda de un estropajo o con un cepillo.

Rehogar la cebolla y el ajo picados y, cuando estén dorados, agregar el tomate rallado. Cocinar unos segundos e incorporar el arroz, el colorante y caldo de pescado desgrasado o agua (el doble que de arroz).

A mitad de cocción, agregar los mejillones. Éstos se abrirán a la vez que se cocina el arroz.

Una vez en su punto, dejar reposar unos minutos.

Servir el arroz con los mejillones sin cáscara, el pimiento asado en tiras y perejil picado.

**Ingredientes:** 880g. de Aceite de oliva, 129g. de Ajo, 342g. de Arroz, 29g. de Cebolla, 54g. de Mejillones, 19g. de Perejil, 18g. de Pimiento asado en conserva, 18g. de Tomate, 354g. de Colorante alimentario

### Plato principal comida

#### Tortilla rellena de jamón y queso

**Elaboración:** Agregar al huevo batido la patata cocida en trozos pequeños.

Para hacer la tortilla: verterlos sobre una sartén con pintada con aceite caliente. Cuando haya cuajado en parte, darle la vuelta con ayuda de un plato y cuajarla por el otro lado. Dejarla enfriar.

Abrir la tortilla por la mitad y condimentarla. Colocar el jamón y el queso en lonchas y tapar con la otra mitad.

Servir fría o caliente, con el queso fundido.

**Ingredientes:** 880g. de Aceite de oliva, 160g. de Huevo entero, 207g. de Jamón york, 68g. de Patatas, 111g. de Queso fundido desgrasado

### Postre comida

#### Melocotón en almíbar

**Elaboración:**

**Ingredientes:** 68g. de Melocotón en almíbar

### Postre comida

#### Ensalada divertida

**Elaboración:** Cocer la pasta en abundante agua hirviendo, refrescar con agua fría y escurrir.

Cocinar el pollo a la plancha y cocer el lenguado.

Mezclar el pollo en dados, las gambas, el lenguado desmigado y los tomates en mitades y los dados de piña.

Aliñar y servir a temperatura ambiente.

**Ingredientes:** 880g. de Aceite de oliva, 106g. de Gambas, 87g. de Lenguado, 55g. de Piña tropical fresca, 106g. de Pollo pechuga, 18g. de Tomate cherry, 4g. de Vinagre

### Postre comida

#### Lenguado con crema de brócoli

**Elaboración:** Cocer el brócoli.

Triturar junto con la leche y la cantidad de caldo de cocción necesaria para conseguir una consistencia un tanto líquida.

Introducir el lenguado condimentado en la salsa y dejar que se cocine.

NOTA: El empleo de una olla a presión hará la cocción más rápida y se conservarán mejor los nutrientes.

NOTA: Para aprovechar al máximo los nutrientes de los alimentos, es recomendable emplear en la cocción sólo el agua necesaria para elaborar la crema.

**Ingredientes:** 21g. de Brócoli, 35g. de Leche de vaca 0.07% mg, 87g. de Lenguado, 296g. de Pimienta blanca

#### **Postre comida**

#### **Níspero**

#### **Elaboración:**

**Ingredientes:** 80g. de Níspero

## Semana 1 de 1

Tipo de comida	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
Desayuno	Desayuno contundente	Desayuno fresco	Batido de melón	Yogur desnatado con frutas	Desayuno goloso	Desayuno fresco	Desayuno continental
Primer plato comida	Patatas con cordero	Coliflor con vinagreta	Arroz Blanco con calamares	Arroz con gambas y huevo	Patatas del arado	Espárragos trigueros en adobo	Arroz amarillo con mejillones
Plato principal comida	Arroz blanco	Merluza con espárragos	Bocadillo vegetal con atún	Hamburguesa sabrosa	Pez espada a la plancha	Merluza rellena con tomate	Tortilla rellena de jamón y queso
Postre comida	Albaricoque	Uvas	Yogur natural 3.5% mg	Peras en lata	Mandarina	Manzana	Melocotón en almíbar
Primer plato cena	Coliflor con salsa de pimientos	Coliflor en salsa con salchichas	Potaje de repollos	Guisantes a la vizcaína	Alcachofas con jamón	Patatas al azafrán	Ensalada divertida
Plato principal cena	Jamón de cerdo empanado	Mejillones con limón	Bonito guisado	Huevo relleno de merluza	Pez Espada con gambas y macarrones	Tallarines con ternera	Lenguado con crema de brócoli
Postre cena	Sandía	Membrillo	Mango	Mango	Yogur natural 3.5% mg	Ciruelas claudias	Níspero

## Lista de la compra

398g. de Cacao en polvo con azúcar

208g. de Kiwi

65g. de Leche de vaca 3.2% mg

316g. de Bizcocho tipo soletilla

20240g. de Aceite de oliva

1419g. de Ajo

406g. de Cebolla

323g. de Clavo

232g. de Coñac

239g. de Cordero pierna

154g. de Guisantes congelados

272g. de Patatas

152g. de Perejil

1250g. de Pimienta negra

72g. de Zanahoria

1026g. de Arroz

44g. de Albaricoque

54g. de Coliflor

72g. de Pimiento asado en conserva

190g. de Cerdo filetes

640g. de Huevo entero

232g. de Pan rallado

37g. de Sandía

828g. de Jamón york

594g. de Pan integral de trigo

555g. de Queso fundido desgrasado

27g. de Pimiento rojo

36g. de Pimiento verde

12g. de Vinagre

24g. de Espárragos blancos en conserva

243g. de Merluza

1184g. de Pimienta blanca

69g. de Uvas

385g. de Queso Emmental 45% mg

320g. de Salchicha Francfort vaca-cerdo

144g. de Tomate cherry

108g. de Mejillones

62g. de Zumo de limón

912g. de Laurel

39g. de Membrillo

105g. de Leche de vaca 0.07% mg

53g. de Melón

44g. de Menta

87g. de Arroz cocido

92g. de Calamar especies mixtas

128g. de Aceitunas negras sin hueso

464g. de Bonito

138g. de Yogur natural 3.5% mg

23g. de Col blanca

20g. de Col rizada

130g. de Mango

108g. de Manzana

117g. de Yogur desnatado

318g. de Gambas

45g. de Guindilla



9g. de Lechuga

512g. de Pan de molde

117g. de Pepinillos en vinagre

396g. de Salsa mahonesa reducida en calorías

236g. de Ternera chuleta magra

26g. de Tomate puré natural tamizado

77g. de Peras en lata

79g. de Bacalao fresco

103g. de Mostaza tipo Dijon

399g. de Azúcar

348g. de Copos de maíz

449g. de Chocolate sin leche

91g. de Plátano

754g. de Jamón serrano

109g. de Pollo muslo

246g. de Pez espada

45g. de Mandarina

18g. de Alcachofa

702g. de Tallarines

15g. de Espárragos trigueros

289g. de Pimentón

310g. de Azafrán

330g. de Harina repostería 75%(812)

21g. de Puerro

98g. de Ternera filete (pierna magra)

57g. de Ciruelas claudias

2g. de Café infusión

234g. de Mermelada de fresa

734g. de Mantequilla

42g. de Naranja

354g. de Colorante alimentario

68g. de Melocotón en almíbar

174g. de Lenguado

55g. de Piña tropical fresca

106g. de Pollo pechuga

21g. de Brócoli

80g. de Níspero