OTRAS DIETAS

CLINICA MAYO

Para seguir correctamente la dieta hay que practicar 30 minutos de ejercicio intenso al día.

En la fase inicial de la dieta, que dura dos semanas, se pueden perder entre 2,7 y 4,5 kilos. Este es un esquema tipo de un menú diario, que contiene 1.200 calorías.

**Desayuno:**

Un yogur desnatado y una pieza de fruta.

**Comida:**

Una ensalada de pasta elaborada con una lata de atún, cuatro tazas de pasta cocida, dos tazas de zanahoria y calabacín en dados y cuatro cucharadas de mayonesa baja en calorías.

Una naranja.

**Cena:**

Una tercio de una pizza de queso de 12 pulgadas.

Una ensalada verde elaborada con media taza de tomate en rodajas, cebolla roja y champiñones. Y dos cucharadas de aliño.

Aperitivo entre las tres comidas

Una manzana

**DIETA MEDITERRANEA**

La dieta mediterránea es la dieta tradicional que cuenta con un mayor respaldo científico y todos conocemos en qué consiste: un consumo alto de frutas, verduras, pescado, cereales integrales, legumbres y aceite de oliva, y bajo en carne roja, azúcares y grasas saturadas. Pero, además, un componente importante es la práctica de ejercicio.

**Desayuno:**

Un café con leche.

Una rebanada de pan con aceite de oliva.

Un vaso de zumo de naranja natural.

**Almuerzo:**

Una pieza de fruta.

**Comida:**

Lentejas guisadas.

Albóndigas con guisantes y zanahoria.

Fresas con nata.

**Merienda:**

Queso fresco con miel.

**Cena:**

Ensalada mixta.

Pescado al horno con patata asada.

Un yogurt.

DIETA DASH

Se trata de una dieta muy variada en la que se prima la ingesta de frutas, verduras y lácteos bajos en grasa. También se consumen cereales integrales, carne, pescado y legumbres, pero de forma más restringida. Las grasas saturadas, los azúcares refinados y los carbohidratos están prácticamente prohibidos.

**Desayuno:**

Sándwich integral de pavo y tomate.

Una naranja.

Un té verde.

**Almuerzo:**

Piña.

**Comida:**

Lomo de cerdo asado con arroz integral y frijoles.

Una ensalada de lechuga.

**Merienda:**

Palitos de zanahoria

**Cena:**

Pasta con tomate natural y mejillones.

Gelatina sin azúcar.

**DIETAS VEGETARIANAS**

Dieta vegetal variada

Este menú se puede considerar como un plan de mantenimiento.

Es un menú a base de vegetales, frutas, pastas, yogures y tofu.

Es muy importante beber agua.

**Desayuno:**

Leche con malta y miel

Pan de molde integral con mantequilla o melaza

Zumo natural

**Comida:**

Ensalada variada con tofu

Musaka vegetal

Pan integral y flan de huevo

Merienda:

Yogur o kéfir

Pan de muesli

**Cena:**

Puré con picatostes

Revuelto de huevo y sanfaina

Pan integral y un yogur

DIETA CRUDIVORA

**La dieta crudívora consiste en seguir una alimentación compuesta de vegetales y frutas sin conservantes, sin fermentar y sobre todo sin cocinar, de esta manera, se mantienen las propiedades fisicoquímicas y nutricionales de los alimentos.**

Gracias a esta dieta se obtiene una piel más suave e hidrata, unos dientas más sanos y uñas más fuerte y Ayuda a mejor las funciones intestinales evitando el estreñimiento.

**Desayuno:**

1 vaso de leche descremada y 1 manzana

A media mañana:

1 vaso de jugo de zanahoria, apio y remolacha

**Comida:**

1 ensalada de lechuga, tomates, cebolla, hinojo y apio aliñada con aceite de oliva, zumo de limón, sal y pimienta

1 plato de gazpacho

1 fruta

**Merienda:**

1 pera

**Cena:**

1 ensalada de brotes de soja, alfalfa, zanahoria rallada, radicheta y cebolla aliñada con aceite de oliva, zumo de limón, sal y pimienta

1 fruta

DIETA NATURISTA

Se puede adelgazar entre 2 y 3 kilos en una semana.

Beber mucha agua, como mínimo 8 vasos diarios.

**Desayuno:**

Fruta fresca de la estación

1 taza de manzanilla o menta sin azúcar

**Comida:**

Ensalada de lechuga, cebolla, tomate, pepino aliñada con limón

2 huevos duros con 2 biscotes

Fruta fresca

**Cena:**

Sopa de fideos

1 tortilla de calabacín y cebolla

Pimientos asados o 200 gr. de acelgas hervidas con limón

DIETAS HIPOCALORICAS

Si tu intención es seguir una dieta hipocalórica, baja en calorías, para perder peso y definir tu musculatura, es recomendable acudir a un especialista en nutrición para que te prepare la más adecuada a tus necesidades. Aquí te proponemos un ejemplo de dieta hipocalórica.

**Desayuno:**

1 pieza de fruta , excepto de hipercalóricas como uvas, chirimoya, plátano, higos Yogur desnatado 125 ml o leche desnatada 125 ml Infusiones sin azúcar ( manzanilla, té, o café solo )

**Almuerzo:**

Yogur desnatado si no lo has tomado en el desayuno Infusión sin azúcar

**Comida: Elegir una opción:**

**1-** Ensalada de verduras y hortalizas . Lechuga, tomate, cebolla, zanahorias, remolacha, rábanos , apio, alcachofas, pepinillo. evitar habas, guisantes, coles de Bruselas. Las patatas en principio también se evitaran

**2-** Carne o pescado. Asado, al horno, cocido, al vapor o a la plancha. El pollo tomarlo sin piel. Evitar el cerdo o tomar sólo la parte menos grasa, como el lomo o el solomillo . Evitar la ternera con grasa (entrecot o chuleta).

**Merienda:**

Fruta no hipercalorica, una pieza Yogur desnatado si no lo has tomado en el almuerzo Infusión

**Cena: Elige una opción**

**1-** Verdura rehogada al vapor o cocida. Evitar las patatas. Puede tomar acelgas, judías verdes, coliflor, berenjenas, cardos.

**2-** Huevos cocidos o escalfados, fiambre hipocalórico de pavo o jamón York hipocalórico, queso fresco desnatado.

HIPOCALORICA II

**Desayuno:**

Café, 30 g de pan con 10 g de mantequilla, 25 g de queso emmental y 125 g de queso fresco 0 %.

**Comida:**

Prepara zanahorias ralladas con 85 g de filetes de pollo al limón y brócoli al vapor. Como postre puedes tomar 300 g de melón y un yogur 0 %.   
  
**Cena:**

Ensalada de pepinos y tomates, 125 g de filete de pollo acompañado de 100 g de patatas al horno, 25 g de queso cheddar y 125 g de queso fresco 0 %.

HIPORCALORICA III

**Desayuno:**

Toma una infusión, 30 g de pan con 10 g de mantequilla, 1 cc de miel y 125 g de queso fresco 0 %.   
  
**Almuerzo:**

Ensalada de hojas de roble, calabacín al vapor, 125 g de bistec de atún,   
25 g de carne de ternera y 125 g de pera.   
  
**Cena:**

Ensalada de lechuga Batavia, espárragos vedes, 100 g de pasta, 150 g de asado de pavo, 25 g de cabécou (tipo de queso francés, hecho con leche de cabra) y compota de melocotón.

HIPERCALORICA I

**Desayuno:**  
100 g. de manzana (aprox. ½ fruta), 50g. de avena en hojuelas, 30 g. de crema de leche o nata, 30g. de miel.  
  
**Almuerzo:**   
Una taza de café con una cucharada y media de crema o nata y azúcar a gusto, puedes utilizar, en su defecto, leche entera; 2 rebanadas de pan tostado con 10 g. de manteca y 30 g. de mermelada (o jamón, si prefieres).  
  
  
  
  
  
**Comida:**  
  
Almuerzo: 150 g. de puré de papas elaborado con ½ taza de leche y 20 g. de manteca; 1 pieza de tomate grande (100 gr.) aderezado con aceite; 80 g. de carne de ternera. Puedes acompañarlo con un vaso de vino, si te gusta, o con jugos naturales de fruta, al los cuales puedes agregar azúcar. Como postre puedes tomar aproximadamente. 150 g. de helado de vainilla.  
  
**Merienda**  
  
Una taza de café o té con 1 ½ cda. de crema de leche o leche entera-y azúcar; galletas untadas con mantequilla o margarina.  
  
  
  
**Cena:**

Verduras varias (por ejemplo: 50 g. de zanahorias, 30 g. de alcachofas y 30 g. de espárragos, aderezados con aceite de oliva), un huevo, dos rebanadas de pan blanco (30 g.), un vaso de vino o jugo de frutas (puedes añadirle algo de azúcar). Postre: frutas en compota (puede ser de manzanas o pera, 50 g. aprox., preparada con 10g. de azúcar).  
  
HIPER CALORICA II

**Desayuno:**

Platano (1 un)

Waffles con mantequilla de maní (2 un)

Jugo de naranja (1 taza)

**Almuerzo:**

Manzana

**Comida:**

Ensalada Caprese

Pollo Asado con Vegetales

Arroz (1 taza)

Refresco natural (8 oz)

Arroz con Leche

**Merienda:**

Pan de Maíz

Té Verde con Jengibre

**Cena:**

Sopa de Lentejas y Vegetales

Derretido de Atún

DIETAS PROTEICAS

I

**Desayuno:**

Café o té

Una pieza de fruta

Un yogur desnatado

Dos rebanadas de pan integral con mermelada.

**Comida:**

Ensalada de hojas verdes aliñada con aceite de oliva y vinagre

Un filete de ternera con verduras de guarnición o un filete de pescado a la plancha con vegetales

**Cena:**

Un plato de sopa crema de champiñones o de tomate o un plato de pasta integral con una salsa sin grasas

II

**Desayuno:**

Té o café con leche desnatada

Una gelatina con dos cucharaditas de ricota descremada.

**Almuerzo:**

Café o té

Un yogur desnatado al gusto

**Comida:**

Dos hamburguesas de carne magra con proteínas abundantes con queso descremado y cebolla cocida al horno.

Un Tomate aliñado con albahaca y aceite de oliva

Una gelatina al gusto

**Merienda:**

Una infusión al gusto

Una porción de queso blanco

**Cena:**

Un huevo cocido (solo la clara) con queso blanco y aceitunas verdes o negras para nuestra dieta de aporte proteico.

¼ Pollo a la plancha, sin piel

Ensalada de coliflor

III

**Desayuno:**

1 taza de infusión (té, mate o café) con leche desnatada sin calorías

1 vaso de gelatina con 2 cucharadas de queso blanco

**Almuerzo:**

Café, té o mate con edulcorante

1 yogur desnatado

**Comida:**

Dos hamburguesas al plato con queso y cebolla picada, al horno

1 tomate con orégano y aceite de oliva

1 porción de gelatina

**Merienda:**

1 taza de infusión con edulcorante

1 porción de queso blanco magro

**Cena:**

1 clara de huevo cocida, rellena con queso blanco desnatado

Ensalada de coliflor