



DIETA EN DÉFICIT CALÓRICO PARA PÉRDIDA DE GRASA

Objetivo: Reducción de grasa corporal.

Enfoque: Comidas saciantes y bajas en calorías.

Desayuno

- Café sin azúcar: 1 taza (opcional: stevia o canela).
- Pan integral: 1 rebanada (30g, preferiblemente tostado).
- Claras de huevo: 4 unidades (12g proteína, cocinadas sin aceite).

Comida

- Pechuga de pavo: 100g a la plancha (~25g proteína).
- Ensalada verde: 2 tazas (lechuga, espinaca, pepino, tomate) + 1 cucharadita de vinagreta light.
- Fruta: 1 manzana o 1 taza de fresas (fibra y saciedad).

Cena

- Sopa de verduras: 1 taza (calabacín, zanahoria, apio, sin crema).
- Gelatina light: 1 porción (postre bajo en calorías).
- Agua: 1-2 vasos (hidratación).

Snacks (opcionales)

1. Palitos de apio con hummus light.
2. Yogur griego descremado: ½ taza (10g proteína).
3. Té verde: 1 taza (sin azúcar).

Recomendaciones Generales

- Evitar: Azúcares añadidos, fritos y harinas refinadas.
- Priorizar: Proteínas magras, fibra y vegetales.
- Hidratación: 2-3L de agua al día.