

Dieta del vino y el jamón

Plan de 4 semanas
Segunda Edición



• Buena para el paladar
Buena para el corazón •



Propiedad Intelectual

El documento digital en forma de libro descargado por usted con el título “**Libro Práctico de Recetas de la Dieta Vino y Jamón 4 semanas de 4Kg a 6Kg**”, añade en su descarga un **CÓDIGO ÚNICO Y PERSONAL**, que registra bajo los datos facilitados por usted en la forma de pago, la autorización pertinente para que pueda disfrutarlo y seguirlo como mejor crea conveniente, pero en un uso exclusivo a su persona.

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares.

Código: 1504293960014

Fecha 29-abr-2015 7:01 UTC

Licencia: All rights reserved



**GLOBALHEALTH
PREMIUM**

VELAMOS POR UNA SALUD GLOBAL

Nutrición
Actividad Física
Equilibrio Emocional

GlobalHealthPremium

www.globalhealthpremium.com

administracion@globalhealthpremium.com



Índice

ANTES DE COMENZAR	2-4
¿Qué comeré con la Dieta del Vino y el Jamón?	3
¿Cualquier persona puede seguir la Dieta del Vino y el Jamón?	3
¿Puedo realizar actividad física siguiendo la Dieta del Vino y el Jamón?	4
MUY IMPORTANTE	5
No existen alimentos milagrosos	5
Consumo moderado y bajo ciertas circunstancias	5
Pérdida de peso orientativa	5
BONDADES DEL VINO TINTO	6-13
Composición del vino tinto	7
¿Porqué la Dieta del Vino y el Jamón recomienda vino tinto y no blanco o rosado?	7-8
Vino tinto con moderación. Alimento Saludable	8-11
Vino tinto como antidepresivo y ansiolítico	8
Vino tinto contra el insomnio	9
Vino tinto como preventivo contra el deterioro cognitivo, la demencia senil y la enfermedad del Alzheimer	9
Vino tinto y sus efectos sobre la salud cardiovascular	10
Vino tinto y los accidentes cerebrovasculares	11
Vino tinto y colesterol	11
Los 10 puntos claves de la Declaración de la Rioja	12-13
BONDADES DEL JAMÓN IBÉRICO	14-19
Mi presupuesto no me permite comer a diario Jamón Ibérico. ¿Puedo realizar la Dieta del Vino y el Jamón?	15
Diferencias entre el jamón Ibérico, Jamón Serrano y el Jamón Cocido.	15-17
Tres opciones aceptadas en la Dieta del Vino y el Jamón	
Jamón Ibérico con moderación. Alimento Saludable	17-19
4 SEMANAS DE MENÚS DIARIOS DE La Dieta del Vino y el Jamón	20-47
Rubén Bravo. AUTOR DE La Dieta del Vino y el Jamón	48-49

Antes de Comenzar

La Dieta Vino y Jamón ha sido diseñada para perder entre 8Kg y 12Kg en dos meses (dependiendo de las características individuales de cada usuario), ofreciendo también la opción de un mes diseñado para reducir el peso entre 4Kg y 6Kg.

Es una dieta para los que no les gusta sentirse a dieta, pues está configurada con las siguientes premisas:

- Menús compuestos de platos sabrosos y variados pero de sencilla elaboración.
- Cenas en forma de picoteo y con estilo delicatessen para los que tienen poco tiempo para cocinar.
- De una a dos copas de vino tinto al día
120grs de jamón ibérico diario.
- Fines de semana menos restrictivos para disfrutar de las reuniones sociales.
- Abundante en frutas, verduras, carnes magras y pescados, aceite de oliva y chocolate negro.
- Planes distintos para mujeres, hombres y deportistas
- Dieta diseñada para reducir los niveles de hambre y ansiedad
- Incluye gran número de alimentos cardioprotectores
- Adaptada al biorritmo. **Desayunar como un rey, comer como un príncipe y cenar como un mendigo**



¿Qué comeré con la Dieta del Vino y el Jamón?

La Dieta Vino y Jamón es una dieta hipocalórica de corte mediterráneo donde a parte de beber diariamente vino tinto y comer Jamón Ibérico, también encontraremos en abundancia y variedad los siguientes alimentos:

- Verduras y hortalizas ricas en vitaminas, minerales y fibra
- Frutas de bajo y medio Índice Glucémico
- Carnes magras con proteínas de alto valor biológico
- Pescados blancos y azules ricos en omega 3
- Frutos secos con componentes cardioprotectores
- Pan elaborado con cereales integrales
- Legumbres ricas en hierro y fibra
- Aceite de oliva extra virgen como grasa estrella, imprescindible en un estilo de vida saludable



¿Cualquier persona puede seguir la Dieta del Vino y el Jamón?

No deberán seguir la Dieta del Vino y el Jamón:

- Mujeres embarazadas
- Mujeres en periodo lactante
- Personas con el ácido úrico elevado o con tendencia a ello
 - Personas con problemas de hipertensión
 - Personas con insuficiencia cardíaca
 - Personas con enfermedades hepáticas
 - Menores de 18 años
 - Personas siguiendo cualquier tipo de tratamiento médico deberán consultar antes con su facultativo



¿Puedo realizar actividad física siguiendo la Dieta del Vino y el Jamón?

El sedentarismo es una de las grandes causas que provocan los grandes problemas de obesidad que vivimos actualmente, es por ello que recomiendo encarecidamente que realicéis algún tipo de actividad física, caminar a buen ritmo tres veces al día durante una hora sería suficiente para mejorar en los siguientes factores realizando la Dieta Vino y Jamón:

- Nos ayuda a **reducir los niveles de grasa corporal**
- Si lo realizamos correctamente **aumentará nuestro tono muscular**
- Será un gran **aliado en nuestra etapa de mantenimiento**
- **Disminuye la hipertensión**
- Disminuye el riesgo de padecer **osteopenia u osteoporosis**
- Nos **protege frente al fallo cardiaco**
- Es clave para **prevenir la diabetes tipo 2**
- Varios estudios señalan la práctica de ejercicio regular como fundamental para prevenir el **cáncer de mama y pulmón**, entre otros
- Protege frente a la **depresión**
- Nos ayuda a controlar los niveles de **ansiedad y estrés**
- Reduce el riesgo de padecer **Alzheimer y/o deterioro cognitivo**



Aquellos que desempeñen una actividad física más estricta, podrán escoger la opción para deportistas que se contempla en la Dieta Vino y Jamón.



Muy Importante



NO EXISTEN ALIMENTOS MILAGROSOS

Ningún alimento por sí sólo tiene capacidades de curación o prevención de trastornos o enfermedades, ni debería considerarse milagroso. Los alimentos descritos en la Dieta Vino y Jamón nos ayudan en su conjunto a mantener unos niveles óptimos de salud, junto con una dieta equilibrada y la realización de actividad física adecuada.

CONSUMO MODERADO Y BAJO CIERTAS CIRCUNSTANCIAS

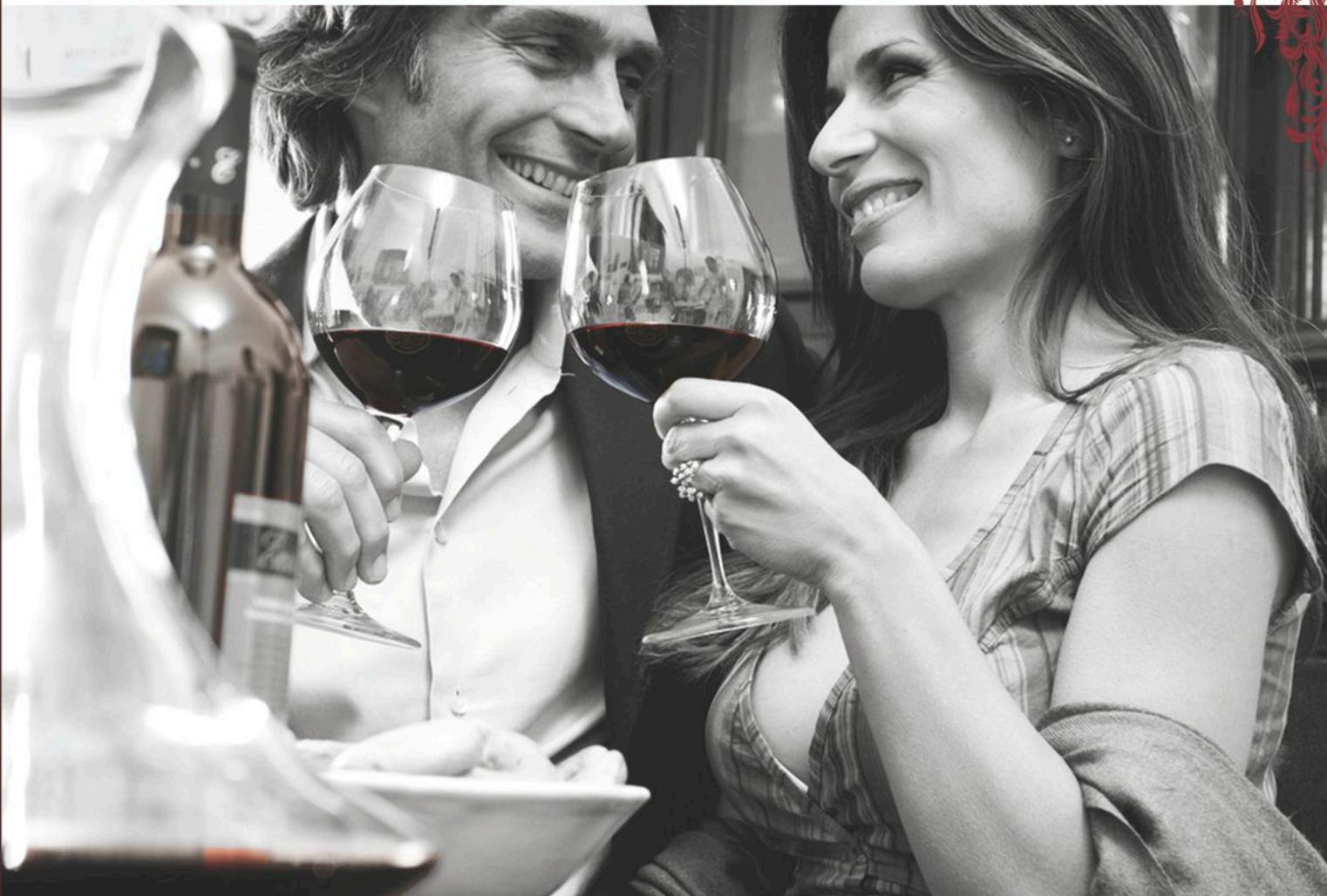
- Debemos evitar el consumo de bebidas alcohólicas, tanto del vino tinto como de las recomendaciones espirituosas, si vamos a conducir, manejar maquinaria pesada o realizar actividades acuáticas. En general, hay que omitirlo de la dieta cuando vayamos a realizar actividades recreativas o profesionales que requieran un determinado nivel de atención.
- Por otro lado no aconsejamos el consumo de bebidas alcohólicas en mujeres embarazadas, ni en lactantes.
- Por supuesto, y según normativa queda totalmente prohibido el consumo de bebidas alcohólicas de cualquier graduación, a menores de 18 años.
- Por último, y como he marcado en numerosas ocasiones, aquellos pacientes que estén tomando cualquier tipo de medicación, deberán consultar a su facultativo, antes de comenzar la Dieta del Vino y el Jamón, ni mucho menos consumir las bebidas propuestas sin su aprobación.

PÉRDIDA DE PESO ORIENTATIVA

Las pérdidas de peso reseñadas son orientativas, variarán dependiendo del peso, sexo, altura, constitución, edad, actividad física y características personales de la persona que la realice. La Dieta Vino y Jamón está diseñada bajo estándares, por lo es muy recomendable acudir con ella a un especialista en nutrición para que la adapte a tus características personales.



Bondades del vino tinto



“El vino es una cosa maravillosamente apropiada para el hombre si, en tanto en la salud como en la enfermedad, se administra con tino y justa medida”.

-Hipócrates-

Desde la famosa Paradoja Francesa en 1991, el vino tinto se ha convertido en una emblemática bebida, **referente de la dieta de corte mediterráneo, añadiendo los cada vez más numerosos estudios que lo desvelan como un alimento fundamental**, dentro de una alimentación saludable, para prevenir numerosas enfermedades muy frecuentes en la actualidad, siempre y cuando su consumo sea moderado.

Composición del vino tinto

El vino es muchísimo más que agua y alcohol, se han encontrado más de 600 sustancias que provienen directamente de la propia uva. A continuación desglosamos los principales componentes, ordenados de mayor a menos presencia:

- Entre el 80% y el 85% es agua
- Alcohol procedente de la fermentación de los azúcares
- Glicerina, que aporta cuerpo y consistencia
- Fibra a partir de la maceración del mosto con las pieles de la uva en el caso de los vinos tintos.
- Una pequeña cantidad de azúcar.
- Minerales absorbidos a través de las raíces de la vid. Tales como potasio, calcio y magnesio.
- Taninos. Aportan la aspereza y su factor astringente.
- Los 8 aminoácidos esenciales.
- Gran cantidad de vitaminas hidrosolubles como la B1, B2, B5, B6 y Nicotinamida. Y en menor cantidad vitamina C, B12 y ácido fólico.
- El flavonoide conocido como Resveratrol, muy presente en la piel de la uva tinta, y con demostradas propiedades antioxidantes.

El grado de acidez del vino es de un pH en torno a 3, muy similar a los jugos gástricos del estómago, siendo por ello una bebida idónea para acompañar a los alimentos.



¿Porqué la Dieta del Vino y el Jamón recomienda vino tinto y no blanco o rosado?

La respuesta clara se encuentra en el flavonoide conocido como el Resveratrol (trans-3,5,4'-trihidroxiestilbeno) cuya acumulación principal se encuentra en la piel de las uvas, siendo los vinos que realizan una larga maceración de sus hollejos con los mostos durante el proceso de fermentación los que más ricos son en éste compuesto, que puede llegar hasta diez veces más en los vinos tintos que en la mayoría de los blancos.

Y dentro de los vinos tintos aquellos que están elaborados con las variedades de uvas señaladas en la siguiente tabla, pues su **concentración en Resveratrol**

es superior a otras uvas. UVAS RECOMENDADAS EN La Dieta Vino y Jamón:



Variedades de uva y su concentración de Resveratrol (mg por litro)

Pinot Noir	6,25 mg/l
Merlot	5,05 mg/l
Tempranillo de La Rioja	4,14 mg/l
Tempranillo del Penedés	3,50 mg/l
Garnacha	2,86 mg/l
Cabernet Sauvignon	2,71 mg/l



Vino tinto con moderación. Alimento Saludable



VINO TINTO COMO ANTIDEPRESIVO Y ANSIOLÍTICO

Una afirmación que realiza el catedrático de Psiquiatría de la Universidad Complutense de Madrid, D. Enrique Rojas y presidente de la Fundación para la Investigación del Vino y la Nutrición; “el vino tiene efectos beneficiosos desde el punto de vista físico y psicológico tomado con moderación; una o dos copas diarias de un vino de calidad, de entre 11 y 13 grados”, calificándolo de “antidepresivo”, siendo un normalizador de la tensión arterial por lo que “es un elevador del tono vital porque actúa sobre el ciclo metabólico del azúcar y los neurotransmisores cerebrales: la serotonina, la dopamina y la adrenalina”.

“El vino es un estimulante con efecto ansiolítico” subraya Rojas, ya que disuelve las tensiones emocionales sin olvidar que produce “un aumento de la capacidad de comunicación y de pensamiento”.

El Dr. Fernando Jiménez, autor del interesante libro divulgativo: Doctor, ¿puedo beber vino?, considera que el vino es el primer ansiolítico natural, empleado por sus propiedades euforizantes, estimulantes y desinhibitorias. Aunque, a modo de conclusión, quiere recalcar que en grandes dosis su efecto es el contrario por su acción depresiva.



VINO TINTO CONTRA EL INSOMNIO

Un vaso de vino antes de acostarse ayuda a conciliar el sueño debido a su aporte de alcoholes superiores y al aporte de magnesio, cobre, hierro iónico, calcio y cinc, sobre todo durante la primera mitad de la noche, comenzando la sensación de somnolencia a partir de una hora posterior a la ingesta.



VINO TINTO COMO PREVENTIVO CONTRA EL DETERIORO COGNITIVO, DEMENCIA SENIL Y LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

En el conocido estudio realizado por el Instituto de Medicina Preventiva de Copenhague, Dinamarca, descubrieron que el consumo semanal de vino se asocia a un menor riesgo de demencia, al contrario que ocurre con los bebedores de cerveza en su país, que corren un mayor riesgo de desarrollarla.

El vino puede proteger contra la enfermedad de Alzheimer, debido a los polifenoles, especialmente del tinto.

El profesor Orgogozo citado anteriormente, realizó un estudio sobre 3.777 franceses mayores de 65 años, con un 44% de abstemios y resto prácticamente consumidores habituales de vino. Tres años después 99 sujetos desarrollaron demencia senil, 66 de ellos con enfermedad de Alzheimer, de estos fueron:

- Un 4,9% del total de los abstemios
- Un 5,1% de los bebedores de vino tinto ligeros u ocasionales
- Un 0,9 de los bebedores de vino tinto moderados
- Un 1,6% de los bebedores importantes (más de 5 vasos al día o +500cc/día).



VINO TINTO Y SUS EFECTOS SOBRE LA SALUD CARDIOVASCULAR

■ La Paradoja Francesa de los años noventa

Como comentaba anteriormente, los estudios macropoblacionales que desencadenaron lo que se conoció como la Paradoja Francesa en los años noventa, se hizo presente en el programa 60 minutos de la cadena estadounidense CBS, donde los científicos Serge Renaud (francés de la Universidad de Burdeos), y el norteamericano Ellison, afirmaron que la menor mortalidad cardiovascular de los franceses con respecto a otros países como los EEUU se debía principalmente al consumo diario de vino tinto en las comidas.

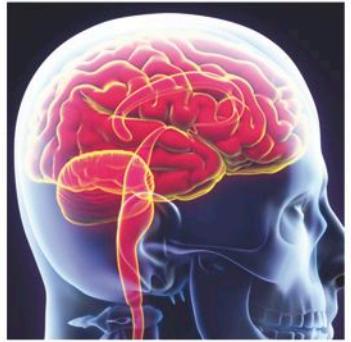
La Paradoja se producía pues los franceses seguían una dieta rica en grasas saturadas como abundante queso, mantequilla, foie gras... que deberían producir una posición elevada en el ranking mundial de países con alto nivel de mortalidad por fallo cardiovascular, en cambio se encontraba en la penúltima posición, siendo Japón el país con menos fallecimientos.

■ Algunos estudios y afirmaciones científicas que destacamos en la Dieta Vino y Jamón

Centro Médico Beth Israel Deaconess de Boston (Massachusetts, EEUU). Publicaron un artículo en la revista Journal of the American Medical Association donde afirmaban que el consumo moderado de vino tinto no sólo ayuda a prevenir las enfermedades cardíacas, sino que también disminuye el riesgo en las personas que ya han sufrido un episodio de ataque al corazón.

Congreso Vinsalud del 2002 celebrado en Santiago de Chile. Reunió expertos de 22 países, consideraron que el vino tinto ayudaba a prevenir los problemas de corazón. Serge Renaud expuso en el congreso un trabajo realizado en Francia sobre 36.000 personas, donde demostraba que **las personas que tomaban vino tinto de forma regular, incluyendo los que tenían altos niveles de colesterol, reducían su riesgo de muerte por episodio cardiovascular entre un 30% y un 40%**.

La Dra. María Donati de la Universidad Católica de Campobasso en Italia, presentó los resultados de un meta-análisis de **26 estudios donde demostraba que el consumo moderado de vino tinto reducía en un 32% el riesgo de sufrir enfermedades coronarias**.



VINO TINTO Y LOS ACCIDENTES CEREBROVASCULARES

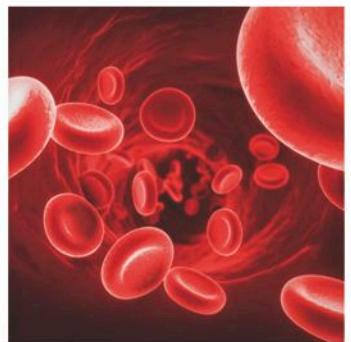
Varios estudios nos confirman que el consumo excesivo de alcohol (incluyendo en vino tinto), aumenta de forma exponencial las probabilidades de sufrir diferentes enfermedades, en especial accidentes coronarios o cerebrovasculares.

¿Entonces dónde está el límite?

El profesor Orgogozo del Hospital Pellegrin de Burdeos, presentó una serie de conclusiones que establecían una relación causa-efecto entre alcoholismo y hemorragia cerebral, concretamente en el Programa Cardíaco de Honolulu, donde el riesgo de hemorragia cerebral se multiplicaba por cuatro en grandes bebedores (más de 5 copas de vino al día), pero también observaron que **en consumo moderado había una disminución considerable de estos accidentes cerebrovasculares.**

Conclusión. El consumo moderado de vino tinto puede ser un gran aliado frente a varias patologías, pero si excedemos su consumo, todas esas ayudas se tornan en efectos nocivos. El grupo de científicos de la Universidad Johns Hopkins de Baltimore en EEUU establecieron en **2-3 copas diarias el consumo adecuado para ayudarnos a reducir el riesgo de sufrir un derrame.**

DESDE EL EQUIPO DE La Dieta del Vino y el Jamón recomendamos un consumo moderado de **1 copa de vino tinto en el caso de las mujeres, y hasta 2 copas de vino tinto en el caso de los hombres**, para estos últimos, 1 copa en la comida y una segunda copa en la cena.



VINO TINTO Y COLESTEROL

El Dr. Bertrand Perret del Instituto Nacional de la Salud y de la Investigación Médica (INSERM) de Toulouse en Francia, publicó un estudio titulado “Alcoholismo: Investigación clínica y experimental”, donde observaron que los bebedores moderados y habituales de vino tinto aumentaban sus niveles de colesterol HDL (bueno), asociándolo directamente al enriquecimiento de partículas HDL en fosfolípidos

poli-insaturados en concreto Omega 3, resultando un beneficio contra enfermedades cardiovasculares. **Los mejores resultados se obtuvieron en los hombres que consumían 3 copas de vino tinto al día.**



Los 10 puntos claves de la Declaración de la Rioja

1. El vino es un alimento que **forma parte de la cultura tradicional de los países mediterráneos**. Los clásicos griegos ya presentan la cultura del vino como característica representativa de los pueblos agricultores civilizados.
2. La viña configura un paisaje característico y perfectamente integrado en el medio natural y tiene una importancia capital en el mantenimiento del medio ambiente, especialmente en la protección del suelo frente a los procesos erosivos. **La viña ofrece un doble beneficio medioambiental en la lucha contra el cambio climático: es fuente de oxígeno y absorbente de los gases de efecto invernadero.**
3. El cultivo de la viña y la elaboración del vino ha generado en cada territorio una arquitectura que **ha configurado un paisaje singular, tanto rural como urbano**.
4. Numerosos estudios científicos han demostrado los beneficios para la salud del consumo moderado de vino. **Tomar vino con moderación es saludable e incluso recomendable en adultos sanos.**
5. Practicar la abstención en caso de enfermedad, embarazo o trastorno psíquico y en caso de tomar fármacos o sedantes.

- 6.** Transmitir la cultura del vino en el entorno familiar y social de forma que se aprenda a consumirlo de manera moderada y responsable.
- 7.** Los encantos del vino se encuentran en los matices cromáticos y en los aromas.
Beber mucho o beber deprisa disminuye el placer de degustarlo. Tomarlo despacio permite saborearlo con los cinco sentidos.
- 8.** El vino **está hecho para acompañar las comidas**, y una buena comida, para que la陪伴e un vino.
- 9.** El consumo de vino es un acto social, y por este motivo hace falta compartirlo para poder disfrutar de toda su complejidad.
- 10.** Armonizar vino con alimentos, así como vino con oportunidades, es un arte.

Bondades del Jamón Ibérico



“Su eficacia nutritiva y la levedad con que se digiere lo convierten, casi, en una bienhechora medicina”.

-Dr. Gregorio Marañón-

La Dieta del Vino y el Jamón recomienda el Jamón Ibérico a diario, incluido en sus menús de corte mediterráneo e hipocalóricos.

Mi presupuesto no me permite comer a diario Jamón Ibérico. ¿Puedo realizar la Dieta del Vino y el Jamón?

Dentro del gran abanico de bodegas a elegir entre vino tinto, tenemos opciones para todos los bolsillos, por lo que un presupuesto moderado no es impedimento para realizar la Dieta Vino y Jamón.

Es por ello que en el caso de los jamones también damos alternativas, pues podemos movernos entre el Jamón Serrano magro y el Jamón Cocido en sustitución del Jamón Ibérico y así realizar la Dieta del Vino y el Jamón sin problemas.

A continuación analizaremos al detalle las diferencias entre el Jamón Ibérico, Jamón Serrano y Jamón Cocido; tres alimentos perfectos para incluirlos en un plan nutricional completo y saludable.

Diferencias entre el Jamón Ibérico, Jamón Serrano y el Jamón Cocido. Tres opciones aceptadas en La Dieta del Vino y el Jamón

Si desglosamos la composición nutricional de los diferentes jamones que proponemos observamos que las tres opciones son realmente interesantes y saludables para incluirlas a diario en nuestros menús tanto para perder peso como para un plan de mantenimiento.

APORTE CALÓRICO

Como podemos comprobar, las versiones de Jamón Cocido y Jamón Serrano magro, tienen un aporte calórico muy inferior al del Jamón Ibérico y el Jamón Serrano completo, principalmente por su mayor contenido en grasas saludables.





PROTEÍNAS

El Jamón Ibérico y el Jamón Serrano casi duplican en cantidad de proteínas cada 100grs de producto, al Jamón Cocido común, es por ello que recomendamos las opciones de jamones curados para aquellas personas que realizan actividad física con frecuencia.

En todos los casos las proteínas que aportan son de altísima calidad por su composición en aminoácidos esenciales.



GRASAS

Todas las opciones salvo el Jamón Serrano magro (retirando la grasa manualmente), tienen un contenido medio/alto de grasas, por lo que **inicialmente podríamos descartar el incluir los jamones en nuestra dieta habitual**, y dejarlos para momentos puntuales. Pero si desglosamos el total de grasas en sus diferentes tipos, vemos que son **altos en grasas saludables**, sobre todo el Jamón Ibérico de Bellota, y

es por ello que muchos científicos al realizar diferentes estudios sobre la salud cardiovascular y el Jamón Ibérico, se han sorprendido gratamente al revisar los resultados analíticos de la muestra de personas escogida.



MINERALES

Observando el desglose de minerales, entendemos porque muchos médicos recomiendan el Jamón Ibérico y Jamón Serrano en mujeres con tendencia a la anemia producidas por menstruaciones abundantes, o incluso en mujeres en periodo de menopausia; y es que los jamones aportan una gran cantidad de calcio para los huesos, hierro contra la anemia y magnesio como equilibrador del sistema nervioso.

La cantidad de sodio es elevada por lo que **no recomendamos que los pacientes con hipertensión realicen la Dieta Vino y Jamón**, al menos sin consultarla previamente con sus facultativos. Actualmente existen en el mercado Jamón Cocido bajo en sal, siendo una alternativa perfectamente válida para estos pacientes. Aunque recientes estudios demuestran que un consumo moderado de Jamón Ibérico de Bellota o Cebo no favorecen la hipertensión (estudio Hospital Ramón y Cajal Febrero 2015).



Composición de los diferentes jamones incluidos en La Dieta del Vino y el Jamón (datos cada 100grs)

	Kcal	Proteínas	Grasas	Grasas Satur.	Grasas Mono.	Grasas Poli.	Ca	Mg	Fe	Na
Jamón Cocido	175	18,4	10,8	3,49	4,49	1,65	9,6	17,5	2,1	970
Jamón Ibérico	254	30,5	14,7	4,98	5,76	1,08	35	18	1,8	1.110
Jamón Serrano	241	31	13	4,4	5,09	1,26	12,7	17,1	2,3	1.110
Jamón Serrano magro	163	30,5	4,5	1,52	1,76	0,33	35	18	1,8	1.110



Jamón Ibérico con moderación Alimento Saludable

A continuación aportamos algunos estudios realizados sobre el Jamón Ibérico, cuyas conclusiones finales lo presentan como un alimento a tener en cuenta en la prevención y tratamiento dietético de la mayoría de las enfermedades del corazón.

Estudio del Hospital Ramón y Cajal de Madrid

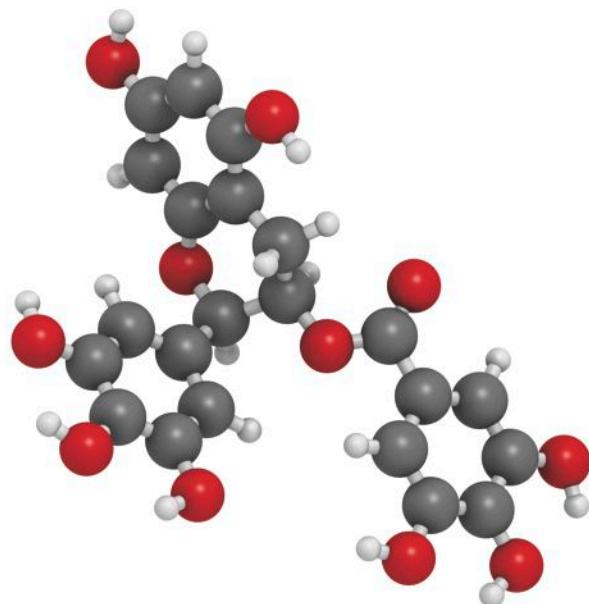
El Dr. José Sabán Ruiz, responsable de la Unidad de Endotelio y Medicina Cardiometabólica del Hospital Ramón y Cajal de Madrid fue el director de esta investigación realizadas sobre un consumo de 50grs de Jamón Ibérico diarios durante seis semanas, cuyos resultados les llevó en Febrero de 2015 a realizar las siguientes apreciaciones:

- Los pacientes **no aumentaron sus triglicéridos** pese al consumo diario.
- Hubo un **descenso de la tensión arterial**, aún tratándose de un alimento rico en sodio.
- Tanto el Jamón Ibérico de Bellota como el de Cebo, mostraron beneficios cardiovasculares, aunque la **mejora endotelial fue superior en los pacientes que consumieron Jamón Ibérico de Bellota**, por tener un mayor contenido en polifenoles.

Estudios del Dr. José Enrique Campillo de la Facultad de Medicina en la Facultad de Extremadura

Un gran experto en la materia, doctorado en medicina por la Universidad de Granada, catedrático de Fisionomía en la Universidad de Extremadura y Premio Nacional de Investigación 1989, entre muchos otros logros, realiza las siguientes afirmaciones sobre el Jamón Ibérico de Bellota.

- La dieta rica en antioxidantes y grasas de buena calidad que siguen los cerdos ibéricos a base de bellotas, hierbas, frutos, bayas y leguminosas, es esencial para las cualidades organolépticas y los beneficios de su carne y su grasa.
- Su grasa contiene un **60% de ácido oleico**. Comentando que estudios científicos rigurosos han demostrado que estas **grasas son beneficiosas para aumentar el colesterol bueno HDL y reducir el colesterol malo LDL**.
- Sus **proteínas son de elevada calidad biológica** y se digieren mucho mejor, gracias al hidrolizarse parcialmente durante la fase de curado.
- Proporciona **vitaminas del grupo B** beneficiosas para el sistema nervioso y fundamentales para el cerebro.
- Es rico en **hierro de fácil asimilación**.
- Tiene un **gran poder antioxidante** por su riqueza en **vitamina E y selenio**. Su consumo moderado puede incluirse en los planes de adelgazamiento.



La Dieta del Vino y el Jamón recomienda el Jamón Ibérico de Bellota porque es rico en polifenoles, pero ¿Qué son los polifenoles?

Son un grupo de sustancias químicas presente en algunas plantas como las bayas, las bellotas, las uvas y otros vegetales, encontrándose estos en mayor cantidad en la cáscara o piel de las mismas.

Estos compuestos, al ser ingeridos, son activados en nuestro intestino por la amplia población bacteriana que allí es abundante, creando metabolitos, a los que **se les atribuyen propiedades antioxidantes que nos ayudarían frente a las enfermedades cardiovasculares y diferentes tipos de cánceres entre otros beneficios**. Sobre ello, los investigadores S. Arranz, F. Saura-Calixto, S. Shah, y P. Kroon, profundizaban en el amplio estudio



Dieta del Vino y el Jamón

conocido como "El Alto contenido de polifenoles no extraíbles encontrado en determinadas frutas sugiere que los contenidos de polifenoles de los alimentos vegetales se han subestimado", y publicado en el 2009 en el prestigioso Diario de Química Agrícola Alimentaria.



Lunes DÍA 1

MEDIA MAÑANA

Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).
2 nueces.



COMIDA

BEBIDA: Una copita de vino tinto (150 ml). **SOLO HOMBRES**

EVITAR: Pan.

COMIDA: Berenjena rellena de carne picada (mitad ternera, mitad pollo), rehogada con tomate natural triturado y gratinado con una loncha de queso light.

CENA

BEBIDA: Una copita de vino (150 ml). **HOMBRES Y MUJERES**

EVITAR: Pan.

CENA: Un tazón de caldo de verduras.

2 lonchas de jamón ibérico.

100 gr de sepia a la plancha con ajito y perejil.

POSTRE: Una onza de chocolate negro puro.



DESAYUNO

Desayuno para deportistas

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con una tortilla francesa de 1 huevo entero y dos claras de otro huevo con 2 lonchas de jamón ibérico picaditas.
Una pieza de fruta.

Desayuno para hombres

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

Desayuno para mujeres

Café con leche desnatada.
2 biscotes de pan integral tostado con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

MERIENDA

Merienda para deportistas

Un yogur desnatado.
1 biscoite de pan integral tostado con tomate triturado.
2 lonchas de jamón ibérico
2 nueces

Merienda para hombres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
2 nueces.

Merienda para mujeres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
Una onza de chocolate negro puro.

Martes DÍA 2

MEDIA MAÑANA

Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).
2 nueces.



COMIDA

BEBIDA: Una copita de vino tinto (150 ml). **SOLO HOMBRES**
EVITAR: Pan.

COMIDA: Acelgas rehogadas con aceite de oliva, ajo y 10 piñones.
Cuarto de pollo al horno (sin piel) con un toque de limón.

CENA

BEBIDA: Una copita de vino (150 ml). **HOMBRES Y MUJERES**
EVITAR: Pan.

CENA: Un tazón de caldo de puchero.
2 lonchas de jamón ibérico.
Una lata de atún en aceite bien escurrida.

POSTRE: Una onza de chocolate negro puro.



DESAYUNO

Desayuno para deportistas
Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con una tortilla francesa de 1 huevo entero y dos claras de otro huevo con 2 lonchas de jamón ibérico picaditas.
Una pieza de fruta.

Desayuno para hombres

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

Desayuno para mujeres

Café con leche desnatada.
2 biscotes de pan integral tostado con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

MERIENDA

Merienda para deportistas
Un yogur desnatado.
1 biscote de pan integral tostado con tomate triturado.
2 lonchas de jamón ibérico
2 nueces

Merienda para hombres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
2 nueces.

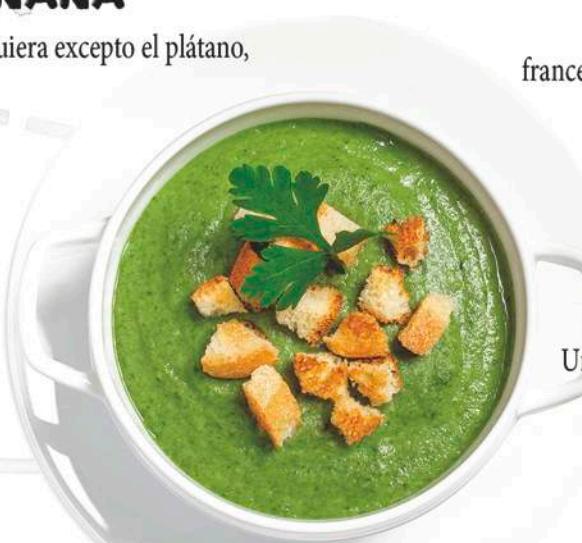
Merienda para mujeres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
Una onza de chocolate negro puro.

Miércoles DÍA 3

MEDIA MAÑANA

Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).
2 nueces.



COMIDA

BEBIDA: Una copita de vino tinto (150 ml). **SOLO HOMBRES**
EVITAR: Pan.

COMIDA: Crema de calabacín y puerro con un quesito light.
Hamburguesa de pavo a la plancha.

CENA

BEBIDA: Una copita de vino (150 ml). **HOMBRES Y MUJERES**
EVITAR: Pan.

CENA: Un tazón de caldo de pollo.
2 lonchas de jamón ibérico.
100gr de lacón con pimentón y un chorrito de aceite de oliva.

POSTRE: Una onza de chocolate negro puro.



DESAYUNO

Desayuno para deportistas
Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con una tortilla francesa de 1 huevo entero y dos claras de otro huevo con 2 lonchas de jamón ibérico picaditas.
Una pieza de fruta.

Desayuno para hombres

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

Desayuno para mujeres

Café con leche desnatada.
2 biscotes de pan integral tostado con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

MERIENDA

Merienda para deportistas
Un yogur desnatado .
1 biscote de pan integral tostado con tomate triturado.
2 lonchas de jamón ibérico
2 nueces

Merienda para hombres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
2 nueces.

Merienda para mujeres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
Una onza de chocolate negro puro.

Jueves DÍA 4

MEDIA MAÑANA

Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).
2 nueces.



COMIDA

BEBIDA: Una copita de vino tinto (150 ml). **SOLO HOMBRES**
EVITAR: Pan.

COMIDA: Pimientos rellenos de carne picada (mitad ternera, mitad pollo) y cebolla al horno.

CENA

BEBIDA: Una copita de vino (150 ml). **HOMBRES Y MUJERES**
EVITAR: Pan.

CENA: Un tazón de caldo de verduras.
2 lonchas de jamón ibérico.
150 gr Emperador a la plancha.

POSTRE: Una onza de chocolate negro puro.



DESAYUNO

Desayuno para deportistas
Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con una tortilla francesa de 1 huevo entero y dos claras de otro huevo con 2 lonchas de jamón ibérico picaditas.
Una pieza de fruta.

Desayuno para hombres
Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

Desayuno para mujeres

Café con leche desnatada.
2 biscotes de pan integral tostado con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

MERIENDA

Merienda para deportistas
Un yogur desnatado.
1 biscote de pan integral tostado con tomate triturado.
2 lonchas de jamón ibérico
2 nueces

Merienda para hombres
Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
2 nueces.

Merienda para mujeres
Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
Una onza de chocolate negro puro.

Viernes DÍA 5

MEDIA MAÑANA

Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).
2 nueces.



COMIDA

BEBIDA: Una copita de vino tinto (150 ml). **SOLO HOMBRES**
EVITAR: Pan.

COMIDA: Cocido madrileño completo, garbanzos, caldo de jamón desgrasado, ternera y chorizo desgrasado.

CENA

BEBIDA: Una copita de vino (150 ml). **HOMBRES Y MUJERES**
EVITAR: Pan.

CENA: Un tazón de caldo de puchero.
2 lonchas de jamón.
5 palitos de cangrejo a la plancha.

POSTRE: Una onza de chocolate negro puro.



DESAYUNO

Desayuno para deportistas

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con una tortilla francesa de 1 huevo entero y dos claras de otro huevo con 2 lonchas de jamón ibérico picaditas.
Una pieza de fruta.

Desayuno para hombres

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

Desayuno para mujeres

Café con leche desnatada.
2 biscoches de pan integral tostado con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

MERIENDA

Merienda para deportistas

Un yogur desnatado .
1 biscoote de pan integral tostado con tomate triturado.
2 lonchas de jamón ibérico
2 nueces

Merienda para hombres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
2 nueces.

Merienda para mujeres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
Una onza de chocolate negro puro.

Sábado DÍA 6

MEDIA MAÑANA

Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).
2 nueces.



COMIDA

BEBIDA: Una copita de vino tinto (150 ml). **SOLO HOMBRES**
EVITAR: Pan.

COMIDA: Ensalada templada de lechuga, tomate cherry, una lata de atún, calabacín rehogado y tres palitos de cangrejo (servir templado el calabacín).

CENA

BEBIDA: Una copita de vino (150 ml). **HOMBRES Y MUJERES**
EVITAR: Pan.

CENA: Un tazón de caldo de puchero.
2 lonchas de jamón.
Un gallo pequeño a la plancha con ajito.

POSTRE: Una onza de chocolate negro puro.



DESAYUNO

Desayuno para deportistas
Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con una tortilla francesa de 1 huevo entero y dos claras de otro huevo con 2 lonchas de jamón ibérico picaditas.
Una pieza de fruta.

Desayuno para hombres

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

Desayuno para mujeres

Café con leche desnatada.
2 biscotes de pan integral tostado con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

MERIENDA

Merienda para deportistas
Un yogur desnatado .
1 biscote de pan integral tostado con tomate triturado.
2 lonchas de jamón ibérico
2 nueces

Merienda para hombres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
2 nueces.

Merienda para mujeres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
Una onza de chocolate negro puro.

Domingo DÍA 7

MEDIA MAÑANA

Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).
2 nueces.



COMIDA

BEBIDA: Una copita de vino tinto (150 ml). **SOLO HOMBRES**
EVITAR: Pan.

COMIDA: Setas rehogadas con taquitos de jamón ibérico.
Bistec de ternera a la plancha con una pizca de mostaza de Dijon.

CENA

BEBIDA: Una copita de vino (150 ml). **HOMBRES Y MUJERES**
EVITAR: Pan.

CENA: Un tazón de caldo de verduras.
2 lonchas de jamón ibérico.
100grs de pulpo con sal gorda, pimentón y un chorrito de aceite de oliva.

POSTRE: Una onza de chocolate negro puro.



DESAYUNO

Desayuno para deportistas
Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con una tortilla francesa de 1 huevo entero y dos claras de otro huevo con 2 lonchas de jamón ibérico picaditas.
Una pieza de fruta.

Desayuno para hombres

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

Desayuno para mujeres

Café con leche desnatada.
2 biscotes de pan integral tostado con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

MERIENDA

Merienda para deportistas
Un yogur desnatado .
1 biscoite de pan integral tostado con tomate triturado.
2 lonchas de jamón ibérico
2 nueces

Merienda para hombres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
2 nueces.

Merienda para mujeres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
Una onza de chocolate negro puro.

Lunes DÍA 8

MEDIA MAÑANA

Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).
2 nueces.



COMIDA

BEBIDA: Una copita de vino tinto (150 ml). **SOLO HOMBRES**
EVITAR: Pan.

COMIDA: Ensalada de endibias con tomates cherry, cebollino y pollo asado troceado, aliñada con aceite de oliva y vinagre de Módena.

CENA

BEBIDA: Una copita de vino (150 ml). **HOMBRES Y MUJERES**
EVITAR: Pan.

CENA: Un tazón de caldo de puchero.
2 lonchas de jamón ibérico.
Una lata de mejillones.

POSTRE: Una onza de chocolate negro puro.



DESAYUNO

Desayuno para deportistas

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con una tortilla francesa de 1 huevo entero y dos claras de otro huevo con 2 lonchas de jamón ibérico picaditas.
Una pieza de fruta.

Desayuno para hombres

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

Desayuno para mujeres

Café con leche desnatada.
2 biscotes de pan integral tostado con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

MERIENDA

Merienda para deportistas

Un yogur desnatado.
1 biscote de pan integral tostado con tomate triturado.
2 lonchas de jamón ibérico
2 nueces

Merienda para hombres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
2 nueces.

Merienda para mujeres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
Una onza de chocolate negro puro.

Martes DÍA 9

MEDIA MAÑANA

Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).
2 nueces.



COMIDA

BEBIDA: Una copita de vino tinto (150 ml). **SOLO HOMBRES**

EVITAR: Pan.

COMIDA: Judías verdes rehogadas con ajo y taquitos de jamón ibérico.

Solomillo de buey a la sal.

CENA

BEBIDA: Una copita de vino (150 ml). **HOMBRES Y MUJERES**

EVITAR: Pan.

CENA: Un tazón de caldo de pollo.

2 lonchas de jamón ibérico.

100 gr de chuleta de Sajonia a la plancha.

POSTRE: Una onza de chocolate negro puro.



DESAYUNO

Desayuno para deportistas

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con una tortilla francesa de 1 huevo entero y dos claras de otro huevo con 2 lonchas de jamón ibérico picaditas.
Una pieza de fruta.

Desayuno para hombres

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

Desayuno para mujeres

Café con leche desnatada.
2 biscotes de pan integral tostado con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

MERIENDA

Merienda para deportistas

Un yogur desnatado .
1 biscote de pan integral tostado con tomate triturado.
2 lonchas de jamón ibérico
2 nueces

Merienda para hombres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
2 nueces.

Merienda para mujeres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
Una onza de chocolate negro puro.

Miércoles DÍA 10

MEDIA MAÑANA

Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).
2 nueces.



COMIDA

BEBIDA: Una copita de vino tinto (150 ml). **SOLO HOMBRES**
EVITAR: Pan.

COMIDA: Ensalada de espinacas, tomate, queso fresco, taquitos de pavo, anchoas y 3 nueces, aliñada con aceite de oliva y vinagre de Módena.

CENA

BEBIDA: Una copita de vino (150 ml). **HOMBRES Y MUJERES**
EVITAR: Pan.

CENA: Un tazón de caldo de verduras.
2 lonchas de jamón.
Una tarrina pequeña de queso fresco 0%.

POSTRE: Una onza de chocolate negro puro.



DESAYUNO

Desayuno para deportistas
Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con una tortilla francesa de 1 huevo entero y dos claras de otro huevo con 2 lonchas de jamón ibérico picaditas.
Una pieza de fruta.

Desayuno para hombres

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

Desayuno para mujeres

Café con leche desnatada.
2 biscotes de pan integral tostado con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

MERIENDA

Merienda para deportistas
Un yogur desnatado .
1 biscote de pan integral tostado con tomate triturado.
2 lonchas de jamón ibérico
2 nueces

Merienda para hombres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
2 nueces.

Merienda para mujeres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
Una onza de chocolate negro puro.

Jueves DÍA 11

MEDIA MAÑANA

Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).
2 nueces.



COMIDA

BEBIDA: Una copita de vino tinto (150 ml). **SOLO HOMBRES**

EVITAR: Pan.

COMIDA: Hamburguesas de ternera con cebolla pochada y ensalada de lechuga y tomate.

CENA

BEBIDA: Una copita de vino (150 ml). **HOMBRES Y MUJERES**

EVITAR: Pan.

CENA: Un tazón de caldo de puchero.

2 lonchas de jamón.

2 brochetas a la plancha de pollo, cebolla y pimiento.

POSTRE: Una onza de chocolate negro puro.



DESAYUNO

Desayuno para deportistas

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con una tortilla francesa de 1 huevo entero y dos claras de otro huevo con 2 lonchas de jamón ibérico picaditas.
Una pieza de fruta.

Desayuno para hombres

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

Desayuno para mujeres

Café con leche desnatada.
2 biscotes de pan integral tostado con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

MERIENDA

Merienda para deportistas

Un yogur desnatado.
1 biscote de pan integral tostado con tomate triturado.
2 lonchas de jamón ibérico
2 nueces

Merienda para hombres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
2 nueces.

Merienda para mujeres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
Una onza de chocolate negro puro.

Viernes DÍA 12

MEDIA MAÑANA

Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).
2 nueces.



COMIDA

BEBIDA: Una copita de vino tinto (150 ml). **SOLO HOMBRES**
EVITAR: Pan.

COMIDA: Solomillo magro de ternera a la plancha con guarnición de pimientos de piquillo.

CENA

BEBIDA: Una copita de vino (150 ml). **HOMBRES Y MUJERES**
EVITAR: Pan.

CENA: Un tazón de caldo de pollo.
2 lonchas de jamón ibérico.
100 gr de boquerones en vinagre.

POSTRE: Una onza de chocolate negro puro.



DESAYUNO

Desayuno para deportistas

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con una tortilla francesa de 1 huevo entero y dos claras de otro huevo con 2 lonchas de jamón ibérico picaditas.
Una pieza de fruta.

Desayuno para hombres

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

Desayuno para mujeres

Café con leche desnatada.
2 biscotes de pan integral tostado con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

MERIENDA

Merienda para deportistas

Un yogur desnatado .
1 biscote de pan integral tostado con tomate triturado.
2 lonchas de jamón ibérico
2 nueces

Merienda para hombres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
2 nueces.

Merienda para mujeres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
Una onza de chocolate negro puro.

Sábado DÍA 13

MEDIA MAÑANA

Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).
2 nueces.



COMIDA

BEBIDA: Una copita de vino tinto (150 ml). **SOLO HOMBRES**

EVITAR: Pan.

COMIDA: Parrillada de verduras (calabacín, calabaza, tomate, pimiento rojo).

Muslo de pavo encebollado al horno.

CENA

BEBIDA: Una copita de vino (150 ml). **HOMBRES Y MUJERES**

EVITAR: Pan.

CENA: Un tazón de caldo de verduras.

2 lonchas de jamón ibérico.

Una lata de ventresca en aceite de oliva bien escurrida.

POSTRE: Una onza de chocolate negro puro.



DESAYUNO

Desayuno para deportistas

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con una tortilla francesa de 1 huevo entero y dos claras de otro huevo con 2 lonchas de jamón ibérico picaditas.
Una pieza de fruta.

Desayuno para hombres

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

Desayuno para mujeres

Café con leche desnatada.
2 biscuits de pan integral tostado con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

MERIENDA

Merienda para deportistas

Un yogur desnatado .
1 biscote de pan integral tostado con tomate triturado.
2 lonchas de jamón ibérico
2 nueces

Merienda para hombres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
2 nueces.

Merienda para mujeres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
Una onza de chocolate negro puro.

Domingo DÍA 14

MEDIA MAÑANA

Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).
2 nueces.



COMIDA

BEBIDA: Una copita de vino tinto (150 ml). **SOLO HOMBRES**

EVITAR: Pan.

COMIDA: Cocido madrileño completo, garbanzos, caldo de jamón desgrasado, ternera y chorizo desgrasado.

CENA

BEBIDA: Una copita de vino (150 ml). **HOMBRES Y MUJERES**

EVITAR: Pan.

CENA: Un tazón de caldo de pollo.
2 lonchas de jamón ibérico.
Taquitos de pollo (150grs) con curry en especia.

POSTRE: Una onza de chocolate negro puro.



DESAYUNO

Desayuno para deportistas

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con una tortilla francesa de 1 huevo entero y dos claras de otro huevo con 2 lonchas de jamón ibérico picaditas.
Una pieza de fruta.

Desayuno para hombres

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

Desayuno para mujeres

Café con leche desnatada.
2 biscotes de pan integral tostado con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

MERIENDA

Merienda para deportistas

Un yogur desnatado .
1 biscoite de pan integral tostado con tomate triturado.
2 lonchas de jamón ibérico
2 nueces

Merienda para hombres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
2 nueces.

Merienda para mujeres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
Una onza de chocolate negro puro.

Lunes DÍA 15

MEDIA MAÑANA

Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).
2 nueces.



COMIDA

BEBIDA: Una copita de vino tinto (150 ml). **SOLO HOMBRES**
EVITAR: Pan.

COMIDA: Verdinas con almejas y bacalao desalado (para preparar el caldo añadir cebolla, un diente de ajo, puerro y laurel).

CENA

BEBIDA: Una copita de vino (150 ml). **HOMBRES Y MUJERES**
EVITAR: Pan.

CENA: Un caldo de puchero.

2 lonchas de jamón ibérico.

Una lata de melva en aceite y bien escurrida aliñada con un chorrito de vinagre de Módena.

POSTRE: Una onza de chocolate negro puro.



DESAYUNO

Desayuno para deportistas

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con una tortilla francesa de 1 huevo entero y dos claras de otro huevo con 2 lonchas de jamón ibérico picaditas.
Una pieza de fruta.

Desayuno para hombres

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

Desayuno para mujeres

Café con leche desnatada.
2 biscotes de pan integral tostado con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

MERIENDA

Merienda para deportistas

Un yogur desnatado.
1 biscote de pan integral tostado con tomate triturado.
2 lonchas de jamón ibérico
2 nueces

Merienda para hombres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
2 nueces

Merienda para mujeres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
Una onza de chocolate negro puro.

Martes DÍA 16

MEDIA MAÑANA

Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).
2 nueces.



COMIDA

BEBIDA: Una copita de vino tinto (150 ml). **SOLO HOMBRES**
EVITAR: Pan.

COMIDA: Salmonetes asados al papillote con judías verdes, setas y pimienta. Prepara una hoja de papel de aluminio, introducir los salmonetes y las verduras y meterlo al horno con un chorrito de aceite y pimienta negra molida.

CENA

BEBIDA: Una copita de vino (150 ml). **HOMBRES Y MUJERES**
EVITAR: Pan.

CENA: Un tazón de caldo de pollo.
Un revuelto de un huevo con taquitos de jamón ibérico.

POSTRE: Una onza de chocolate negro puro.



DESAYUNO

Desayuno para deportistas

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con una tortilla francesa de 1 huevo entero y dos claras de otro huevo con 2 lonchas de jamón ibérico picaditas.
Una pieza de fruta.

Desayuno para hombres

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

Desayuno para mujeres

Café con leche desnatada.
2 biscotes de pan integral tostado con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

MERIENDA

Merienda para deportistas

Un yogur desnatado .
1 biscoite de pan integral tostado con tomate triturado.
2 lonchas de jamón ibérico
2 nueces

Merienda para hombres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
2 nueces.

Merienda para mujeres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
Una onza de chocolate negro puro.

Miércoles DÍA 17

MEDIA MAÑANA

Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).
2 nueces.



COMIDA

BEBIDA: Una copita de vino tinto (150 ml). **SOLO HOMBRES**
EVITAR: Pan.

COMIDA: Ensalada escarola con un biscote de pan troceado, jamón ibérico en láminas y media granada, aliñada con aceite de oliva y vinagre de Módena.

CENA

BEBIDA: Una copita de vino (150 ml). **HOMBRES Y MUJERES**
EVITAR: Pan.

CENA: Un tazón de caldo de verduras.
2 lonchas de jamón ibérico.
4 espárragos blancos.

POSTRE: Una onza de chocolate negro puro.



DESAYUNO

Desayuno para deportistas

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con una tortilla francesa de 1 huevo entero y dos claras de otro huevo con 2 lonchas de jamón ibérico picaditas.
Una pieza de fruta.

Desayuno para hombres

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

Desayuno para mujeres

Café con leche desnatada.
2 biscotes de pan integral tostado con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

MERIENDA

Merienda para deportistas

Un yogur desnatado .
1 biscote de pan integral tostado con tomate triturado.
2 lonchas de jamón ibérico
2 nueces

Merienda para hombres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
2 nueces.

Merienda para mujeres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
Una onza de chocolate negro puro.

Jueves DÍA 18

MEDIA MAÑANA

Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).
2 nueces.



COMIDA

BEBIDA: Una copita de vino tinto (150 ml). **SOLO HOMBRES**
EVITAR: Pan.

COMIDA: Cuarto de pavo al horno (sin piel) con limón y
guarnición de 4 espárragos blancos.

CENA

BEBIDA: Una copita de vino (150 ml). **HOMBRES Y MUJERES**
EVITAR: Pan.

CENA: Un tazón de caldo de puchero.
2 lonchas de jamón.
Un gallo pequeño a la plancha con ajito.

POSTRE: Una onza de chocolate negro puro.



DESAYUNO

Desayuno para deportistas
Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con una tortilla
francesa de 1 huevo entero y dos claras de otro huevo
con 2 lonchas de jamón ibérico picaditas.
Una pieza de fruta.

Desayuno para hombres

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con un
chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano,
el mango y el melón).

Desayuno para mujeres

Café con leche desnatada.
2 biscotes de pan integral tostado con un
chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano,
el mango y el melón).

MERIENDA

Merienda para deportistas

Un yogur desnatado .
1 biscote de pan integral tostado
con tomate triturado.
2 lonchas de jamón ibérico
2 nueces

Merienda para hombres

Descafeinado con leche o
infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
2 nueces.

Merienda para mujeres

Descafeinado con leche o
infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
Una onza de chocolate negro puro.

Viernes DÍA 19

MEDIA MAÑANA

Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).
2 nueces.



COMIDA

BEBIDA: Una copita de vino tinto (150 ml). **SOLO HOMBRES**
EVITAR: Pan.

COMIDA: Alcachofas al vapor salteadas con taquitos de jamón.
Lomo de merluza al horno sobre una base de cebolla laminada.

CENA

BEBIDA: Una copita de vino (150 ml). **HOMBRES Y MUJERES**
EVITAR: Pan.

CENA: Un tazón de caldo de verduras.
2 lonchas de jamón ibérico.
150 gr Emperador a la plancha.

POSTRE: Una onza de chocolate negro puro.



DESAYUNO

Desayuno para deportistas
Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con una tortilla francesa de 1 huevo entero y dos claras de otro huevo con 2 lonchas de jamón ibérico picaditas.
Una pieza de fruta.

Desayuno para hombres

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

Desayuno para mujeres

Café con leche desnatada.
2 biscotes de pan integral tostado con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

MERIENDA

Merienda para deportistas

Un yogur desnatado .
1 biscote de pan integral tostado con tomate triturado.
2 lonchas de jamón ibérico
2 nueces

Merienda para hombres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
2 nueces.

Merienda para mujeres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
Una onza de chocolate negro puro.

Sábado DÍA 20

MEDIA MAÑANA

Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).
2 nueces.



COMIDA

BEBIDA: Una copita de vino tinto (150 ml). **SOLO HOMBRES**
EVITAR: Pan.

COMIDA: Ensalada de endibias con tomates cherry, cebollino y pollo asado troceado, aliñada con aceite de oliva y vinagre de Módena.

CENA

BEBIDA: Una copita de vino (150 ml). **HOMBRES Y MUJERES**
EVITAR: Pan.

CENA: Un tazón de caldo de verduras.
2 lonchas de jamón ibérico.
Una lata de sardinillas en aceite de oliva bien escurridas.

POSTRE: Una onza de chocolate negro puro.



DESAYUNO

Desayuno para deportistas
Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con una tortilla francesa de 1 huevo entero y dos claras de otro huevo con 2 lonchas de jamón ibérico picaditas.
Una pieza de fruta.

Desayuno para hombres

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

Desayuno para mujeres

Café con leche desnatada.
2 biscotes de pan integral tostado con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

MERIENDA

Merienda para deportistas

Un yogur desnatado .
1 biscote de pan integral tostado con tomate triturado.
2 lonchas de jamón ibérico
2 nueces

Merienda para hombres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
2 nueces.

Merienda para mujeres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
Una onza de chocolate negro puro.

Domingo DÍA 21

MEDIA MAÑANA

Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).
2 nueces.



COMIDA

BEBIDA: Una copita de vino tinto (150 ml). **SOLO HOMBRES**

EVITAR: Pan.

COMIDA: Solomillo de ternera a la sal con guarnición de berenjena a la plancha.

CENA

BEBIDA: Una copita de vino (150 ml). **HOMBRES Y MUJERES**

EVITAR: Pan.

CENA: Un tazón de caldo de puchero.

Una ensalada de queso fresco, un tomate y 2 lonchas de jamón ibérico, aliñada con aceite de oliva y vinagre de Módena.

POSTRE: Una onza de chocolate negro puro.



DESAYUNO

Desayuno para deportistas

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con una tortilla francesa de 1 huevo entero y dos claras de otro huevo con 2 lonchas de jamón ibérico picaditas.
Una pieza de fruta.

Desayuno para hombres

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

Desayuno para mujeres

Café con leche desnatada.
2 biscotes de pan integral tostado con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

MERIENDA

Merienda para deportistas

Un yogur desnatado.
1 biscote de pan integral tostado con tomate triturado.
2 lonchas de jamón ibérico
2 nueces

Merienda para hombres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
2 nueces.

Merienda para mujeres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
Una onza de chocolate negro puro.

Lunes DÍA 22

MEDIA MAÑANA

Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).
2 nueces.



COMIDA

BEBIDA: Una copita de vino tinto (150 ml). **SOLO HOMBRES**
EVITAR: Pan.

COMIDA: Pimientos rellenos de carne picada (mitad ternera, mitad pollo) y cebolla al horno.

CENA

BEBIDA: Una copita de vino (150 ml). **HOMBRES Y MUJERES**
EVITAR: Pan.

CENA: Un tazón de caldo de pollo.
2 rollitos de jamón ibérico con 2 espárragos
trigueros a la plancha.

POSTRE: Una onza de chocolate negro puro.



DESAYUNO

Desayuno para deportistas
Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con una tortilla
francesa de 1 huevo entero y dos claras de otro huevo
con 2 lonchas de jamón ibérico picaditas.
Una pieza de fruta.

Desayuno para hombres

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con un
chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano,
el mango y el melón).

Desayuno para mujeres

Café con leche desnatada.
2 biscotes de pan integral tostado con un
chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano,
el mango y el melón).

MERIENDA

Merienda para deportistas

Un yogur desnatado .
1 biscote de pan integral tostado
con tomate triturado.
2 lonchas de jamón ibérico
2 nueces

Merienda para hombres

Descafeinado con leche o
infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
2 nueces.

Merienda para mujeres

Descafeinado con leche o
infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
Una onza de chocolate negro puro.

Martes DÍA 23

MEDIA MAÑANA

Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).
2 nueces.



COMIDA

BEBIDA: Una copita de vino tinto (150 ml). **SOLO HOMBRES**
EVITAR: Pan.

COMIDA: Sepia a la plancha con ajetes.
Guarnición de ensalada de tomate y cebolla.

CENA

BEBIDA: Una copita de vino (150 ml). **HOMBRES Y MUJERES**
EVITAR: Pan.

CENA: Un tazón de caldo de verduras.
2 lonchas de jamón ibérico.
Una tarrina pequeña de queso fresco 0%.

POSTRE: Una onza de chocolate negro puro.



DESAYUNO

Desayuno para deportistas
Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con una tortilla francesa de 1 huevo entero y dos claras de otro huevo con 2 lonchas de jamón ibérico picaditas.
Una pieza de fruta.

Desayuno para hombres

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

Desayuno para mujeres

Café con leche desnatada.
2 biscotes de pan integral tostado con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

MERIENDA

Merienda para deportistas
Un yogur desnatado .
1 biscoite de pan integral tostado con tomate triturado.
2 lonchas de jamón ibérico
2 nueces

Merienda para hombres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
2 nueces.

Merienda para mujeres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
Una onza de chocolate negro puro.

Miércoles DÍA 24

MEDIA MAÑANA

Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).
2 nueces.



COMIDA

BEBIDA: Una copita de vino tinto (150 ml). **SOLO HOMBRES**
EVITAR: Pan.

COMIDA: Hamburguesa de pollo a la plancha con guarnición de pimientos de padrón al microondas.

CENA

BEBIDA: Una copita de vino (150 ml). **HOMBRES Y MUJERES**
EVITAR: Pan.

CENA: Un tazón de caldo de puchero.
2 lonchas de jamón ibérico.
Un tomate al horno aliñado con un chorrito de aceite de oliva y un toque de orégano.

POSTRE: Una onza de chocolate negro puro.



DESAYUNO

Desayuno para deportistas
Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con una tortilla francesa de 1 huevo entero y dos claras de otro huevo con 2 lonchas de jamón ibérico picaditas.
Una pieza de fruta.

Desayuno para hombres

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

Desayuno para mujeres

Café con leche desnatada.
2 biscotes de pan integral tostado con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

MERIENDA

Merienda para deportistas
Un yogur desnatado.
1 biscoite de pan integral tostado con tomate triturado.
2 lonchas de jamón ibérico
2 nueces

Merienda para hombres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
2 nueces

Merienda para mujeres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
Una onza de chocolate negro puro.

Jueves DÍA 25

MEDIA MAÑANA

Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).
2 nueces.



COMIDA

BEBIDA: Una copita de vino tinto (150 ml). **SOLO HOMBRES**
EVITAR: Pan.

COMIDA: Berenjena rellena de carne picada (mitad ternera, mitad pollo), rehogada con tomate natural triturado y gratinado con una loncha de queso light.

CENA

BEBIDA: Una copita de vino (150 ml). **HOMBRES Y MUJERES**
EVITAR: Pan.

CENA: Un tazón de caldo de pollo.
2 lonchas de jamón ibérico.
100grs de pulpo con sal gorda, pimentón y un chorrito de aceite de oliva.

POSTRE: Una onza de chocolate negro puro.



DESAYUNO

Desayuno para deportistas

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con una tortilla francesa de 1 huevo entero y dos claras de otro huevo con 2 lonchas de jamón ibérico picaditas.
Una pieza de fruta.

Desayuno para hombres

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

Desayuno para mujeres

Café con leche desnatada.
2 biscotes de pan integral tostado con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

MERIENDA

Merienda para deportistas

Un yogur desnatado.
1 biscote de pan integral tostado con tomate triturado.
2 lonchas de jamón ibérico
2 nueces

Merienda para hombres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
2 nueces.

Merienda para mujeres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
Una onza de chocolate negro puro.

Viernes DÍA 26

MEDIA MAÑANA

Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).
2 nueces.



COMIDA

BEBIDA: Una copita de vino tinto (150 ml). **SOLO HOMBRES**
EVITAR: Pan.

COMIDA: Carne magra de ternera troceada y guisada a la jardinera
con cebolla, tomate natural triturado, pimiento rojo y judías verdes.

CENA

BEBIDA: Una copita de vino (150 ml). **HOMBRES Y MUJERES**
EVITAR: Pan.

CENA: Un tazón de caldo de verduras.
2 lonchas jamón ibérico.
100 gr de gambas al ajillo.

POSTRE: Una onza de chocolate negro puro.



DESAYUNO

Desayuno para deportistas

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con una tortilla francesa de 1 huevo entero y dos claras de otro huevo con 2 lonchas de jamón ibérico picaditas.
Una pieza de fruta.

Desayuno para hombres

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

Desayuno para mujeres

Café con leche desnatada.
2 biscotes de pan integral tostado con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

MERIENDA

Merienda para deportistas

Un yogur desnatado.
1 biscote de pan integral tostado con tomate triturado.
2 lonchas de jamón ibérico
2 nueces

Merienda para hombres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranja.
Un yogur desnatado
2 nueces.

Merienda para mujeres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranja.
Un yogur desnatado
Una onza de chocolate negro puro.

Sábado DÍA 27

MEDIA MAÑANA

Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).
2 nueces.



COMIDA

BEBIDA: Una copita de vino tinto (150 ml). **SOLO HOMBRES**

EVITAR: Pan.

COMIDA: Piernas de conejo al horno con tomate natural triturado, pimientos morrón, cebolla y un diente de ajo.

CENA

BEBIDA: Una copita de vino (150 ml). **HOMBRES Y MUJERES**

EVITAR: Pan.

CENA: Un tazón de caldo de puchero

Salteado de calabacín, cebolla y pimiento rojo con 2 lonchas de jamón ibérico laminado.

POSTRE: Una onza de chocolate negro puro.



DESAYUNO

Desayuno para deportistas

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con una tortilla francesa de 1 huevo entero y dos claras de otro huevo con 2 lonchas de jamón ibérico picaditas.
Una pieza de fruta.

Desayuno para hombres

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

Desayuno para mujeres

Café con leche desnatada.
2 biscotes de pan integral tostado con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

MERIENDA

Merienda para deportistas

Un yogur desnatado.
1 biscote de pan integral tostado con tomate triturado.
2 lonchas de jamón ibérico
2 nueces

Merienda para hombres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
2 nueces.

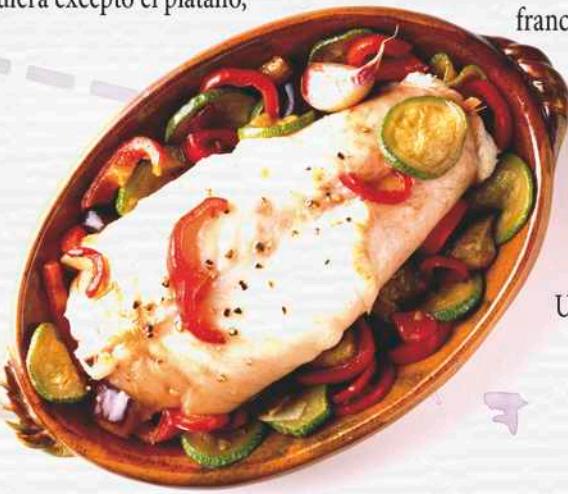
Merienda para mujeres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
Una onza de chocolate negro puro.

Domingo DÍA 28

MEDIA MAÑANA

Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).
2 nueces.



COMIDA

BEBIDA: Una copita de vino tinto (150 ml). **SOLO HOMBRES**

EVITAR: Pan.

COMIDA: Ensalada de pimientos asados (rojo, verde, amarillo) con rape a la cazuela.

CENA

BEBIDA: Una copita de vino (150 ml). **HOMBRES Y MUJERES**

EVITAR: Pan.

CENA: Una ensalada de queso fresco, un tomate y 2 lonchas de jamón ibérico, aliñada con aceite de oliva y vinagre de Módena.

POSTRE: Una onza de chocolate negro puro.



DESAYUNO

Desayuno para deportistas

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con una tortilla francesa de 1 huevo entero y dos claras de otro huevo con 2 lonchas de jamón ibérico picaditas.
Una pieza de fruta.

Desayuno para hombres

Café con leche desnatada.
Una rebanada de pan integral con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

Desayuno para mujeres

Café con leche desnatada.
2 biscotes de pan integral tostado con un chorrito de aceite de oliva extra virgen
2 lonchas de jamón ibérico.
Una pieza de fruta (cualquiera excepto el plátano, el mango y el melón).

MERIENDA

Merienda para deportistas

Un yogur desnatado.
1 biscote de pan integral tostado con tomate triturado.
2 lonchas de jamón ibérico
2 nueces

Merienda para hombres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
2 nueces

Merienda para mujeres

Descafeinado con leche o infusión relax o tila-naranjo.
Un yogur desnatado
Una onza de chocolate negro puro.



Rubén Bravo AUTOR DE La Dieta del Vino y el Jamón

Miro hacia atrás y me doy cuenta que nací con **predisposición genética hacia la obesidad**, durante toda mi vida he luchado contra ella, he realizado todo tipo de dietas y tratamientos, he consumido multitud de productos que me prometían obtener el cuerpo que yo deseaba en poco tiempo, en ocasiones a sabiendas perjudicando incluso mi salud... ahora sé que aunque genéticamente sea obeso puedo cambiar la expresión de mis genes para mantenerme delgado y sano, y hasta que no llegué a conseguirlo, mi peso subía y bajaba como una montaña rusa. **Ahora sé que aunque nací obeso puedo vivir delgado.**

Soy Rubén Bravo,

- Licenciado en Publicidad y RRPP por la Universidad Europea de Madrid.
- PostGrado de Especialista en Nutrición, Gastronomía y Vinos por la Universidad Camilo José Cela. Cátedra Ferran Adriá.
- Diplomado en Naturopatía por el Instituto Superior de Estudios. Nº de Colegiado 3351 de la Organización Colegial Naturopática Española FENACO.
- Director del Departamento de Nutrición del Instituto Médico Europeo de la Obesidad y portavoz público de esta entidad.
- Presidente y fundador de Global Health Premium.
- Colaborador Docente como Tutor en el Practicum Grado de Nutrición y Dietética de la Universidad de Navarra.
- Colaborador Docente como Tutor en el Practicum Grado de Nutrición y Dietética de la Universidad San Pablo CEU.
- Colaborador Docente como Tutor en el Practicum Grado de Nutrición y Dietética de la Universidad Autónoma de Madrid.
- Colaborador Docente como Tutor en el Practicum Grado de Nutrición y Dietética de la Universidad Alfonso X el Sabio.
- **Un obeso aunque delgado... No soy nutricionista dietista, ni médico, soy Naturópata Especialista en Nutrición. Todo el contenido publicado tanto en la web como en los libros, está revisado y certificado por el equipo de nutricionistas del Instituto Médico Europeo de la Obesidad.**

He realizado y estudiado casi todas las dietas que se ofrecen en el mercado, desde las equilibradas a las que retiran algún grupo de alimentos, las que se basan en suplementos y sobres... mi conclusión final es que algunas son demasiado lentas y



estrictas, otras perjudicaron mi salud, algunas me impedían desarrollar mis relaciones sociales, y la gran mayoría de ellas me produjo un potente efecto rebote que me llevó meses de esfuerzo para equilibrar de nuevo mi metabolismo.

La Dieta Vino y Jamón está diseñada para aquellas personas a las que no les gusta sentirse a dieta, siguiendo un plan completo de corte mediterráneo, y con multitud de alimentos que nos ayudarán en la prevención de las enfermedades del corazón, envejecimiento prematuro y las asociadas al Síndrome Metabólico.

La Dieta Vno y Jamón Autor Ruben Bravo, te mostrará como es posible perder peso de forma saludable comiendo a diario Vino Tinto y Jamón Ibérico. La Dieta del Vino y el Jamón es variada en frutas, verduras, pescados, carnes, legumbres, panes integrales, grasas saludables... con menús diarios sencillos de cocinar. Es la dieta con la que yo siempre soñé, y que he intentado plasmar en un plan saludable y equilibrado.