DIETA

**LÁCTEOS**

Preferiblemente desnatados (leche, yogur y queso fresco 0%). Si tomas bebidas vegetales, elige las enriquecidas en calcio.

**VERDURAS**

Todas las verduras son recomendables para bajar de peso rápido. Inclúyelas tanto en la comida como en la cena como plato principal, desde las hojas para ensalada, tomate, pepino… a hortalizas como berenjena o calabacín, o crucíferas (brócoli, coles…) y también las setas.

**FRUTAS:**

También se aconsejan todas las frutas ¡incluso el plátano! Lo ideal es tomar 2 o 3 raciones cada día. Puedes tomarla de postre o entre horas. Son un tentempié ideal.

**CEREALES, LEGUMBRES y TUBÉRCULOS**

Este grupo de alimentos es el que utilizamos de forma energética, como si fuera nuestra gasolina. Debemos tomarlo para que el organismo pueda hacer sus funciones, pero debemos controlar la cantidad para que el cuerpo también pueda aprovechar las reservas energéticas (grasa acumulada) y así adelgazar.

La cantidad orientativa que hay que añadir en la comida y el la cena es la medida de un puño.

Arroz, pasta, cuscús, pan… preferentemente integral, legumbres (lentejas, garbanzos o alubias) y patata.

**PROTEICOS**

* Huevos: 3-4 huevos a la semana.
* Carnes: Preferiblemente blancas (pollo o pavo) y una, máximo dos veces de carne roja (ternera)
* Embutidos recomendados: pechuga de pavo, pollo o jamón cocido.
* Pescados: Aumenta su consumo en detrimento de la carne. Procura tomar mínimo 3 veces por semana pescado blanco (merluza, lenguado, bacalao..) y 1 o 2 veces pescado azul (salmón, boquerones, caballa…)
* Marisco: también puedes incorporarlo en tus recetas como pescado blanco. Almejas, berberechos, calamar, sepia, gambas…

**ACEITES Y GRASAS**

La más recomendable es el aceite de oliva (mejor en crudo), aunque hay que moderar su cantidad a 2 o 3 cucharadas soperas al día.