

Vacaciones de Verano

Recomendaciones de Alimentación y Ejercicio Físico durante las Vacaciones



Las vacaciones de verano son un periodo en el que el objetivo es **disfrutar y descansar**, evitar preocupaciones y agobios, y a nivel de alimentación también. Es por eso por lo que es normal que realicemos más excesos, o que tengamos más caprichos. Sin embargo, aunque aumenten las comidas fuera de casa, o cambie tu rutina de alimentación es muy fácil respetar algunas **recomendaciones de alimentación** muy sencillas que harán que te encuentres bien físicamente, evitando el cansancio y/o alteraciones digestivas muy comunes en estos casos, y por supuesto evitar un aumento de peso. Aunque estés de vacaciones, y te sea más difícil organizar tu alimentación, recuerda que **no te vas a saltar la dieta, porque NO estás a dieta**.

Índice de Contenidos

Frutas y Verduras.....	2
Frutas de Verano.....	2
Verduras y Hortalizas de Verano	3
Recetas de Verdura en Verano	4
Comer fuera de casa	5
Desayunos	5
Media Mañana y Merienda.....	5
Comidas y Cenas.....	6
Pescados y Mariscos Frescos de Verano	8
Comer Fuera o al aire libre.....	9
Hidratación	10
Recomendaciones	10
Hidratación y Ejercicio Físico.....	11
Deshidratación.....	11
Hiperhidratación e Hiponatremia.....	11
Actividad y Ejercicio Físico	12
No recomendables: Consumo ocasional	13
Aperitivos, Comidas y Postres	13
Helados	14
Refrescos, Zumos y Batidos.....	15
Bebidas Alcohólicas	16
Planificación de Vacaciones y Eventos	18
Calendario de Verano 2024	18
Alimentación después de posibles excesos	18
Ejemplos de comidas	19
Solicita una cita: Contacto	21

Frutas y Verduras

Consume 5 raciones o más de frutas y verduras al día para asegurar el aporte de:

- Aquellas con alto contenido en **Fibra**, ayuda a saciarnos, y son especialmente importantes en los casos de obesidad, diabetes, dislipemias, estreñimiento, y disbiosis.
- Contienen **Carbohidratos**, nos aportan energía y previenen hipoglucemias, sin embargo, en los casos de diabetes o resistencia a insulina es preferible el consumo de alimentos de baja velocidad de absorción o índice glucémico:
- Tienen un alto contenido en minerales como **potasio, calcio y magnesio**, vitaminas como el **ácido fólico**, y **antioxidantes**, como Vitamina C, Carotenos, Polifenoles y Flavonoides.
- Tienen un alto contenido en **agua**, que ayuda a una adecuada hidratación.

Frutas de Verano

- Asegura el consumo de **3 intercambios de fruta al día como mínimo**, puedes aumentar a 4 o 5 intercambios al día teniendo en cuenta tu recomendación personalizada.
- Recuerda que puedes consumirlas **en las tomas del día que prefieras**, en desayuno, entre horas o de postre en comida o cena.
- Consume frutas **de temporada, y de origen local**, descartando aquellas cuyo transporte generan una alta huella ecológica, como las tropicales, producidas a más de 1000 km.

1 Intercambio de FRUTA	1FR	Índice Glucémico	Alto en Fibra	Alto en Vitaminas y Minerales	Alto en Polifenoles Flavonoides	Temporada Óptima de Consumo			
Níspero	 1 Pieza 100 g	Bajo				Junio	Julio		
Cerezas, Picotas	 6-8 Piezas 50 g	Bajo			Á. Elágico Antocianina	Junio	Julio		
Albaricoques	 2 Piezas 100 g	Bajo				Junio	Julio		
Ciruelas	 2 Piezas 100 g	Bajo		Vitamina A	Á. Elágico	Junio	Julio		
Paraguaya	 1 Pieza 100 g	Bajo		Vitamina C		Junio	Julio	Agosto	
Frambuesas	 1 Puñado 150 g	Bajo		Vitaminas C y K	Catequina Á. Elágico Antocianina	Junio	Julio	Agosto	
Sandía	 1 Rodaja 150 g	Alto				Junio	Julio	Agosto	
Melón	 1 Rodaja 150 g	Medio		Potasio		Junio	Julio	Agosto	Septiembre
Pera	 1 Pieza 100 g	Bajo				Junio	Julio	Agosto	Septiembre
Moras	 1 Puñado 150 g	Bajo		Vitaminas C y K	Resveratrol Antocianina		Julio	Agosto	
Grosella	 1 Puñado 150 g	Bajo		Vitaminas C y E	Quercetina Antocianina		Julio	Agosto	
Nectarina	 1 Pieza 100 g	Bajo		Vitamina C			Julio	Agosto	
Membrillo	 1 Pieza 100 g	Medio		Vitamina C			Julio	Agosto	
Arándano	 1 Puñado 150 g	Bajo			Resveratrol Antocianina		Julio	Agosto	Septiembre
Melocotón	 1 Pieza 100 g	Bajo		Potasio			Julio	Agosto	Septiembre
Higo	 1 Pieza 50 g	Medio					Julio	Agosto	Septiembre
Higo Seco	 1 Pieza 25 g	Alto					Julio	Agosto	Septiembre

Verduras y Hortalizas de Verano

- Asegura siempre el consumo de **verdura en comida y cena**.
- Intenta variar las verduras de origen local y de temporada, asegurando aquellas verduras con **alto contenido en fibra**.

1 Intercambio de Verdura		1VE	Índice Glucémico	Alto en Fibra	Alto en Minerales	Alto en Vitaminas	Temporada Óptima de Consumo			
Espárragos Trigueros		1 Plato 200 g	Bajo		Hierro Fósforo Potasio	B1, Fólico C, E, K Carotenos	Junio			
Lechuga		1 Plato 300 g	Bajo		Hierro Potasio	B1, B3, Fólico C, E, K Carotenos	Junio			Septiembre
Acelgas		1 Plato 300 g	Bajo		Calcio Hierro Magnesio Potasio	B3, Fólico C, K Carotenos	Junio	Julio		
Habas		Medio Plato 100 g	Bajo		Potasio	Fólico Vitamina K Carotenos	Junio	Julio		
Espárragos Blancos		1 Plato 200 g	Bajo		Sodio	Vitaminas C, E y K	Junio	Julio	Agosto	
Pepino		1 Plato 300 g	Bajo		Potasio	Vitamina K	Junio	Julio	Agosto	
Cebolleta		1 Pieza 100 g	Bajo		Hierro, Fósforo Magnesio Potasio	Fólico Vitamina C Carotenos	Junio	Julio	Agosto	Septiembre
Zanahoria		3 Piezas 100 g	Alto Cocida			Vitamina K Carotenos	Junio	Julio	Agosto	Septiembre
Pimientos		1 Plato 200 g	Bajo		Potasio	B3, C, K Carotenos	Junio	Julio	Agosto	Septiembre
Tomate		1 Plato 300 g	Bajo		Potasio	B6, Fólico C, E Carotenos	Junio	Julio	Agosto	Septiembre
Berenjena		1 Plato 300 g	Bajo		Potasio	Vitamina K	Junio	Julio	Agosto	Septiembre
Calabacín		1 Plato 300 g	Bajo		Potasio	Vitaminas C, E Carotenos	Junio	Julio	Agosto	Septiembre
Judías Verdes		1 Plato 200 g	Bajo		Potasio	Fólico Vitamina K	Junio	Julio	Agosto	Septiembre
Cebolla		1 Pieza 100 g	Bajo		Potasio	Vitamina C		Julio	Agosto	Septiembre
Rúcula		1 Plato 300 g	Bajo		Calcio Fósforo Magnesio Potasio	Fólico Vitamina C Carotenos		Julio	Agosto	Septiembre
Remolacha		1 Pieza 100 g	Medio		Potasio	Fólico		Julio	Agosto	Septiembre
Rábanos		3 Rábanos 100 g	Bajo		Potasio	Fólico Vitamina C			Agosto	Septiembre

Recetas de Verdura en Verano

Puedes combinarlas con patata, pasta, arroz, quínoa o legumbres (HC) y con frutos secos, huevo, quesos, pescados o aves (PR). Si pinchas en el plato es un **link donde puedes ver la receta**.

Ensaladas

Intercambios de Alimentos ▲Fibra ▲Minerales ▲Vitaminas

Ensalada de Pepino y Cebolla	1VE		1GR		Potasio	Carotenos C
Ensalada de Rúcula con Tomates Cherry y Queso Fresco (30g)	1VE	1PR	1GR		Potasio Magnesio	Carotenos C Fólico
Ensalada Capresse con Tomate, Queso Mozzarella (30g) y Albahaca	1VE	1PR	1GR		Potasio	Carotenos C
Ensalada de Calabacín con Queso Feta (30g) y Semillas de Sésamo (5g)	1VE	1PR	1GR		Potasio	Carotenos C
Ensaladas de Legumbre con Verduras y 1 cazo de Legumbre cocida (40g crudo)	1VE	2HC	1GR		Potasio Magnesio	Carotenos C Fólico
Ensaladas de Pasta con verduras, y 1 cazo de Pasta cocidos (30g crudo)	1VE	2HC	1GR		Potasio Magnesio	Carotenos C Fólico
Ensalada Campera con Verduras 1 Patata Mediana, Atún, Huevo, Aceitunas	1VE	2HC	2PR		Potasio Hierro	Carotenos C, D, B6

Salteadas, Asadas, Parrilla

Parrillada de Verduras	1VE		0,5 GR			C Fólico
Brochetas de Verduras	1VE		0,5 GR			C Fólico
Pimientos Asados	1VE		0,5 GR		Fósforo	Carotenos C y D
Pisto de Verduras Tomate, Pimiento, Cebolla, Calabacín (Opcional con huevo)	1VE		1GR		Potasio	Carotenos C y D
Ratatouille de Verduras con Pimiento, Tomate, Berenjena Calabacín, Cebolla	1VE		1GR		Potasio	Carotenos C Fólico
Berenjenas con Yogur Tomate, Cebolla y Ajo	1VE	0,5 LA	1GR		Calcio, Fósforo Potasio	A, C Fólico
Judías Verdes Salteadas Con Ajo, Zanahoria, Pimienta y Patata (50g)	1VE	1HC	1GR			C Fólico
Verduras con Quinoa y Huevo Pimiento, Zanahoria, Calabacín, Quínoa (30g crudo), Huevo	1VE	2HC	1PR			C Fólico

Sopas y Cremas Frías

Cremas frías de Verduras de Acelgas, Calabacín, Zanahoria, y/o Espárragos	1VE		0,5 GR			Carotenos C
Gazpacho de Tomate, sin Pan Pepino, Pimiento, Ajo, Aceite de Oliva	1VE		0,5 GR		Potasio	Carotenos C
Gazpacho de Frutas con Tomate, y con Sandía, Melón, Melocotón o Mango	1VE	1FR	0,5 GR			Carotenos C
Sopa Borch de Remolacha zanahoria, cebolla, tomate y patata	1VE	1HC	1GR		Potasio	C
Salmorejo O Porra con Tomate Huevo duro o Jamón	1VE	1HC	1PR		Potasio	Carotenos C

Comer fuera de casa

Comer fuera de casa no tiene por qué significar “comer mal”, siempre hay **opciones saludables** que podemos encontrar fácilmente fuera de casa. En el caso de que consumamos mayores cantidades no es tan relevante, recuerda que no “te has saltado la dieta”, porque no hay dieta, simplemente debemos fijarnos que grupo de alimentos hemos consumido mayor cantidad para reducir su consumo en otra toma del día.

Desayunos

Tanto si desayunamos en casa, o en un hotel, siempre podemos elegir opciones con mayor contenido en fibra como pan o cereal **integral**, y **piezas de fruta**, especialmente si vas a tener dificultad en comer fruta a lo largo del día de vacaciones. Puedes desayunar con aceite de oliva u otras grasas como aguacate o semillas, pero como no sabes cuanta grasa vas a consumir fuera de casa, intenta que sea en pequeñas cantidades.

	Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opción 5
1LA	1 Vaso de Leche Desnatada o Semidesnatada 220 ml 	Café con 1 vaso 220 ml de Leche Desnatada o Semi 	1 Vaso de Bebida Vegetal 220 ml 	½ Vaso de Leche Semi o Desnatada  1 Yogur Natural o Desnatado Sin Azúcares 	Café con Leche Semi o Desnatada 110 ml  Cuña de Queso de Burgos 35g 
2HC	1 Rebanada Mediana 40g de Pan Integral 	2 Rebanadas Pequeñas 40g de Pan Integral 	4 Cucharadas soperas 30g de Cereal Integral Sin Azúcares 	4 Cucharadas soperas 30g de Muesli o Granola Sin Azúcares 	4 dedos 40g de Barra de Pan Integral 
0,5 GR	1 Cucharada Pequeña de Aceite de Oliva 5 ml 	1 Cucharada Pequeña de Aceite de Oliva 5 ml 	1 Cucharada Sopera 10g de Semillas de Lino 	1 Cucharada Sopera 10g de Semillas de Sésamo 	1/4 Aguacate 35 g 
1FR	6-8 Cerezas 50 g 	Albaricoque 2 Pequeños 100 g 	Arándanos 1 Puñado 100 g 	Frambuesas 1 Puñado 100 g 	Melón 1 Rodaja 150 g 

Puedes añadir al desayuno alimento proteico, sin embargo, no es recomendable porque es probable que consumas mayores cantidades de proteína en comida o cena. Si el día anterior te has excedido evita el consumo de grasa, evita añadir aceite de oliva, puedes añadir tomate natural al pan, y/o reduce la cantidad de HC.

Media Mañana y Merienda

No es necesario que hagas 5 ingestas diarias, pero si llegas con mayor sensación de hambre a la comida o a la cena, o sabes que vas a comer fuera, es bueno que comas a media mañana o merienda alimentos con alto contenido en fibra para llegar saciada. Por este motivo y para llegar al consumo mínimo de 3 frutas diarias es necesario consumir **piezas de fruta** entre horas, sino también la puedes consumir de postre en comida o cena. Si estas fuera de casa llévate piezas fáciles de consumir. Especialmente es importante el consumo de fruta en ejercicio para prevenir hipoglucemias

	Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opción 5
1FR	Melocotón 1 Pequeño 100 g	Pera 1 Mediana 100 g	Nectarina 1 Mediana 100 g	Ciruelas 2 Pequeñas 100 g	Paraguaya 1 Pequeño 100 g

Puedes aumentar la cantidad de fruta (FR), o añadir lácteos (LA), o frutos secos (PR) en el caso en el que transcurra mucho tiempo entre tomas, tengas mayor sensación de hambre, o sobre todo cuando realices ejercicio físico moderado o durante mucho tiempo (andar, senderismo, bici) o ejercicio intenso. Sin embargo, es preferible no abusar de embutidos, o quesos curados o semicurados, por su alto contenido en grasa, o fiambres o conservas por su alto contenido en sodio. Ejemplo de media mañana o merienda en ejercicio:

	Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opción 5
0,5 LA	1 Yogur Natural o Desnatado Sin Azúcares 125 ml	Café con Leche Desnatado o Semi	½ Vaso de Bebida Vegetal 110 ml	Cuña pequeña 30g de Requesón o Cottage	1 Yogur Bebible Sin Azúcares 125 ml
1PR	1 Puñado 30g de Nueces Naturales	1 Puñado 30g de Almendras Naturales	1 Puñado 30g de Avellanas Naturales	1 Puñado 30g de Pistachos Naturales	1 Puñado 30g de Pipas Naturales
1FR	Frambuesa 1 Cuenco 200 g	Melocotón 1 Grande 200 g	2 Peras Pequeñas 200 g	Melón o Sandía 2 Rodajas 300 g	Plátano 1 Pieza 100 g

Comidas y Cenas

Si comes fuera de casa es muy difícil medir las cantidades o intercambios, y precisamente queremos que no los contabilices para no generar sensación de agobio, estas de vacaciones, pero sí tener ciertas pautas de moderación.

Si comes en una **Casa** o Apartamento



- Puedes **elegir** lo que comes, y **medir** adecuadamente las cantidades, intenta mantener los intercambios y recomendaciones de tu plan nutricional personalizado.
- Asegura siempre **verduras**, y el consumo de alimentos que no son tan habituales fuera de casa y en verano, como son las **legumbres** (HC), por su alto contenido en fibra y otros minerales, las puedes hacer en ensaladas, o con salteado de verduras, o humus).

Si comes en **Restaurante**



- Consume siempre **verdura** como primer plato, o ensalada, guarnición o acompañamiento, o incluso plato o ración para compartir.
- Acompaña como 2º plato **hidratos de carbono** (HC, arroces, pastas, patata o legumbres), o **Proteínas** (PR Pescados, mariscos, aves, carnes), pero evita el consumo de un 1ºHC + 2ºPR, para evitar grandes excesos.
- Como no sabes ni el tipo ni la cantidad de **grasa** con la que se cocina, debemos evitar los excesos innecesarios, evita fritos, rebozados y salsas.
- Elige de postre preferiblemente pieza de **fruta**, ante la dificultad de consumir suficiente a lo largo del día. Si has consumido 3-4 frutas al día, también puedes elegir lácteos

- Si eliges como 2º plato o plato principal **Hidratos de Carbono** (arroz, pastas, patata o legumbres), que sea preferiblemente en **comida**, pero no en cena.
- Aunque elijas opciones saludables, fuera de casa es probable que sirvan **grandes cantidades** o consumas mayor cantidad de HC de la recomendada, por lo que evita el consumo de pan, y reduce o evita el consumo de HC en la cena o al día siguiente si has consumido grandes cantidades.
- Recuerda que en el caso de prediabetes o diabetes es preferible el consumo de **legumbre, quínoa, pasta o pan integrales**, y evitar el consumo de pastas refinadas, arroz blanco, patata o pan blanco por su alto índice glucémico.

	Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4
VE Verano 1º Plato	Ensalada de Lechuga Romana Rúcula y otras verduras	Gazpacho 1 Bol o 1 Plato	Ensalada de Tomate Con queso pescado o nueces	Espárragos Salteado, Plancha Menestra 1 Plato
HC 2º Plato	Paella 1 Plato	Pasta o Fideuá 1 Plato	Ensaladilla Rusa 1 Plato	Arroz Con Verduras 1 Plato
GR	1-2 Cucharadas Soperas de Aceite de Oliva	1-2 Cucharadas Soperas de Aceite de Oliva	1 Cucharada de Aceite de Oliva 1 Cucharada de Mayonesa	1-2 Cucharadas Soperas de Aceite de Oliva

- Si eliges plato principal **Proteína (alimento animal)**, igualmente acompaña con un 1º de Verduras, en lugar de un 1º de pasta, arroz, patata o legumbre, para no realizar un gran exceso.
- Probablemente uno de los 2 platos vaya acompañado de **hidratos de carbono** como patata, arroz o guisantes. Si no es el caso, puedes añadir pan, pero preferible integral y en cantidades moderadas.
- Evita el consumo de carnes, para reducir el consumo de grasas saturadas y reducir la huella ecológica. En el caso de consumir carne preferible el consumo de pollo o pavo. Es preferible que consumas **pescados o mariscos** por su bajo aporte de grasa, o en el caso de que contengan son ácidos grasos omega-3.

	Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4
VE Verano 1º Plato	Parrillada de Verduras 1 Plato	Menestra de Verduras con Patata, Huevo y Guisantes 1 Plato	Ensalada de Calabacín con Nueces 1 Plato	Escalivada de Pimientos Asados 1 Plato
PR 2º Plato	Pecado Blanco al Horno con Patatas	Tartar de Atún	Ración de Mejillones Grande	Sardinass a la Brasa o en Espeto 3-4 Sardinass Medianas
GR	1-2 Cucharadas Soperas de Aceite de Oliva	1-2 Cucharadas Soperas de Aceite de Oliva	1-2 Cucharadas Soperas de Aceite de Oliva	1-2 Cucharadas Soperas de Aceite de Oliva

Pescados y Mariscos Frescos de Verano

	Cantidad Intercambios	Grasa	Omega 3	Alto en Minerales	Alto en Vitaminas	Temporada Óptima de Consumo				
Pescado Blanco	150g									
Pescadilla				Fósforo	B3	Junio	Julio			
Cazón		1 g	0,2 g	Fósforo, Selenio	B2, 6, 12	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	
Mero		2 g	1 g	Fósforo, Selenio	B1, 12	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	
Cabracho				Fósforo, Selenio		Junio	Julio	Agosto		
Palometa		2,5 g	0,5 g	Fósforo, Selenio, Yodo	B3, 6, 12, D	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	
Jurel o Chicharro		3 g	0,5 g	Fósforo, Selenio	B3, 12, D	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	
Merluza		3,5 g	1 g	Fósforo, Selenio	B3	Junio	Julio			
Rodaballo		5,5 g	1,5 g	Fósforo, Selenio	B3, 12	Junio	Julio			
Pescado Azul	100g									
Bonito		2,5 g	1 g	Fósforo, Selenio	B3, 12	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	
Trucha		3 g	1,5 g	Fósforo	B12	Junio	Julio			
Emperador		8 g	0,5 g	Fósforo, Selenio, Mercurio	B3, 12, D	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	
Melva				Fósforo, Selenio	B3, 12	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	
Salmón		12 g	1,5 g	Fósforo, Selenio	B3, 6, 12, D	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	
Anchoa			5 g	1,5 g	Selenio, Sodio	B3, D	Junio			
Sardinias		6,5 g	2 g	Fósforo, Selenio	B6, 12, D	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	
Salmonete		12 g	1,5 g	Fósforo	B3, 6, 12, D					Septiembre
Cefalópodos	100g									
Sepia		1 g	0,2 g	Fósforo, Selenio, Yodo	B3, 12	Junio				
Calamar		1,5 g	0,2 g	Selenio	B12		Julio	Agosto	Septiembre	
Crustáceos	100g									
Camarón		0,5 g	0,1 g	Yodo	B12	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	
Langostino		1,5 g	0,4 g	Fósforo, Zinc	B3	Junio	Julio	Agosto		
Gambas								Agosto	Septiembre	
Bogavante						Junio	Julio	Agosto		
Langosta		2 g	0,2 g	Fósforo, Selenio	B3	Junio	Julio	Agosto		
Cigala						Junio	Julio	Agosto	Septiembre	
Cangrejo		5 g	1 g	Zinc, Selenio		Junio	Julio	Agosto	Septiembre	
Centollo						Junio	Julio	Agosto	Septiembre	
Moluscos	100g									
Almejas		0,5 g	0,1 g	Fósforo, Magnesio, Hierro, Selenio, Yodo	B3, 12, A	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	
Navajas				Magnesio	B12	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	
Mejillones		1,5 g	0,2 g	Fósforo, Hierro, Zinc, Selenio, Yodo	B12	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	

Comer Fuera o al aire libre

Picnic Tuper o Bocadillo



- Si vas a pasar el día fuera, tanto en la playa, como en el campo o en la montaña, puedes **preparar en casa** un plato único mezclando los diferentes grupos de alimentos, en un Tuper, o incluso un bocadillo, preferible de pan integral que de pan blanco.
- Asegura siempre incluir **verduras**, pero si no consumes, o añades en pequeñas cantidades, acompaña con piezas de **fruta**, o frutas troceadas en un bol.

	Ensalada de Pasta	Ensalada Campera	Ensalada Poke	Gazpacho & Bocadillo
VE Verano	Ensalada de Rúcula, Tomate o Pimientos 1 Plato	Tomate Pepino Zanahoria 1 Plato	Tomates Pepino Pimiento Rábanos	1 Vaso de Gazpacho Casero No Procesado
HC	Pasta Integral 2 Cazos Cocidos o 1/2 Plato 120g 60g Crudo	2 Patatas medianas (200g)	Legumbres y/o Quinoa 2 Cazos Cocidos o 120g cocidos 60g Crudo	Pan Integral 8 dedos 80g de Barra de Pan
PR	40g de Queso Fresco	1 Huevo Cocido	1 Ración 50g de Algas Wakame	100g de Sardinas
	1 Puñado 30g de Nueces Naturales	50g de Atún Bajo en Sal	50g de Pescado Azul Fresco	
GR	1-2 Cucharadas Soperas de Aceite de Oliva	3-4 Aceitunas 35 g	1/4 Aguacate 35 g Origen España	1 Cucharada Sopera de Aceite de Oliva 10 ml
		1 Cucharada Sopera de Aceite de Oliva 10 ml	1 Cucharada Sopera de Aceite de Oliva 10 ml	
FR Verano	1 Pera Postre o troceada en la ensalada	Melón o Sandía 1-2 Rodajas	Mango 1/2 Pieza 50 g Origen España	Nectarina 1-2 Medianas

Evita en la medida de lo posible el uso de bolsas de plástico o botellas de plástico, preferible bolsas de tela, o botellas metálicas o de cristal, y si llevas, intenta reutiliza y siempre recicla. Acuérdate de recoger todo bien y tirar todos los residuos, respeta el lugar en el que estás, y a las personas que te rodean.

Hidratación

La hidratación es un factor en nuestra alimentación imprescindible para mantener un adecuado estado de salud, especialmente cuando se produce un aumento de temperaturas. El **agua** representa el principal componente del cuerpo humano y constituye del 55 al 70% del peso corporal, se reduce cuando se reduce nuestra masa muscular y aumenta nuestro tejido adiposo.

Una adecuada hidratación es fundamental para:



Regulación de la temperatura corporal disipando el calor, si aumenta la temperatura corporal excretamos agua mediante el sudor y la respiración.



Transporte y metabolismo de nutrientes y oxígeno a nuestras células, y para un correcto funcionamiento de nuestros músculos.



Riñón: a través de la orina eliminamos de sustancias de desecho y electrolitos, que ayudamos a filtrar cuando consumimos agua.



Cardiovascular: Regulación de la viscosidad de la sangre, tensión arterial y del ritmo cardiaco, la deshidratación aumenta nuestro ritmo cardiaco.



Digestivo: Digestión y absorción de nutrientes en estómago e intestino delgado, así como formación e hidratación de heces, y de la microbiota intestinal.



Piel: Una adecuada hidratación influye en elasticidad, suavidad, color, pero también como barrera ante procesos infecciosos y alérgicos.



Cerebro: Oxigenación de células cerebrales, cuando perdemos agua corporal se reduce nuestra capacidad de concentración y memoria.

Recomendaciones

Lo ideal en situaciones normales es beber entre 6-8 vasos de agua al día, es decir, entre 1,5, y 2 L de agua al día como mínimo. Cuando se produce un **aumento de temperaturas** que se produce en verano, que en los últimos años se están incrementando aún más como consecuencia del cambio climático, debemos aumentar a **2,5 -3 L al día**, lo que suponen más de 10 vasos de agua al día. Las necesidades de hidratación aumentan en grupos más vulnerables como pueden ser los niños, los ancianos y las embarazadas, y por supuesto en deportistas

2L
al día

8 Vasos de
250ml de
Agua
2 L Total



7 Vasos de
Agua de
250ml



1 Taza 200 ml
de **Infusión**



7 Vasos de
Agua de 250ml



1 Taza 200 ml
de **Té**



7 Vasos de
Agua de
250ml



1 Taza 200 ml
de **Té con
Hielo**
Sin Azúcares



7 Vasos de
Agua de
250ml



1 Vaso 250ml
de **Agua
con Gas**



Si estás fuera de casa recuerda llevar siempre una botella de agua, pero recuerda, evita que sea de plástico de un solo uso, puedes usar una **botella de cristal o metálica reutilizable** para todo el verano. Cambiar estos hábitos ayudan a reducir la huella ecológica que dejamos, y precisamente contribuimos a prevenir un aumento de temperaturas. Las **frutas y verduras** tienen un alto contenido en agua, por lo que su consumo ayuda a cubrir nuestras necesidades.

Hidratación y Ejercicio Físico

La hidratación es imprescindible en actividad física, por el aumento de temperatura corporal, y el adecuado funcionamiento de nuestros músculos, corazón y cerebro. Cuando hacemos **ejercicio** eliminamos agua entre 0,3-1,2 L/hora, por lo que debemos beber:

- **Antes:** 0,5L de agua con electrolitos 30-60 minutos antes del ejercicio
- **Durante:** 200 ml cada 15-20 minutos, para disminuir los aumentos de temperatura interna, la frecuencia cardíaca y la sensación de fatiga. En deportes intensos mejor beber bebidas con glucosa o energéticas e isotónicas o con electrolitos.
- **Después:** Las 6 horas después del ejercicio debemos reponer el 150% del peso corporal perdido, es decir si hemos perdido 1 kg de peso, debemos beber 1,5 L de agua.

Deshidratación

La primera señal de alarma cuando se produce una **deshidratación** es la sensación de sed, no esperes a que aparezca esta sensación para beber. Según el porcentaje de pérdida de agua en nuestro organismo aparecen los siguientes síntomas:

Tipos	Pérdida de Agua Corporal	Síntomas
Leve	1-2%	Sed intensa, pérdida de apetito, fatiga, debilidad o cansancio, dolor de cabeza
Moderado	3-5%	Boca seca, dificultad de concentración, hormigueo en extremidades
Severo	6-8%	Aumento de frecuencia cardíaca y respiratoria, mareos, dificultad para hablar y respirar, debilidad muscular
Muy Severo	9-11%	Espasmos musculares, delirios, problemas de circulación, lengua hinchada, fallo renal, disminución de volumen sanguíneo y en presión arterial

El **alcohol** y la **cafeína** tienen un efecto diurético aumentando la pérdida de agua, por lo que no abuses de su consumo, especialmente los días de calor más intenso

Hiperhidratación e Hiponatremia

Beber demasiada agua puede causar una bajada de los niveles de sodio en sangre o **hiponatremia**, que a su vez produce confusión mental, debilidad muscular, convulsiones, calambres e incluso se puede llegar al coma. Ese riesgo aumenta en insuficiencia cardíaca y renal, con el tratamiento con diuréticos, algunos analgésicos y antidepresivos.

Actividad y Ejercicio Físico

Mantente activo durante las vacaciones, el ejercicio aumenta el gasto calórico y es una buena forma de compensar los excesos que podamos realizar durante las vacaciones. El ejercicio físico nos ayuda a relajarnos y se puede integrar en el tiempo de ocio.

La recomendación de ejercicio para adultos es realizar entre 2,5 y 5 horas a la semana de **ejercicio aeróbico moderado** (Nivel Bajo), además de 2-3 horas a la semana de ejercicio **vigoroso** (Nivel Medio y Alto), y 2 días a la semana de Ejercicio de **Flexibilidad y/o Fuerza**.

Los **Intercambios de Ejercicio** son unidades de medida de equivalencias de ejercicio que contabilizan el gasto calórico, de este modo puedes elegir el ejercicio físico que quieras.

Nivel de Intensidad	Intercambios de Ejercicio	Turismo	Playa	Montaña	Deportes	Fuerza y Fitness
Muy Bajo	1,5	Paseo Andando 4-4,5 km/h Baile Tango Samba, Foxtrot	Palas Bote a Pedales Piragüismo o Kayak <6 km/h	Senderismo Paseo Sin Desnivel Sin Carga	Bolos Billar, Dardos Minigolf, Frisbee	Yoga Hatha Thai Chi
Bajo	2	Andar Rápido 5 km/h Baile Salsa, Swing Danza del Vientre Paseo en Bici 10-15 km/h	Paseo en el Agua Vóley Playa Navegación Vela, Windsurf	Senderismo Andar Sin Carga Paseo a Caballo Puénting Ala Delta	Tenis de Mesa Pelota Hacky Golf Paseo a Caballo	Yoga Surya, Power Pilates Circuito 6 Ejercicios 10 Reps 3 Series Carga 1-3 kg
Medio	3	Andar Rápido 6 km/h Ciclismo 15-20 km/h Skate o Longboard	Nadar Recreativo Snorkel Surf, Paddle Surf Piragüismo Kayak, Rafting	Senderismo ▼ Desnivel Mochila 2-4 kg Descenso Rapel Trote a Caballo	Fútbol Sala Baseball Vóley	Zumba, Funk, Jazz, Baile Moderno, Aerobic, Acrobacias
Medio Alto	4	Correr 8-10 km/h 6,5-7,5 min/km Patinaje sobre ruedas	Natación Esfuerzo Moderado Buceo Correr en el Agua Moto de Agua	Senderismo ▲ Desnivel Carga 10 kg Escalada Ascenso Mountain Bike Trial Bike o BMX	Fútbol Baloncesto Tenis, Paddle Squash Badminton	Elíptica, Remo Body Pump, Step Core, GAP Circuito 7 Ejercicios 15 Reps 3 Series Carga 5-10 kg
Alto	5	Correr 10-12 km/h 6,5-7,5 min/km Ciclismo >20 km/h	Natación Esfuerzo Alto Waterpolo Wind Surf, Kite Surf Buceo Inmersión	Correr Campo Través Cross	Spinning Ciclo Balonmano	Body Combat Saltar a la Cuerda
Muy Alto	6	Correr >12 km/h 6,5-7,5 min/km	Natación Competición Piragüismo o Kayak >9 km/h	Carrera de Montaña Senderismo ▲ Desnivel Carga >10 kg	Boxeo Artes Marciales	Circuito 8 Ejercicios 8-15 Reps 4 Series Carga >10 kg

No recomendables: Consumo ocasional

Es preferible que no los consumas, sin embargo, si estás de vacaciones un control de alimentación muy restrictivo puede ser muy difícil de llevar y no es recomendable. No están prohibidos, pero establece límites semanales en cada uno de ellos.

Aperitivos, Comidas y Postres

Carnes	Cantidad		Intercambios	Grasa	Sodio	
Chuletas, Chuletones	Mediana 150 g		3PR 1GR	6 g	25 mg	
Cordero, pierna o paletilla	Mediana 150 g		3PR 1GR	7 g	25 mg	
Costillas	Mediana 150 g		3PR 1GR	9 g	30 mg	
Embutidos y Quesos	Cantidad		Intercambios	Grasa	Sodio	
Jamón Serrano o Ibérico	2-3 Lonchas 30 g		1PR	3 g	400 mg	
Quesos Semicurados	1 Cuña 30 g		1PR 1GR	8 g	250 mg	
Quesos Curados	1 Cuña 30 g		1PR 1GR	10 g	300 mg	
Embutidos Grasos	1-2 Lonchas 30 g		1PR 1GR	10 g	300 mg	
Snacks	Cantidad		Intercambios	Grasa	Sodio	
Patatas Chips	1 Puñado 30 g		2HC 1GR	10 g	400 mg	
Palomitas	1 Puñado 30 g		2HC 1,5GR	15 g	1000 mg	
Fritos y Fast Food	Cantidad		Intercambios	Grasa	Sodio	
Patatas Fritas	¼ Plato 100 g		2HC 1GR	8 g	50 mg	
Calamares, Pescado o Pollo Rebozado o Empanado	¼ Plato 100 g		2PR 1HC 1GR	10 g	400 mg	
Croquetas	2-3 Medianas 100 g		1PR 2HC 2GR	20 g	1300 mg	
Empanadillas o Empanada	1-2 Medianas 100 g		2PR 2HC 2GR	20 g	800 mg	
Hamburguesa, Kebab o Perrito	1 Mediana 200 g		3PR 4HC 2GR	20 g	400 mg	
Pizza	½ Mediana 200 g		2PR 4HC 2GR	20 g	2500 mg	
Postres	Cantidad		Intercambios	Azúcar	Grasa	Sodio
Arroz con Leche	1 Ración 100 g		2HC 0,5GR	15 g	3 g	50 mg
Flan, Natillas	1 Ración 100 g		2HC 1GR	20 g	5 g	200 mg
Tartas	1 Porción 100 g		3HC 1GR	20 g	10 g	200 mg

Helados

Durante el verano es muy habitual que se incremente el consumo de helados, por el calor, por el hábito, y por la mayor disponibilidad y oferta, especialmente en lugares vacacionales. Es preferible en cualquier caso evitar su consumo, sin embargo, para no realizar prohibiciones limita como máximo a 2 a la semana, pero en ningún caso que su consumo sea diario.

		Cantidad		Azúcares	Intercambios HC	Grasas	Intercambios GR
Polo de Helado		1 Polo	80 g	20 g	2HC Azúcar		
Bola de Helado		1 Bola	80 g	20 g	2HC Azúcar	7,5 g	1GR
Tarrina de Helado		1 Tarrina	100 g	20 g	2HC Azúcar	10 g	1GR
Bombón Helado Recubierto		1 Helado	80 g	20 g	2HC Azúcar	10 g	1GR
Tarta Helada con Nata		1 Porción	80 g	20 g	2HC Azúcar	15 g	1,5 GR
Helado con Galleta		1 Helado	80 g	25 g	2,5HC Azúcar	10 g	1GR
Bombón Helado Recubierto Almendrado		1 Helado	80 g	25 g	2,5HC Azúcar	15 g	1,5 GR
Cono de Barquillo con Helado		1 Helado	100 g	25 g	2,5HC Azúcar	15 g	1,5 GR
Cono Helado Cubierto o Relleno o Almendrado		1 Helado	100 g	30 g	3HC Azúcar	15 g	1,5 GR
Granizado		1 Vaso	200 g	35 g	3,5HC Azúcar		

Refrescos, Zumos y Batidos

Evita el consumo de bebidas azucaradas, y con cafeína. Limita el consumo de refrescos edulcorados a menos de 4 a la semana.

	Ración de Consumo		Azúcares	Intercambios
Agua con Gas, Gaseosa, Soda	1 Vaso 200 ml		0 g	No Contabiliza
Tónica Sin Azúcar				
Refrescos de Cola Light o Zero	1 Vaso 200 ml		0 g	Sin Azúcares
Bebidas Energéticas Sin Azúcar	o Lata			
Refresco de Naranja o Limón Sin Azúcar				
Zumo de Tomate			5 g	0,5 VE
Batido o Smoothie de Verduras	1 Vaso 200 ml			
Zumo de Frutas Natural			20 g	2FR

Bebidas Azucaradas

Sprite			5 g	0,5HC Azúcar		7 g	1HC Azúcar
Trina Naranja o Limón	1 Vaso 200 ml		8 g		1 Lata 330 ml	14 g	1,5HC Azúcar
7 Up			10 g	1HC Azúcar		15 g	
Aquarius Naranja o Limón			12 g			20 g	2HC Azúcar
Nestea			15 g	1,5HC Azúcar		25 g	2,5HC Azúcar
Bitter			16 g			27 g	
Fanta Naranja o Limón			17 g		1 Lata 330 ml	28 g	3HC Azúcar
Tónica, Gaseosa Azucarada			18 g	2HC Azúcar		30 g	
Coca-Cola			21 g			35 g	3,5HC Azúcar
Pepsi	1 Vaso 200 ml		21 g				
Red Bull			22 g	2,5HC Azúcar	1 Lata 400 ml	40 g	4HC Azúcar
Monster			24 g		1 Lata 500 ml	60 g	6HC Azúcar
Batidos			24 g	2,5HC Azúcar	1 Vaso Grande 300 ml	35 g	3,5HC Azúcar
Horchata			25 g			37 g	

Bebidas Alcohólicas

Durante las vacaciones el consumo de alcohol se suele incrementar, su consumo es perjudicial para la salud, Aporta kcal vacías (7 kcal/g). Si consumes, es preferible el consumo de bebidas **fermentadas** como vinos, cerveza o sidra, y aquellas con menor contenido en alcohol, consume en cantidades moderadas, como máximo 4 a la semana.

	% Alcohol	Cantidad	g		Cantidad	g	
			Alcohol	Azúcar		Alcohol	Azúcar
Cerveza 0,0%	0%	1 vaso 250 ml	0 g	12 g	1 Tercio o Lata 330 ml	0 g	16 g
Cerveza Sin Alcohol	0,8%		1,5 g			2 g	
Clara con Gaseosa		1 vaso 250 ml	5 g	5 g	1 Tercio o Lata 330 ml	7 g	7 g
Clara con Limón	2%		5 g	14 g		7 g	18 g
Sidra	4%	1 Vaso 200 ml	6 g	12 g	2 Vasos ½ Botella 400 ml	13 g	24 g
Tinto con Gaseosa		1 Vaso 200 ml	7 g	0,5 g	2 Vasos 400 ml	14 g	1 g
Tinto con Limón	4,2%		7 g	8 g		14 g	16 g
Cerveza Negra	4,3%	½ Pinta 280 ml	9,5 g	9 g	1 Pinta 560 ml	19 g	18 g
Cerveza Lager	5%	1 vaso 250 ml	10 g	9 g	1 Tercio o Lata 330 ml	13 g	12 g
Cerveza Tostada	5,2%		10,5 g	8 g		14 g	10 g
Cerveza Doble Fermentación	6,5%	½ Pinta 280 ml	13 g	12 g	1 Pinta 560 ml	28 g	26 g
Cerveza Triple Fermentación	8%		16 g	13 g		32 g	28 g
Vino de Aguja	9%		11 g	7 g		22 g	14 g
Vino Verde Txacoli	10%	1 Copa 150 ml	12 g	0,5 g	2 Copas 300 ml	24 g	1 g
Vino Blanco Seco			13 g	0,1 g		26 g	0,3 g
Vino Rosado	11%			2 g		4 g	
Cava, Champán	11,5%		14 g	2 g		28 g	4 g
Espumosos		1 Copa 150 ml	14,5 g	2 g	2 Copas 300 ml	29 g	4 g
Vino Blanco Dulce y Semidulce	12%		14,5 g	5 g		29 g	10 g
Vino Tinto Joven	12,5%		15 g			30 g	
Vino Tinto Crianza	13%	1 Copa 150 ml	16 g	1,5 g	2 Copas 300 ml	32 g	3 g
Vino Tinto Reserva	14%		17 g			34 g	

Evita el consumo de bebidas alcohólicas **destiladas de mayor graduación**, aunque como son fechas especiales, intenta como mucho consumir solo 1 copa.

	% Alcohol	Cantidad		g Alcohol	g Azúcar
Vermut Rojo Martini	15%	1 Copa 50 ml		0,5OH Alcohol	6 g
Vermut Blanco Martini					
Vino Dulce Manzanilla y Fino	15,5%	1 Copa 100 ml		1OH Alcohol	12 g
Crema de Whiskey Bailey's					
Crema de Orujo	17%	1 Copa 50 ml		1OH Alcohol	14 g
Vino Dulce Oloroso y Amontillado					
Vino Dulce de Oporto	18,5%	1 Copa 100 ml		1,5OH Alcohol	15 g
Pacharán					
Brandy	30%	1 Copa 50 ml		1OH Alcohol	12 g
Coñac					
Licor de Hierbas	35%	1 Copa 50 ml		1OH Alcohol	13 g
Ron					
Ron con Refresco Sin Azúcar	37,5%	1 Copa 250 ml		1,5OH Alcohol	15 g
Mojito					
Ron con Refresco Azucarado	40%	1 Copa 250 ml		1,5OH Alcohol	20 g
Whisky					
Vodka	40%	1 Copa 50 ml		1,5OH Alcohol	16 g
Anís y Aguardiente					
Copa con Refresco sin Azúcar	43%	1 Copa 250 ml		1,5OH Alcohol	17 g
Copa con Refresco Azucarado					
Anís y Aguardiente	43%	1 Copa 50 ml		1,5OH Alcohol	14 g
Tequila					
Ginebra	43%	1 Copa 50 ml		1,5OH Alcohol	17 g
Bourbon Jack Daniels					
Ron Añejo	43%	1 Copa 250 ml		1,5OH Alcohol	20 g
Copa con Refresco sin Azúcar					
Copa con Refresco Azucarado					

Planificación de Vacaciones y Eventos

Planifica cuales van a ser tus semanas o fines de semana de vacaciones, y en qué situaciones te va a ser más complicado realizar las pautas recomendadas anteriormente, para las semanas anteriores intentar realizar tu plan nutricional de forma adecuada

Calendario de Verano 2024

Junio							Julio							Agosto							Septiembre						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
					1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4							1
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	29	
																					30						

Si durante las vacaciones has cometido más excesos de los que pensabas, o has aumentado de peso, una semana después organízate para realizar una dieta hipocalórica de compensación. **Consulta con tu nutricionista cuál es tu plan de compensación personalizado,**

Alimentación después de posibles excesos

Si se han producido excesos después reduce el consumo calórico, ya sea un fin de semana o una celebración, al menos 1 día después, o tras un periodo de vacaciones más largo, durante 2-3 días o como máximo 1 semana después, y solo en el caso que hayas aumentado de peso.

Sigue las siguientes recomendaciones, pero **consulta con tu nutricionista** respecto a los alimentos recomendados, cantidades u otras pautas individualizadas en tu caso.

- Aumenta el consumo de frutas y verduras, asegurando **verduras y hortalizas**, y en suficiente cantidad en comida y cena para saciarte, y aumenta a 4 o 5 intercambios de **fruta** al día, si no hay ninguna contraindicación en tu caso. Siempre elige aquellas de origen local y de temporada.
- Consume **pan o cereales integrales, y legumbres**, por su alto contenido en fibra, pero en cantidades reducidas. Evita el consumo de pan blanco, pasta blanca, harinas refinadas y procesados con azúcares añadidos.
- Consume alimentos proteicos con bajo contenido en grasa como **pescados blancos, mariscos, pollo o pavo**, y evita el consumo de carnes rojas, carne de ternera, cerdo y cordero, embutidos y quesos, para reducir el consumo de grasas saturadas y sodio.
- Reduce el consumo de grasa, reduciendo cantidad de aceite de oliva, y evitando el consumo diario de frutos secos, aunque la grasa de estos alimentos sea saludable.
- Incrementa el consumo de **agua**, té e infusiones para estar suficientemente hidratado

Ejemplos de comidas

Desayuno

	Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4
0,5 LA	½ Vaso de Leche Desnatada o Semidesnatada 110 ml 	½ Vaso de Bebida de Soja o Almendra 110 ml 	½ Vaso de Bebida de Avena 110 ml 	1 Yogur Natural o Desnatado Sin Azúcares 
2HC	1 Rebanada Mediana 40g de Pan Integral Sin aceite Con Tomate 	2 Rebanadas Pequeñas 40g de Pan Integral Sin aceite Con Tomate 	4 Cucharadas soperas 30g de Cereal Integral Sin Azúcares 	4 Cucharadas soperas 30g de Muesli o Granola Sin Azúcares 
1FR	Ciruelas 2 Pequeñas 100 g 	Albaricoque 2 Pequeños 100 g 	Arándanos 1 Puñado 100 g 	Frambuesas 1 Puñado 100 g 
	1 Vaso de Agua 250ml 	1 Taza 200 ml de Infusión 	1 Taza 200 ml de Infusión de Cúrcuma o Jengibre 	1 Taza 200 ml de Té Verde 

Media Mañana

	Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4
0,5 LA	½ Vaso de Leche Desnatada o Semidesnatada 110 ml 	½ Vaso de Bebida Vegetal 110 ml 	1 Yogur Natural o Desnatado Sin Azúcares 	Cuña pequeña 35g de Requesón o Queso Cottage 
2FR	Melocotón 1 Grande 200 g 	Peras 2 Medianas 200 g 	Melón o Sandía 2 Rodajas 300 g 	Ciruelas 3-4 Pequeñas 200 g 
	2 Vasos de Agua 500ml 	Botella de Agua 0,5L 	1 Vaso de Agua 250ml 	1 Vaso de Agua 250ml 
			1 Taza 200 ml de Infusión 	1 Taza 200 ml de Té con Hielo Sin Azúcares 

Comidas

	Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4
1VE	Ensalada de Lechuga Romana Rúcula y otras verduras 1 Plato 300g 	Judías Verdes Salteado, Plancha Menestra 1 Plato 200g 	Tomate Salteado, Ensalada 1 Plato 300g 	Espárragos Salteado, Plancha Menestra 1 Plato 200g 
2HC	Legumbres 1 Cazo Cocido o ¼ Plato 80g 40g Crudo 	1 Patata Mediana 100g 	Pasta Integral 1 Cazo Cocido o ¼ Plato 60g 30g Crudo 	Arroz Integral o Quinoa 1 Cazo Cocido o ¼ Plato 60g 30g Crudo 
2PR	50g de Texturizado de Soja o Heura Bajo en Grasa  1 Ración 50g de Algas Wakame 	150g de Pescado Blanco 1/3 Plato 	100g o 1/4 Plato de Pollo o Pavo Sin Piel 	1 Huevo Revuelto 60g  4 Gambas 3 Langostinos 50g 
1GR	1 Cucharada Sopera de Aceite de Oliva 10 ml 	1 Cucharada Sopera de Aceite de Oliva 10 ml 	1 Cucharada Sopera de Aceite de Oliva 10 ml 	1 Cucharada Sopera de Aceite de Oliva 10 ml 

	2 Vasos de Agua 500ml 	Botella de Agua 0,5L 	1 Vaso de Agua 250ml 	1 Taza 200 ml de Infusión 	1 Vaso de Agua 250ml 	1 Taza 200 ml de Té con Hielo Sin Azúcares 
---	---	--	--	---	--	--

Si no has consumido FRUTA o LÁCTEO por la mañana puedes consumir de **postre en comida**

Merienda

	Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4
	½ Vaso de Leche Desnatada o Semidesnatada 110 ml 	½ Vaso de Bebida Vegetal 110 ml 	1 Yogur Natural o Desnatado Sin Azúcares 	Cuña pequeña o media tarina de Queso de Burgos 35g Bajo en Grasa 
	Nectarinas 2 Medianas 200 g 	Moras 1 Cuenco 200 g 	12-14 Cerezas 100 g 	Albaricoques 3-4 Pequeños 200 g 
	2 Vasos de Agua 500ml 	Botella de Agua 0,5L 	1 Vaso de Agua 250ml 	1 Vaso de Agua 250ml 
			1 Taza 200 ml de Infusión 	1 Taza 200 ml de Té con Hielo Sin Azúcares 

Cenas

	Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4
	Berenjena Salteadas o Cocidas Ensalada Horno 1 Plato 300g 	Gazpacho Tomate Pimiento Pepino Cebolla 1 Bol 300ml 	Calabacín Salteado, Plancha Menestra 1 Plato 200g 	Ensalada de Rúcula, Pepino otras verduras 1 Plato 300g 
	100g o 1/4 Plato de Pollo o Pavo Sin Piel 	150g de Calamar Pulpo o Sepia 1/2 Plato 	Ración de Mejillones Grande 200g Sin Concha 	150g de Pescado Blanco 1/3 Plato 
	1 Cucharada Sopera de Aceite de Oliva 10 ml 	1 Cucharada Sopera de Aceite de Oliva 10 ml 	1 Cucharada Sopera de Aceite de Oliva 10 ml 	1 Cucharada Sopera de Aceite de Oliva 10 ml 
	2 Vasos de Agua 500ml 	Botella de Agua 0,5L 	1 Vaso de Agua 250ml 	1 Vaso de Agua 250ml 
			1 Taza 200 ml de Infusión 	1 Taza 200 ml de Té con Hielo Sin Azúcares 

Si no has consumido FRUTA o LÁCTEO por la tarde puedes consumir de **postre en cena**

Más información en

www.medicadiet.com

Contacta con Nosotros

info@medicadiet.com

640 972 543

[Solicita una Cita](#) 

Madrid

Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz

Av. de los Reyes Católicos 2

Overweight and Obesity Institute

Servicio Privados: Endocrinología

91 550 48 00

Sevilla

Centro de Bienestar Multidisciplinar

C/ Santo Domingo de la Calzada 4

paula.labeira@medicadiet.com

664 71 51 15

Zaragoza

Centro de Negocios In22

Paseo de la Independencia 22

info_zaragoza@medicadiet.com

97 648 20 98