



# DIETAS Y MÉTODOS DE ADELGAZAMIENTO

“

*El objetivo de la dieta que hemos diseñado para ti, es enseñarte un estilo nuevo, para alimentarte en forma completa y con todos los nutrientes necesarios, no solo para reducir de peso sino para tener una vida sana y mantener un peso adecuado.*

La dieta es la alimentación que consumimos a diario y esta compuesta por los diferentes tipos de alimentos que ingerimos, alimentos que se convierten en combustible para nuestro organismo, proporcionando la energía necesaria para poder realizar todas nuestras actividades.

## ¿CÓMO FUNCIONA?

Al planificar la cantidad y la calidad de alimentos que vas a consumir durante el día, controlas la cantidad de calorías, carbohidratos y proteínas que ingieres y de esta forma solo consumes lo que en realidad vas a utilizar y no generas residuos, que a futuro se convierten en un incremento de peso.

Además saber que debes consumir durante el día evita que hagas esas “trampitas” que generalmente terminan en el consumo de alimentos poco saludables o con contenidos calóricos muy altos.



## ¿QUÉ DEBO COMER?

A continuación encontraras una guía que mezcla varias clases de alimentos y esta diseñada para que consumas alrededor de 1.500 calorías al día, el promedio de una alimentación balanceada para un adulto normal. El primer paso será establecer tres comidas principales al día y dos meriendas, manteniendo de forma regular el horario y respetando las cantidades recomendadas.



# 01 DESAYUNO

- Jugo en agua o leche descremada sin azúcar y una porción de pan integral.
- Cereal sin azúcar o granola con yogurt dietética y una porción de fruta.
- Café con leche descremada y una porción de pan integral.

# 02 MERIENDA

- Una porción de fruta o una rebanada de queso descremado ó un yogurt descremado acompañado de una galleta integral.



**TODOS LOS DÍAS**





# DIETA POR DÍAS

## LUNES

- Almuerzo: Una porción de Coliflor guisado, una porción de pollo sin piel, a la plancha y una porción pequeña de arroz blanco.
- Cena: Un plato pequeño de sopa de pasta.

## MARTES

- Almuerzo: Una porción de zanahorias estofadas, una porción de carne de res magra a la plancha con lechuga y tomate.
- Cena: Una tasa de consomé aderezado con un huevo duro.

## MIÉRCOLES

- Almuerzo: Una porción de espinacas guisadas. Una porción de pescado (merluza) a la plancha con lechuga y tomate.
- Cena: Una porción entre acelgas y zanahorias estofadas, un filete pequeño de ternera a la plancha con lechuga.

## JUEVES

- Almuerzo: Una porción de ensalada mixta, una porción de pechuga sin piel, a la plancha con dos papas pequeñas.
- Cena: Un plato pequeño de crema casera de verduras, un huevo duro acompañado de lechuga y tomate.



# DIETA POR DÍAS

## VIERNES

- Almuerzo: Un plato pequeño de sopa de pasta acompañado de un filete de pechuga a la plancha y lechuga.
- Cena: Una porción de verdura guisada acompañada de una porción de carne de res magra a la plancha.

## SÁBADO

- Almuerzo: Una porción de puré de verdura. Filete de ternera a la plancha con ensalada mixta.
- Cena: Una hamburguesa a la plancha sin aderezo con mucha lechuga. Tomate y cebolla

## DOMINGO

- Almuerzo: Un plato pequeño de sopa de verduras, una porción pequeña de carne de res asada con vegetales hervidos.
- Cena: Una tasa de consomé aderezado con apio y huevo duro.

## OBSERVACIONES

- La dieta incluye 100 g. de fruta al almuerzo y 100 g. a la cena.
- La cantidad máxima de aceite para condimentar es de 20 cc. al día y en lo posible trate de que sea aceite de oliva.
- Pueden utilizarse fructosa o endulzantes artificiales bajos en calorías.
- Los productos lácteos deben ser descremados.
- Si sufres de diabetes, o de problemas de nutrición consulta a tu médico antes de realizar cualquier cambio en tu alimentación.





## DR. JULIO GIL

Pongo a la disposición de mis pacientes mas de 15 años de experiencia como cirujano plástico y un equipo asistencial especializado que me ha acompañado en los últimos 8 años de práctica medica, esta unión entre cirujano, anestesiólogo, instrumentador quirúrgico y personal de enfermería ha generado un excelente equipo de trabajo y día a día entregamos a nuestros pacientes servicios médicos de calidad y una atención cálida y respetuosa.

 Ver Curriculum





# CONTÁCTENOS



Avenida Carrera 19 # 102 - 53  
Clínica La Sabana Cons. 217 - 218



+573144430463 - +573177649112



PBX: (+571) 743 2161  
USA: 7185093024



[j-gil@plastiestetica.com](mailto:j-gil@plastiestetica.com)

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES

