

MENÚ DETOX + CONSEJOS BÁSICOS

Semana de La Pérdida de Peso

T&A

INFORMACIÓN GENERAL

“Vienes a aprender a comer de forma consciente, a cuidar tu salud y a construir hábitos que te acompañen toda la vida.”

Este documento no es una dieta estricta, sino una **guía práctica** para ayudarte a **aprender a comer de forma consciente, variada y equilibrada**, sin pasar hambre ni sentir que te estás restringiendo.

Aquí encontrarás ejemplos de **comidas y cenas** que puedes adaptar a tu gusto: si hay un alimento que no disfrutas, cámbialo por otro del mismo grupo (pollo por pescado, arroz por quinoa, verduras por hortalizas, etc.). La clave está en la **flexibilidad** y en que aprendas a construir tus propios platos saludables.

👉 Ten en cuenta estos aspectos desde el inicio:

- 📖 **Lee con atención el documento:** aquí están las respuestas a la mayoría de tus dudas.
- 🍽️ **No es un menú cerrado**, sino ejemplos de opciones que puedes modificar.
- 🌈 **La cocina es libre:** horno, sartén antiadherente, freidora de aire, vapor, microondas, robot de cocina... siempre con especias, poca sal y poco aceite.
- 🥬 **Frutas y verduras son libres**, puedes elegir las que más te gusten y comer en cantidad.
- 🥑 **Ojo con los alimentos más calóricos** (aceite, aguacate, frutos secos): úsalos en moderación.
- 🥤 **Bebidas sin calorías** (agua, café, infusiones) puedes tomarlas en cualquier momento. Evita azúcares y edulcorantes; si quieres, añade un poco de leche desnatada o semidesnatada.

✅ Tips básicos para perder peso de forma saludable

- 🍏 Mantén un **déficit calórico moderado:** come un poco menos de lo que gastas, sin pasar hambre.
- 🥬 **Elige alimentos frescos y nutritivos:** prioriza verduras, frutas, proteínas magras y cereales integrales.
- 💧 **Bebe suficiente agua:** 1,5–2 L al día como bebida principal.
- 🚶 **Muévete todos los días:** combina ejercicio de fuerza, cardio y actividad diaria (caminar, subir escaleras).
- 😴 **Descansa bien:** procura dormir entre 7 y 8 horas de calidad.
- ⏳ **Sé constante y flexible:** los resultados llegan con el tiempo, no con dietas extremas.

CÓMO ORGANIZO MI PLATO



- **50% del plato:** verdura/hortalizas/ensalada
- **25% del plato:** hidrato de carbono (cereales, pseudocereales, derivados, tubérculos y legumbres). *Algunas cenas no incluirán este grupo para generar un déficit calórico mayor.*
- **25% del plato:** proteína vegetal o animal (pescado blanco o azul, carne blanca, huevos, derivados lácteos, derivados vegetales como bocados de heura, tofu, seitán, etc.)

Postre opcional si se queda con hambre: chocolate >90% o fruta o yogur natural o queso fresco batido (no añadir azúcar)

→ Este método consiste en tomar unas referencias proporcionales de la alimentación en las comidas principales o en general. Se basa en distribuir la comida según las proporciones mencionadas.

CONSEJOS IMPORTANTES:

1. Comer 2-3 piezas de fruta al día, si puede ser con piel y de temporada, mejor.
2. Comer 2 raciones de verdura al día, ya sea cocida o cruda.
3. Mantenerse activo cada día.
4. Consumir semillas y/o frutos secos diariamente.
5. Beber unos 2 litros de agua al día.
6. Consumir carne, pescado, huevos, proteínas vegetales o derivados lácteos en la mayoría de las comidas para aportar suficiente proteína.
7. Evitar alimentos ultraprocesados o refinados, como bollería, galletas, productos con muchos ingredientes, etc.
8. Evitar el consumo de alcohol y refrescos azucarados.

LISTADO DE ALIMENTOS SALUDABLES PARA INCLUIR EN TU DÍA A DÍA

Vegetales 🌿

Acelgas, espinacas, endivias, canónigos, zanahoria, tomate, pimiento, berenjena, calabaza, alcachofa, ajo, cebolla, calabacín, coliflor... (priorizar de temporada)

Proteínas Animales 🍖

Huevos, carnes blancas y rojas (partes magras), pescados blancos y azules

Carbohidratos 🍚

Arroz integral, pasta integral, patata, quinoa, boniato, maíz, centeno, avena, sarraceno
Legumbres: garbanzos, guisantes, lentejas, alubias (en este caso para la pérdida de grasa se consideran hidratos de carbono)

Frutas 🍏

Naranja, manzana, piña, melocotón, sandía, uvas, fresas, arándanos, melón, ciruelas, peras, frambuesas, cerezas, albaricoque, kiwi, (priorizar de temporada y con piel si es posible)

Proteínas Vegetales 🌱

tofu, soja, tempeh, seitán

Grasas Saludables 🥑

Aceite de oliva, aguacate, frutos secos, chocolate negro (mínimo 85% cacao) **Semillas:** chía, lino, sésamo, calabaza.
Lácteos: yogur natural sin azúcar añadido, leche entera...

CANTIDADES ORIENTATIVAS DE LO QUE REPRESENTA UNA RACIÓN "HABITUAL"

🌿 **Verdura y hortaliza:** Mínimo 200 gramos en crudo

🍏 **Frutas:** 1 pieza (o bien unos 120 gramos)

🍖 **Carnes:** 120 - 150 gramos en crudo

🐟 **Pescados:** 150 - 180 gramos en crudo

🌱 **Legumbres:** 120-150 gramos ya cocinados

🥔 **Tubérculos:** 150 - 200 gramos en crudo

🍞 **Cereales:** 50 - 70 gramos (integrales) en crudo

🥣 **Sopas y cremas de verduras:** cantidad libre

MENÚ

	Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opción 5	Opción 6	Opción 7	
DESAYUNO	Yogurt natural 0% con chía, 1 pieza de fruta y un puñado de nueces		Tostada pequeña de pan 100% integral con ¼ de aguacate o guacamole + 1 huevo en tortilla o revuelto + 1 pieza de fruta		Tortitas proteicas (1 huevo + 1 plátano triturado) + 1 onza de chocolate >80% derretida por encima			
COMIDA	Garbanzos con espinacas y gambitas salteadas	Ensalada griega (pepino, tomate, cebolla morada, pimiento, queso feta) Pavo a la plancha con quinoa	Ensalada de lentejas (brotes tipo canónigos, tomate, pimiento y cebolla) Merluza a la plancha con picada de ajo y perejil	Sopa de melón con daditos de jamón serrano + Pollo al horno con base de verduras varias y especias	Ensalada de judías blancas con huevo duro		Tomate aliñado con cebolla + Salmón a la plancha con arroz integral	Guisantes salteados con dados de pavo, champiñones y cebolla
SNACK	1 onza de chocolate negro >75% + 1 pieza de fruta		1 yogur natural + 1 pieza de fruta		Tortilla de 1 huevo con queso light			
CENA	Gazpacho de sandía + Tortilla francesa de dos huevos	Tortita integral con lechuga, atún al natural y ½ aguacate	Crema de puerro + Dos huevos rellenos de mejillones	Mini pizzas de berenjena	Canelones fríos de jamón cocido de pavo >85% con ensaladilla con mahonesa saludable	Lasaña de calabacín	Yogurt natural con proteína sin azúcar + 1 pieza de fruta + 4 nueces	

Puedes añadir 10 g de aceite de oliva virgen extra a cualquiera de tus opciones de desayuno, comida y cena, ya sea para cocinar o aliñar. Recuerda que, usado en crudo, conserva mejor sus nutrientes y beneficios saludables.