

MENÚ + CONSEJOS BÁSICOS

Reto de la Pérdida de Peso

Pierde tus primeros 10kg en 2026

T&A

INFORMACIÓN INICIAL

“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.

MENÚ



	Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opción 5
DESAYUNO	Gachas de avena con fruta, frutos secos y proteína extra		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	Lentejas estofadas con verduras y atún al natural	Salmón al horno con vegetales	Garbanzos con espinacas y gambitas cocidas	Pechuga de pavo con arroz de coliflor gratinado	Quinoa con alcachofas hervidas o salteadas con pollo desmenuzado
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	Crema de calabacín con cúrcuma y pimienta negra y tortilla de queso light havarti	Ensalada templada	Pisto de verduras con huevo a la plancha	Crema de calabaza y manzana con pescado blanco a la plancha	Berenjena rellena de carne picada 100% ternera con mozzarella rallada

Puedes añadir máximo 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.