

UNIDAD DE ENDOCRINO

Alimentación mediterránea tradicional

Pauta cerrada de 1.300–1.500 kcal para la pérdida de peso

Este plan no le pide que calcule nada. Le da el menú de cada día ya resuelto, con la cocina tradicional española de siempre y tres alternativas en cada comida para que pueda elegir según lo que tenga en casa o le apetezca. El objetivo es perder grasa preservando la masa muscular y mejorar el control metabólico.

1.300–1.500

kcal al día

Déficit calórico moderado,
sostenible en el tiempo.

30 ml

de aceite al día

Tres cucharadas soperas para
todas las comidas.

3 opciones

en cada comida

Elija la que mejor le encaje ese día.

¿Este plan o el de intercambios?

En la consulta manejamos dos pautas de pérdida de peso. Esta es la **cerrada**: todo viene decidido y solo tiene que elegir entre las opciones de cada día. La otra funciona por **intercambios**, y es usted quien compone el menú respetando las raciones de cada grupo. Le hemos entregado esta porque encaja mejor con su caso. No las combine: siga solo la que tiene en la mano.

1

Principios generales del plan

TRES REGLAS QUE SE APLICAN TODOS LOS DÍAS

Hidratación	Un mínimo de 1,5 a 2 litros de agua al día. Quedan excluidos los refrescos azucarados o con exceso de edulcorantes, las bebidas isotónicas, los zumos (también los naturales) y el alcohol.
El aceite de oliva virgen extra	Es la única grasa de aderezo y de cocinado recomendada por sus beneficios cardiosaludables. Por su densidad calórica, el consumo diario total queda limitado a 3 cucharadas soperas, unos 30 ml , para el conjunto de todas las comidas. Mézclalo siempre con cuchara y no vierta directamente de la botella.
El pan	Puede tomar una rebanada de unos 30 g de pan 100 % integral en las comidas que consten únicamente de verdura y carne, pescado o huevo. Debe omitirlo en los platos principales que ya incorporen legumbre, patata, arroz o pasta.

Desayuno y tomas intermedias

Elija una opción de desayuno cada día. La media mañana y la merienda son intercambiables entre sí y opcionales: tómelas si llega con hambre a las comidas principales.

Desayuno		Elija 1 opción diaria
Opción 1 Clásica	1 tostada de pan 100 % integral (40 g) con tomate natural rallado, 1 cucharadita de AOVE y 30 g de jamón serrano magro, retirando el tocino blanco visible. Café con leche semidesnatada o infusión.	
Opción 2 Proteica	1 tostada de pan 100 % integral (40 g) con 30 g de aguacate untado, rodajas de tomate y 30 g de pechuga de pavo. Café con leche semidesnatada o té.	
Opción 3 Cereal entero	Cuenco de yogur natural no azucarado o kéfir (0–2 % de materia grasa) con 3 cucharadas soperas de copos de avena tradicionales y media manzana fresca o fresas picadas.	

Media mañana y merienda		Intercambiables · opcionales
Opción 1 Fruta y frutos secos	1 pieza de fruta fresca de temporada (naranja, mandarina, manzana, pera o kiwi) y 15 g de frutos secos al natural o tostados sin sal: 4 o 5 mitades de nuez, o un puñado pequeño de almendras.	
Opción 2 Lácteo proteico	1 yogur natural no azucarado o de proteínas, tipo griego ligero 0 % o skyr, con una infusión o té verde.	
Opción 3 Pan y conserva	1 pulga pequeña de pan integral (20 g) con una lata individual de atún al natural bien escurrido o 30 g de queso fresco tipo Burgos ligero.	

2

Menú semanal

COMIDAS Y CENAS, CON TRES OPCIONES CADA UNA

Cada comida y cada cena tienen tres alternativas equivalentes. La opción A es la propuesta base; las B y C sirven para variar sin salirse del plan. Elija una sola de cada bloque.

LUNES

COMIDA	A	Lentejas estofadas con verduras. Guiso tradicional de lentejas pardinas con zanahoria, puerro, calabacín, pimienta verde, media patata pequeña por ración, laurel y pimentón de la Vera, sin chorizo, morcilla ni tocino. Postre: 1 naranja o mandarina.
	B	Ave y verdura. Pollo a la campesina: muslo desgrasado sin piel o pechuga guisada con alcachofas cuartadas, champiñones, zanahoria y una cucharadita de AOVE. Acompañado de 30 g (peso en seco) de arroz integral hervido.
	C	Pescado al horno. Merluza a la gallega ligera: lomos hervidos con patata mediana cocida con piel y una hoja de laurel, aliñados en el plato con media cucharadita de pimentón de la Vera y un hilo de AOVE en crudo.
CENA	A	Crema de calabacín y puerro con mínima cantidad de aceite, espesada con 1 quesito ligero en porciones, sin patata ni nata. Tortilla francesa de dos huevos con champiñones laminados o espinacas. Postre: 1 yogur natural no azucarado o kéfir.
	B	Ensalada verde crujiente de lechuga, pepino y rabanitos. Filete de panga, gallo o bacaladilla a la plancha aliñado con zumo de limón y perejil picado.
	C	Champiñones al ajillo salteados en sartén antiadherente con taquitos de jamón serrano magro (30 g) y 1 huevo a la plancha, cuajado con una gota de aceite o en freidora de aire, o escalfado.

MARTES

COMIDA	A	Pollo al chilindrón ligero. Muslo desgrasado sin piel o pechuga guisada con pimienta roja, pimienta verde, cebolla, ajo y tomate natural triturado. Guarnición: 30 g (peso en seco) de arroz integral o vaporizado. Postre: 1 manzana o pera de temporada.
	B	Carne magra en salsa. Estofado de ternera a la jardinera: dados de morcillo o redondo magro a fuego lento con guisantes, zanahorias en rodajas, alcachofas y media patata en cubos. Plato rico en hierro de alta absorción.
	C	Legumbre salteada. Alubias blancas a la catalana: cocidas y rehogadas en sartén antiadherente con un diente de ajo, perejil picado, tomate natural triturado y una lata de atún al natural bien escurrido.
CENA	A	Judías verdes con patata. Al vapor, con media patata pequeña cocida, aliñadas en el plato con 1 cucharada sopera de AOVE en crudo y unas gotas de limón o vinagre. Filete de gallo, merluza o lenguado a la plancha con ajo y perejil. Postre: infusión digestiva o yogur natural.
	B	Ensalada campera proteica ligera: tomate, pimienta verde, cebolleta picada, pepino, 1 huevo cocido, ventresca de atún al natural y 1 patata pequeña cocida y enfriada en la nevera.
	C	Sopa juliana de verduras, caldo reconfortante de apio, col, puerro y zanahoria, con solomillo o pechuga de pavo a la plancha aderezado con tomillo, romero y limón.

MIÉRCOLES

COMIDA	A	Garbanzos salteados con espinacas. Garbanzos cocidos rehogados en sartén antiadherente con 1 cucharada sopera de AOVE, ajo laminado, pimentón dulce y espinacas frescas. Proteína complementaria: 1 huevo duro picado en el guiso. Postre: 1 rodaja de piña natural o 2 kiwis.
	B	Arroz marinero. Arroz caldoso de marisco: 40 g de arroz vaporizado o integral guisado en caldo de pescado desgrasado con calamar en anillas, gambas peladas, mejillones y sofrito casero de tomate y ajo.
	C	Pasta casera ligera. Macarrones integrales a la boloñesa de pavo: 40 g en seco cocinados al dente con carne picada magra de pavo o pollo, salsa de tomate natural casero sin azúcar y abundante orégano.
CENA	A	Cogollos de Tudela, tomate y pepino. Dorada o lubina al horno a la espalda, sobre cama de cebolla juliana, regada con zumo de limón, un hilo de AOVE y majada de perejil. Postre: 1 yogur natural no azucarado.
	B	Parrillada de hortalizas de temporada: berenjena, calabacín, pimiento rojo y espárragos verdes, con salmón al horno o en papillote aderezado con eneldo fresco o rodajas de limón.
	C	Ensalada de canónigos o rúcula con cebolla morada, una lata grande de caballa o melva al natural bien escurrida y 30 g de queso fresco tipo Burgos ligero.

JUEVES

COMIDA	A	Menestra de verduras natural. Alcachofas, guisantes, zanahorias y judías verdes salteadas con un diente de ajo y taquitos de jamón serrano magro sin tocino (30 g). Proteína complementaria: 1 huevo escalfado o cuajado a la plancha sin aceite. Acompañamiento: 30 g de pan 100 % integral. Postre: 1 pieza de fruta de temporada.
	B	Legumbre del norte. Alubias blancas guisadas con chirlas o almejas: guiso vasco-asturiano aligerado con caldo de pescado, ajo, perejil y almejas abiertas al vapor. Con ensalada verde de lechuga y tomate.
	C	Carne tradicional. Solomillo de cerdo al ajillo cocinado a la plancha en medallones, acompañado de una ración generosa de pisto manchego casero elaborado con muy poco aceite.
CENA	A	Sopa juliana de verduras. Consomé vegetal caliente con repollo, apio, puerro y zanahoria en tiras finas. Filete de pechuga de pavo o pollo a la plancha con hierbas provenzales y limón. Postre: 1 yogur natural no azucarado.
	B	Crema suave de calabaza y zanahoria, espesada con leche semidesnatada y sin nata, con un toque de nuez moscada. Merluza o bacalao fresco a la plancha con picada de ajo y perejil.
	C	Calabacín luna o berenjena asada rellena de carne picada de pavo o pollo rehogada con cebolla y tomate natural triturado, gratinada ligeramente con 1 cucharada sopera de queso ligero en polvo.

VIERNES

COMIDA	A	Alubias blancas con almejas o chirlas. Guiso tradicional cocinado en crudo con caldo de pescado desgrasado, cebolla, ajo, perejil y almejas abiertas al vapor. Acompañamiento: ensalada verde de lechuga y rodajas de tomate. Postre: 1 pieza de fruta fresca.
	B	Pescado en cazuela. Merluza a la vasca en salsa verde: lomos cocinados en cazuela con caldo de pescado, ajo picado, perejil fresco, espárragos blancos en conserva, guisantes y 1 huevo duro picado por encima.
	C	Plato riojano ligero. Bacalao a la riojana: lomos desalados guisados lentamente con tiras de pimientos rojos asados y salsa de tomate casero sin azúcar. Con 1 patata pequeña cocida o al vapor.
CENA	A	Pimientos del piquillo rellenos de atún. Rellenos con 2 latas de atún al natural bien escurridas, 1 clara de huevo cocida picada y 2 cucharadas de tomate casero triturado, horneados 10 minutos. Con tomate natural aliñado con orégano y una pizca de sal marina. Postre: infusión o yogur natural.
	B	Tortilla de patata aligerada: patata cortada fina cocinada previamente al vapor o al microondas con cebolla, para ablandarla sin freírla, y cuajada en sartén antiadherente con un mínimo hilo de AOVE. Con ensalada de cogollos.
	C	Alcachofas cocidas o al horno aliñadas con zumo de limón y una cucharadita de AOVE, con sardinas o boquerones frescos a la plancha o en freidora de aire, de alta densidad de omega 3.

SÁBADO

COMIDA	A	Paella de pollo y verduras de huerta. Ración estandarizada de arroz, 50 g en seco por persona, cocinada en paellera con abundante judía verde plana, alcachofa limpia, pimiento rojo y trozos de pollo magro sin piel. Acompañamiento: ensalada mixta grande. Postre: 1 rodaja de melón, sandía o 1 manzana.
	B	Caza o carne blanca. Conejo al ajillo con tomillo y romero, una de las carnes tradicionales con menor porcentaje graso, acompañado de patatas panadera al horno asadas en bandeja con cebolla y solo una cucharada sopera de aceite.
	C	Pasta marinera. Fideos a la cazuela marineros: fideo grueso tradicional, 40 g en seco, guisado en caldo de marisco desgrasado con gambones, chirlas, mejillones y dados de cazón o merluza.
CENA	A	Parrillada o escalivada de verduras. Pimiento rojo, berenjena y cebolla asados al horno o a la plancha, aliñados con 1 cucharada de AOVE en crudo. Sepia, calamares o pota a la plancha con picada de ajo, perejil y limón. Postre: 1 yogur natural no azucarado.
	B	Escalivada tradicional fría con tiras de bacalao desalado en crudo, la <i>esqueixada</i> , aliñada con un hilo de AOVE y 1 rebanada (20 g) de pan 100 % integral tostado.
	C	Consomé desgrasado de ave o caldo vegetal caliente, con revuelto de espárragos trigueros, ajos tiernos y gambas peladas, cocinado con 1 huevo entero y 1 clara extra.

DOMINGO

COMIDA	A	Cocido madrileño desgrasado. Primer plato: taza de caldo de cocido desgrasado con dos cucharadas de fideos finos. Segundo plato: ración de garbanzos con repollo rehogado con ajo, zanahoria cocida y un trozo magro de ternera o pollo, retirando morcilla, chorizo y tocino en el plato. Postre: 1 rodaja de piña natural.
	B	Asado familiar de domingo. Redondo de ternera o pavo asado en su jugo: carne magra cortada en finas lonchas, cocinada en cazuela tradicional con cebolla, zanahoria, puerro y vino tinto reducido. Guarnición: setas y champiñones salteados en sartén.
	C	Pescado al horno de domingo. Lubina, besugo o dorada al horno sobre una cama de patata cortada en panadera muy fina, cebolla y rodajas de tomate, regada con vino blanco y limón.
CENA	A	Sopa clara de pollo y verduras. Caldo desgrasado con tiras de pechuga de pollo cocida, puerro y zanahoria. Revuelto de espárragos trigueros y gambas peladas, cocinado en sartén antiadherente con 1 cucharadita de AOVE. Postre: infusión digestiva o kéfir.
	B	Tortilla francesa de merluza desmenuzada, aprovechando las sobras del pescado cocido del mediodía, de gambas o de bacalao desalado, con ensalada verde crujiente de escarola o lechuga aliñada con limón.
	C	Cogollos de lechuga cortados a la mitad con anchoas del Cantábrico muy bien escurridas y una tarrina individual, unos 75 g, de queso fresco tipo Burgos 0 % pasado a la plancha con una pizca de orégano.

3

Instrucciones clínicas y técnicas de saciedad

PARA MAXIMIZAR EL RESULTADO Y EVITAR EL HAMBRE

Regla del orden de ingesta	En las comidas que consten de un primer plato vegetal y un segundo proteico, inicie siempre consumiendo la verdura o la ensalada. La fibra vegetal genera saciedad temprana y retrasa la absorción de los hidratos de carbono, evitando los picos posprandiales de insulina.
Crononutrición: el horario de las cenas	El metabolismo nocturno reduce la capacidad del organismo para oxidar grasas. Realice la última comida del día antes de las 20:30 o 21:00 horas, o garantice un espacio mínimo de 3 horas completas de ayuno antes de dormir.
Almidón resistente en los guisos	Cuando prepare platos con patata cocida, lentejas, garbanzos o alubias, cocínelos el día anterior y déjelos enfriar en el frigorífico al menos 24 horas antes de recalentarlos. El enfriamiento transforma parte del almidón en fibra prebiótica y reduce su absorción calórica en el intestino hasta en un 20–25 % sin alterar el sabor tradicional.
Técnicas culinarias recomendadas	Priorice las cocciones en crudo, introduciendo los ingredientes en frío con el caldo y añadiendo el aceite al final, el asado al horno, el papillote, el vapor y las planchas antiadherentes. Evite fritos, refritos con exceso de grasa y salsas comerciales ligadas con harinas o natas.

Documento elaborado por la Unidad de Endocrino de MDH Centros Médicos.

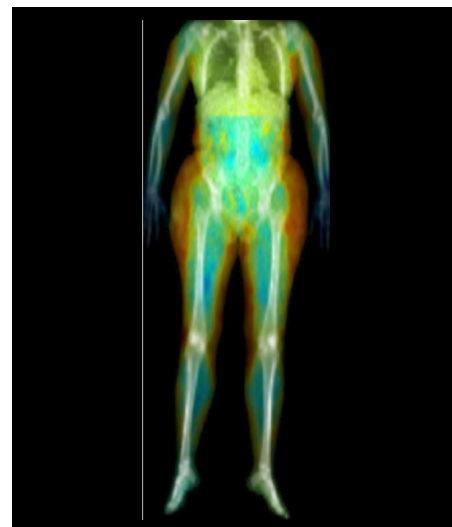
Tiene finalidad informativa y de apoyo al tratamiento indicado en consulta; no sustituye a la valoración individual de su médico. Las cantidades han sido ajustadas a su caso: no las modifique ni traslade este plan a otra persona sin consultarlo previamente. Si aparecen mareo, cansancio intenso o cualquier síntoma que le preocupe, contacte con la consulta antes de cambiar nada por su cuenta.

¿Nos aceptas una recomendación?

Tu peso no cuenta toda la historia.

Cuando sigues un plan de alimentación, lo que importa no es solo cuánto pesas, sino de qué está hecho ese peso. La **densitometría de composición corporal** separa tu peso en grasa, músculo y hueso, y mide además la grasa que rodea a tus órganos. Así sabemos si estás perdiendo lo que hay que perder, y podemos ajustar tu plan con datos en lugar de con suposiciones.

Tu grasa Cuántos kilos son grasa y dónde están repartidos.	Tu músculo Cuánto músculo tienes en brazos y piernas.
Tu grasa visceral La que rodea los órganos del abdomen.	Tu hueso El contenido mineral de tus huesos.



Así se ve tu cuerpo en la prueba: el **rojo** señala mayor proporción de grasa; el **azul** y el **verde**, músculo.

Imagen real de un estudio realizado en MDH, anonimizada.

Por qué a veces el peso se estanca y aun así vas bien

78 kg

grasa

músculo

Al empezar

→

78 kg

grasa

músculo

A las 8 semanas

La báscula no se ha movido.

Y sin embargo has perdido 4 kg de grasa y has ganado 4 kg de músculo. Sin esta prueba habrías pensado que el plan no estaba funcionando.

Ejemplo ilustrativo.

Cómo es la prueba	Cada cuánto la repetimos	Antes de tu cita
- Te tumbas boca arriba, vestido, en una camilla abierta. - Dura entre 6 y 10 minutos. - No duele, no se pincha nada y nada te toca. - Al salir haces vida normal.	- Un estudio inicial, antes de empezar el plan. - Cada 8 semanas mientras estés perdiendo peso. - Al iniciar y al terminar un tratamiento de recuperación muscular. - Cada 6 meses una vez alcanzado tu objetivo.	- Si es un control de seguimiento, pídelo a una hora similar del día. - Avísanos si estás embarazada o crees que puedes estarlo. - Trae este plan y tu informe anterior si ya te la has hecho.

Pide tu cita de composición corporal

La prueba se realiza en MDH Pinar de Chamartín · Av. de San Luis 166 y 164, Madrid

CUBIERTO CON ASEGURADORA

91 302 72 83

mdhcentros.es

Documento informativo de apoyo a tu plan de alimentación. La indicación de la prueba y la interpretación de tus resultados corresponden a tu médico. No sustituye a la consulta.