

UNIDAD DE ENDOCRINO

Plan de alimentación equilibrada

Menú día a día y sistema de intercambios para el control de peso

Este plan combina dos herramientas que se complementan. El menú día a día le dice exactamente qué comer cada jornada de la semana, sin tener que decidir nada. El sistema de intercambios le permite construir sus propios menús cuando ya domine las raciones, cambiando unos alimentos por otros del mismo grupo. Empiece por el menú cerrado y pase a los intercambios cuando se sienta cómodo.

OPCIÓN A**Menú día a día**

Siete días ya resueltos, con comidas y cenas definidas. Ideal para las primeras semanas.

OPCIÓN B**Sistema de intercambios**

Cuatro grupos de alimentos con sus raciones. Usted compone el menú respetando la estructura del día.

Este plan es individual

Las cantidades han sido calculadas para usted. No lo comparta ni lo aplique a otra persona sin valoración previa. Si aparecen mareo, cansancio intenso, caída del cabello o cualquier síntoma que le preocupe, contacte con la consulta antes de modificar nada por su cuenta.

1

Normas generales del plan

DOCE REGLAS QUE SOSTIENEN TODO LO DEMÁS

- 01 Cinco tomas al día**
Desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Saltarse una toma no acelera la pérdida de peso: aumenta el hambre en la siguiente y favorece el picoteo.
- 02 El aceite, medido con cuchara**
Máximo 30 ml al día (3 cucharadas soperas) para el conjunto de todas las comidas, preferentemente aceite de oliva virgen extra. Médalo siempre con cuchara, nunca vertiendo directamente de la botella.
- 03 El pan, 30 g por comida**
Puede tomar una rebanada (unos 30 g) en las comidas que solo lleven verdura y carne, pescado o huevo. Omítalo en los platos que ya incorporan legumbre, patata, arroz o pasta.
- 04 Fruta entera, no en zumo**
La pieza entera sacia más y su azúcar se absorbe más despacio. Evite los zumos, incluidos los naturales, y los néctares comerciales.
- 05 Entre 1,5 y 2 litros de agua al día**
Puede alternar con infusiones, caldo vegetal desgrasado y refrescos sin azúcar. Evite el alcohol durante la fase activa del plan.
- 06 Cocine sin añadir grasa**
Horno, plancha, vapor, papillote, hervido o freidora de aire. Evite fritos, rebozados, empanados y salsas comerciales ligadas con harina o nata.
- 07 Condimento sin límite**
Sal (si no está contraindicada), vinagre, limón, ajo, cebolla, perejil, laurel, orégano, pimentón, comino, curry y el resto de hierbas y especias no suman calorías.
- 08 Lácteos desnatados o semidesnatados**
Sin azúcares añadidos. Los yogures «0%» con sabores suelen llevar azúcar: revise la etiqueta.
- 09 Conservas al natural**
Puede usarlas siempre que sean al natural y estén bien escurridas. Evite las conservas en aceite y los preparados en escabeche o salsa.
- 10 Empiece siempre por la verdura**
En las comidas con primer plato vegetal y segundo proteico, coma primero la ensalada o la verdura: genera saciedad temprana y retrasa la absorción de los hidratos de carbono.
- 11 Cene pronto**
Procure terminar la última comida del día 2 o 3 horas antes de acostarse.
- 12 Muévase a diario**
Camine al menos 30 minutos al día y añada 2 o 3 sesiones semanales de trabajo de fuerza. Es lo que garantiza que la pérdida de peso sea de grasa y no de músculo.

2

Cómo se reparte el día

LA ESTRUCTURA QUE NO DEBE CAMBIAR

Tanto si sigue el menú cerrado como si compone sus propias comidas, el reparto de tomas es siempre el mismo. Esta es la columna vertebral del plan.

TOMA	COMPOSICIÓN	EN QUÉ SE TRADUCE
Desayuno	1 lácteo + 1 fruta + 1 ración de pan	200 ml de leche desnatada o 1 yogur natural + 1 pieza de fruta + 30 g de pan con queso untado ligero, tomate y aceite, o con pavo o jamón serrano magro.
Media mañana	1 lácteo o 1 fruta	1 yogur natural, 1 pieza de fruta o 1 café con leche desnatada.
Comida	1 verdura + 1 hidrato + 1 proteína + 1 postre	Un alimento del grupo VERDURAS, uno del grupo HIDRATOS DE CARBONO, uno del grupo PROTEÍNAS y, de postre, 1 fruta o 1 yogur.
Merienda	1 lácteo + 1 fruta	200 ml de leche desnatada o 1 yogur, más 1 pieza de fruta.
Cena	1 verdura + 1 proteína + 1 postre	Un alimento del grupo VERDURAS y uno del grupo PROTEÍNAS, con 1 fruta o 1 yogur de postre. En la cena no se añade ración de hidratos de carbono.
Opcional, antes de acostarse	1 lácteo	1 yogur natural desnatado o 200 ml de leche desnatada, si lo necesita.

Caldo de verduras saciante

Puede tomar una taza antes de la comida o de la cena, frío o caliente. Hierva 40 minutos en 2 litros de agua sin sal: 2 puerros, 2 zanahorias, 1 calabacín pequeño, 1 rama de apio, 2 nabos, medio repollo verde y media lechuga, con tomillo, laurel y estragón. Cuele las verduras y conserve el caldo en la nevera hasta 3 días. Ayuda a llegar con menos hambre a la comida, pero no «depura» ni quema grasa: no sustituye a ninguna toma.

3

Opción A: menú día a día

SIETE DÍAS RESUELTOS

Estas tres tomas se repiten todos los días

DESAYUNO	200 ml de leche desnatada o 1 yogur natural + 1 pieza de fruta + 30 g de pan con queso untable ligero, o con tomate y un hilo de aceite, o con pavo o jamón magro.
MEDIA MAÑANA	1 yogur natural, 1 pieza de fruta o 1 café con leche desnatada.
MERIENDA	1 pieza de fruta con un puñado pequeño de frutos secos al natural (15 g), o 1 fruta con 1 yogur, o 1 café con leche desnatada.

Comidas y cenas de la semana

	COMIDA	CENA
Lunes	Puré de calabaza y zanahoria (200 g). Filete de ternera a la plancha (100 g) con patata asada (100 g). Fruta (100 g).	Ensalada al gusto. Pescado a la plancha (150 g). Fruta (100 g).
Martes	Judías verdes rehogadas. Pollo asado (100 g) con macarrones (30 g en crudo). Fruta (100 g).	Puré de verduras. Tortilla francesa de 2 huevos. Yogur natural.
Miércoles	Ensalada mixta. Arroz integral (30 g en crudo) con tomate y huevo. Pan (30 g). Yogur natural.	Verduras asadas. Pechuga de pavo a la plancha (100 g). Fruta.
Jueves	Guisantes (100 g) con jamón serrano magro (40 g). Pescado a la plancha (130 g) con patata asada (100 g). Fruta.	Verduras al horno. Filete a la plancha (100 g). Yogur natural.
Viernes	Ensalada de pasta (30 g en crudo con verduras). Pechuga de pollo (100 g) con tomate y lechuga. Yogur natural.	Tortilla de jamón york (2 huevos y 100 g de jamón). Verduras al vapor. Fruta.
Sábado	Comida flexible. Mantenga la estructura del plato: primero verdura o ensalada, después una ración moderada de proteína y una guarnición pequeña de hidratos. Un postre de fruta.	Gazpacho. Pescado al horno (150 g) con puré de calabaza (100 g). Fruta.
Domingo	Ensalada mixta. Paella de marisco (1 plato mediano). Fruta.	Crema de calabaza y zanahoria (200 g). Pescado al horno (150 g). Fruta.

Los gramajes de pasta, arroz y legumbre se refieren siempre al peso en crudo. Los de carne, pescado y verdura, al peso en limpio antes de cocinar.

4

Opción B: sistema de intercambios

COMPONGA SUS PROPIOS MENÚS

Cada grupo reúne alimentos que aportan lo mismo en la cantidad indicada. Dentro de un grupo puede cambiar libremente unos por otros; entre grupos distintos, no. Respete la estructura del día: la comida lleva verdura, hidrato y proteína; la cena, verdura y proteína.

Verduras

Elija un alimento y su cantidad en la comida y otro en la cena.

GRUPO	CANTIDAD	ALIMENTOS
Grupo A	300 g	Acelgas, apio, berenjena, brócoli, calabaza, champiñones, coles, endivias, espárragos, espinacas, lechuga, pepino, pimiento, rábanos, tomate, grelos, nabizas y coliflor.
Grupo B	200 g	Berros, cebolletas, judías verdes, nabos y puerros.
Grupo C	100 g	Alcachofas, cebollas, coles de Bruselas, remolacha y zanahorias.

Hidratos de carbono

Una ración al día, en la comida.

GRUPO	CANTIDAD	ALIMENTOS
Grupo A	120 g	Guisantes o alubias frescas.
Grupo B	100 g	Patata o boniato.
Grupo C	40 g	Garbanzos, alubias secas, lentejas, pan blanco o integral.
Grupo D	30 g	Arroz, pasta (macarrones, espaguetis, fideos), pan tostado, puré de patata comercial, sémola o tapioca.

Proteínas

Una ración en la comida y otra en la cena.

GRUPO	CANTIDAD	ALIMENTOS
Carnes	100 g	Carne magra: pollo sin piel, pechuga de pavo, conejo, liebre, caza, ternera, buey o cerdo magro.
Pescados	130 g	Pescado blanco o azul, fresco o congelado. Marisco.
Huevos	1 unidad	2 unidades cuando el huevo sea el plato principal de la cena.

Frutas

Entre 2 y 3 raciones al día, siempre la pieza entera.

GRUPO	CANTIDAD	ALIMENTOS
Grupo A	300 g	Melón, sandía y pomelo.
Grupo B	150 g	Fresas, albaricoque, ciruelas, frambuesas, mandarinas, naranjas y piña.
Grupo C	120 g	Manzana, melocotón y pera.
Grupo D	75 g	Cerezas, plátano y uvas.

Equivalencias útiles

- 200 ml de leche desnatada = 1 yogur natural desnatado = 40 g de queso fresco tipo Burgos.
- 30 g de pan = 3 biscotes o tostadas finas = 20 g de pan tostado.
- 1 ración de pescado (130 g) = 1 ración de carne (100 g) = 2 huevos.
- Dentro de cada grupo, los alimentos son intercambiables entre sí respetando la cantidad indicada.
- Los grupos NO son intercambiables entre sí: 300 g de verdura del grupo A no equivalen a 300 g de fruta del grupo A.

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.

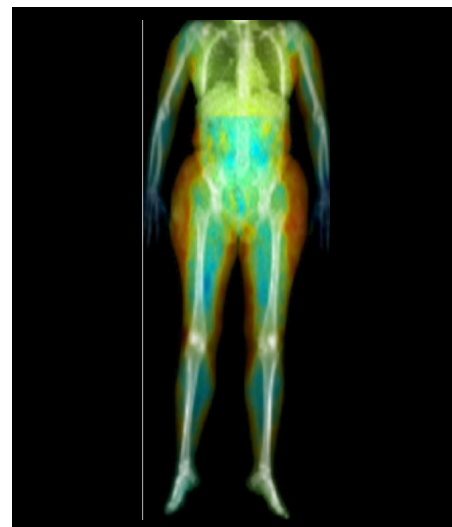
Las cantidades son orientativas y han sido ajustadas a su caso: no las modifique ni traslade este plan a otra persona sin consultarlo previamente. Si aparecen mareo, cansancio intenso, caída del cabello o cualquier síntoma que le preocupe, contacte con la consulta antes de cambiar nada por su cuenta.

¿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.