

**Dieta personalizada  
para  
David Ibáñez**

### Introducción:

Haremos una dieta personalizada para el paciente David, una planificación de una dieta equilibrada y saludable para 3 días, al final del tema, recomendaremos al paciente varios puntos a seguir, para que mantenga esta alimentación saludable y unas costumbres que deberá seguir para que tenga una buena calidad de vida en el futuro.

### Contenido:

#### \* Presentación del caso:

David Ibañez, hombre de 29 años con una altura de 185 cm y su peso actual de 80 kg.

Está en normopeso, alegría al **APIO**, hace 4 y 5 comidas al día.

Sus gustos son: zumo de naranja, carne de ternera, pasta, coliflor, frutos secos, salmón.

Actividad física es LIGERA.

#### \* Valoración nutricional:

$$\text{Hombre} = \text{GEB} = 66 + (13,7 * 80) + (5 * 185) - (6,8 * 29)$$

Gasto energético basal = 1,889 Kcal.

Cálculo de gasto por actividad ligera = 1,55

$$\text{GT} = 10\% (1,889 * 1,55) = 292,7 \text{ Kcal.}$$

Gasto energético total / la pauta dietética que deberá cubrir al día.

$$\text{GET} = 1889 * 1,55 + 292,7 = \mathbf{3,220 \text{ Kcal.}}$$

Distribución de macronutrientes y reparto de ingestas diarias:

<b>Desayuno: 25% VCT = 805 Kcal.</b>
<b>Media mañana: 10% VCT= 322 Kcal</b>
<b>Almuerzo/comida: 35% VCT = 1127 Kcal</b>

**Merienda: 15% VCT = 483 Kcal**

**Cena: 15% VCT = 483 Kcal**

Hidratos de carbono - (56%): 1803 Kcal = **450 g.**

Proteínas - (10%): 322 Kcal = **80.5 g.**

Lípidos - (34%): 1094 Kcal. = **121.5 g.**

\* Distribución de la energía de cada macronutriente:

### **DESAYUNO**

HC - 50% del VC =  $805 * 0,50 = 402$  Kcal.

Lípidos - 35% del VC =  $805 * 0,35 = 281$  Kcal.

Proteínas - 15% del VC =  $805 * 0,15 = 120$  Kcal.

### **MEDIA MAÑANA**

HC 50% del VC =  $322 * 0,50 = 161$  Kcal.

Lípidos - 40% del VC =  $322 * 0,40 = 128.8$  Kcal.

Proteínas - 10% del VC =  $322 * 0,10 = 32.2$  Kcal.

### **ALMUERZO/COMIDA**

HC-55% del VC =  $1,127 * 0,55 = 619,85$  Kcal.

Lípidos-35% del VC =  $1,127 * 0,35 = 394.45$  Kcal.

Proteínas-10% del VC =  $1,127 * 0,10 = 112.7$  Kcal.

### **MERIENDA**

HC-55% del VC =  $483 * 0,55 = 265.65$  Kcal

Lípidos-35% del VC =  $483 * 0,35 = 169.05$  Kcal

Proteínas-10% del VC =  $483 \times 0,10 = 48.3$  Kcal.

## CENA

HC-50% del VC =  $483 \times 0,50 = 241.5$  Kcal

Lípidos- 35% del VC =  $483 \times 0,35 = 169.05$  Kcal.

Proteínas-15% del VC =  $483 \times 0,15 = 72.45$  Kcal.

## **ELABORACIÓN DE LA DIETA:**

### DÍA 1

#### **DESAYUNO**

- \* Pan de molde integral 120g. = (322.8 kcal./HC.58.44g./Grasas 3.48g./Prote 12.96g.)
  - \* Aceite de oliva virgen 5g. = (44.4Kcal./HC.0/Grasas 5g./prote0)
  - \* Aguacate 70g. = (95.9Kcal/HC.0.28g./Grasas 8.4g./Prote 1.05g.)
  - \* Manzana 200g.= ( 100 Kcal/H.C.24g.)
- \* Queso fresco de cabra 15g. = (44.7Kcal/HC 0,165g./Grasas 3.58g./Prote 2.97g.)
  - \*Zumo de naranja 200ml. = (82Kcal./HC 18g./Grasas 0,4g./Prote 1.4g.)
- \* Cereales de arroz de fruta 30g.= (106.8Kcal/HC 22.98g./Grasas 0,66g./Prote 1.74g.)
  - \*Orégano 4g. = (16.72Kcal/HC 2.75g./Grasas 0.412/Prote.0.44g.)

#### **MEDIA MAÑANA**

- \* Manzana 200g. 1 pieza = (100Kcal/HC.24g./Grasas 0/ Prote 0g.)
- \*Nueces 20g. Un puñado = (119Kcal/HC 0.66g./Grasas 12.65g./Prote 2.8g.)
- \* Mejillones al natural 30g. = (24.9Kcal/HC 0.6g./Grasas 0.87g./Prote. 3.6g.)
  - \* Tomate 100g. 1 pieza = (19Kcal/HC 3.5g./Grasas 0.1g./Prote. 0.9g.)
- \* Aceite de oliva virgen 3g. =( 4.11Kcal/HC 0.012g./Grasas 0.36g./Prote 0.045g.)

\* Orégano 20g. =( 83.6Kcal/HC 13.78g./Grasas 2.06g./Prote 2.2g.)

### **COMIDA**

\* Salmón plancha g. 1 rodajas aprox. = (180Kcal/Grasas 11g./Prote 20.2g.)

\* Lechuga 20g. = (3.2Kcal/HC 0,28g./Grasas 0,12g./Prote 0,225g.)

\* Tomate 20g. = (3.8Kcal/HC 0.7g./Grasas 0,02g./Prote 0,18g.)

\* Cebolla 20g. Media pequeña = (5.2Kcal/HC 1.06g./ Prote 0,225g.)

\* Nueces 20g. = (119Kcal/HC0.66g./Grasas 12.65g./Prote 2.8g.)

\* Aceite de oliva virgen 5g. = (6.85Kcal/HC 0,02g./Grasas 0,6g./Prote 0,075g.)

\* Semillas de sésamo 2g. = (11.24Kcal/HC 0,2g./Grasas 1g./Prote 0,38g.)

\* Vinagre balsámico 3g. = (2,13Kcal/HC 0,51g./Prote 0,014g.)

\*Pasta alimenticia 30g.=( 105.9gKcal/HC21.27g./Grasas 0.43g./Prote 3.75g.)

\* Pan de molde integral 30g. =( 80.7Kcal/HC 14.61g./Grasas 0.87g./Prote 3.24g.)

\* Aguacate 40g. =( 54.8g.Kcal/HC0.16g./Grasas 4.8g./Prote 0.6g.)

\* Chocolate negro 40g. =( 216g.Kcal/HC25.92g./ Grasas 11.68g./Prote1.88g.)

\* Natillas sabor 120g. =( 124.8Kcal/HC 18.57g./Grasas 3.48g./Prote 4.44g.)

\* Zanahoria cruda 30g. =( 10.2g. Kcal/Hc 2.1/Grasas 0.09g./ Prote 0.24)

\* Manzana 150g. =( 75Kcal/ HC18g.)

Preparación : Salmón ha la placha y el resto hacer una ensalada ensalada.

### **MERIENDA**

\* Sandwich integral 100g. = (269Kcal/HC 48.7g./ Grasas 2,9g./Prote 10.8g.)

\* Tomate rallado 3g. =( 2.19g. Kcal/HC 0.38g./Grasas 0.006g./ Prote 0.135)

\* Pavo fiambre 20g. =( 29.6Kcal / Hc 0.08g./ Grsas 1.88g./Prote 3.06)

\* Orégano 4g. =( 16.72g. Kcal/ Hc 2.75g./Grasas 0.412g./ Prote 0.94g.)

\* Nueces 20g. =( 119g.Kcal/ HC 0.66g./ Grasas 12.65g./Prote2.8g.)

- \* Chocolate negro 20g. =( 108.6g.Kcal/Hc 12.96g./ Grasas 5.84g./Prote 0.94g.)

### **CENA**

- \* Coliflor hervida 100g. = (27Kcal/HC 2,04g./Grasas 0,87g./Prote 2,76g.)
  - \* Naranja 250g. 1 unidad = (95Kcal./HC 21,5g./Prote 2g.)
  - \* Canela 3g. = (11,19Kcal/ HC 2,41g./Grasas 0,096g./Prote 117g.)
- \* Aceite de oliva virgen 5g. = (6.85Kcal/HC 0,02g./Grasas 0,6g./Prote 0,075g.)
- \* Mejillones al natural lata 20g. =( 16.6g.Kcal/HC 0.4g./Grasas 0.58g./Prote 2.4g.)
  - \* Setas plancha 100g. =( 13Kcal/HC 0.39g./Grasas 0.49g./Prote 1.79g.)
  - \* Berenjena plancha 100g. =( 20Kcal/ HC 3.8g./Grasas 0.2g./Prote 0.7g.)
  - \* Calabacín plancha 60g. =( 10.2Kcal/HC 1.2g./Grasas 0.12g./ Prote 1.08g.)
  - \* Espárragos blancos 30g. =( 7.2Kcal/Hc 1.02g./Grasas 0.09g./Prote 0.57g.)
    - \* Quinoa 10g. =( 30.6Kcal/Hc 4.91g./ Grasas 0.555g./Prote 1.38g.)
    - \* Champiñón 40g. =( 10.4g.Kcal/Hc 1.6/Grasas 0.12g./ Prote0.72)

## **DÍA 2**

### **DESAYUNO**

- \* Pan de molde integral 100g. = (269Kcal./HC 48.7g./Grasas 2.9g./Prote 10.8g.)
  - \* Aceite de oliva virgen 5g. = (44.4Kcal/Grasas 5g.)
- \* Tomate rallado 4g. = (2.92Kcal/HC 0.516g./Grasas 0,008g./Prote 0,18g.)

- \* Zumo de naranja 200ml. = (82Kcal/HC 18g./Grasas 0.4g./Prote 1.4g.)
- \* Queso fresco de cabra 15g. = (44.7Kcal/HC 0.165g./Grasas 3.589g./Prote 2.97g.)
- \* Natillas sabor 100g. 1 unidad = (104Kcal/HC 15.48g./ Grasas 2.9g./Prote 3.7g.)
- \* Manzana 200g. 1 und. = (100Kcal/H.C.24g.)
- \* Nueces 20g. = ( 119Kcal/H.C. 0.66g./Grasas 12.65g./Prote 2.8g.)
- \* Aguacate 40g. = ( 54.8 Kcal/H.C. 0.16g./Grasas 4.8g./Prote 0.6)

### **MEDIA MAÑANA**

- \* Zumo de naranja 120g. = ( 49.2Kcal/HC.10.8g./Grasas 0.24g./Prote 0.84g.)
- \* Pistachos 15g. = ( 89.1Kcal/HC 2.355g./Grasas 7.38g./Prote 2.64g.)
- \* Plátano 120g. = ( 106.8Kcal/HC 24g./Grasas 0.36g./ Prote 1.44g.)
- \* Canela 3g.= ( 11.19g.Kcal/ Hc 2.41g./Grasas 0.096g./ Prote 0.119g.)
- \* Chocolate negro 20g. =( 108.6g.Kcal/ Hc 12.96g./Grasas 5.84g./ Prote 0.94g.)

### **COMIDA**

- \* Pasta cocida 100g. = (375Kcal/HC 69,2g./Grasas 4,179g./Prote 13,5g.)
- \* Tomate frito 50g. = ( 42Kcal/HC 2.6g./Grasas 3.2g./ Prote 0.75g.)
- \* Atun al natural en lata 40g. = (40.4Kcal/Grasas 0.24g./Prote 9.4g.)
- \* Tomate 120g. 1 unidad =( 22.8Kcal/HC 4.2g./Grasas 0,0.12g./Prote 1.8g.)
- \* Pepino 100g. 1 unidad pequeño = (12Kcal/HC 2g./Grasas 0,01g./Prote 0,7g.)
- \* Queso fresco de cabra 40g. = (119.2Kcal/ HC 0.44g./Grasas 9.57g./Prote 7.92g.)
- \* Nueces 15g. = (89.25Kcal/HC 0.49g./Grasas 9.49g./Prote 2.1g.)
- \* Aceite de oliva virgen 5g. = (44.4Kcal/ Grasas 5g.)
- \* Orégano 20g. =( 83.6g.Kcal/ Hc 13.78g./ Grasas 2.06g./ Prote 2.2)
- \* Manzana 150g. =( 75 Kcal/ Hc 18g./ Prote 0.45g.)



**Preparación: la pasta cocida se mezcla con el tomate frito y el atun.**

**El resto de ingredientes hacer ensalada, las nueces son opcionales de comerlos tal cual o añadirlos a la ensalada.**

### **MERIENDA**

\*Naranja 250g. 1 unidad = (95Kcal/HC 21,5g./Prote 2g.)

\*Canela 5g. = (18.65Kcal/HC 4.029g./Grasas 0,16g./Prote 0,195g.)

\*Pistachos 30g. = (178,2Kcal/HC 4,71g./ Grasas 14,76g./Prote 5,28g.)

\* Chocolate negro 40g. =( 217.2 Kcal/ Hc 25.92g./Grasas 11.68g./ Prote 1.88)

\* Muesli 20g. =( 76.6 Kcal/ Hc 12.2g./ Grasas 2.2g./ Prote 1.8g.)

### **CENA**

\* Coliflor hervida 100g. = (27Kcal/HC 2,04g./Grasas 0,87g./Prote2,76g.)

\*Patata 60g. 2 pequeñas = ( 43.8Kcal/HC 9.12g./Grasas 0,12g./Prote 1,32g.)

\*Judia verde hervida 30g. = (25.2Kcal/HC 1.182g./Grasas 2.037g./Prote0,534g.)

\*Huevo cocido 20g. = ( 29Kcal/HC 0,06g./Grasas 2.1g./Prote 2.5g.)

\*Cebolla hervida 50g. = (9Kcal/HC1,85g/Grasas0,05g./Prote 0,3g.)

\*Zanahoria hervida 50g.= (17Kcal/HC 3,5g./Grasas 0,15g./Prote 0,4g.)

\*Queso de cabra fresco 30g. = ( 89.4Kcal/HC 0,33/ Grasas 7.179g./Prote 5.94g.)

\* Aceite de oliva virgen 5g. = ( 44.4Kcal/Grasas 5g.)

\* Orégano 20g. =( 83.6Kcal/ Hc 13.78g./Grasas 2.06g./ Prote 2.2g.)

\* Berenjena plancha 50g. =( 10Kcal/HC 1.9g./Grasas 0.1g./ Prote 0.35g.)

\* Plátano 120g. =( 106.8Kcal/ Hc 24g./ Grasas 0.36g./Prote 1.44g.)

**Preparación: coliflor, patata pelada y cortada ha cubos, judias verdes cortadas, cebolla cortada a trocitos y zanahoria cortada a rodajas, añadir en una olla y cocer, hacer un hervido, en la cocción añadirle el aceite de**

**oliva si gusta, un poco de sal y especias al gusto, las especias añadir las al final de la coción.**

## DÍA 3

### **DESAYUNO**

Café con leche 120ml. =( 45.6Kcal/ Hc 2.94g./ Grasas 2.83g./Prote 2.04g.)

\* Zumo de naranja 120ml. =( 49.2Kcal/ Hc 10.8g./ Grasas 0.24g./ Prote 0.84g.)

\*Pan de molde integral 100g. = (269Kcal/HC 48.7g./Grasas 2.9g./Prote 10.8g.)

\* Mermelada sin azúcar 5g. = (11.1Kcal/HC 2.68g./Prote 0,035g.)

\*Cereales base de arroz fruta 30g = (106.8Kcal/HC 2.68g./Grasas 0.g./Prote 0.035g.)

\* Nueces 20g. = ( 119 Kcal/ HC. 0.66g./Grasas 12.65/Prote 2.8g.)

\* Plátano 100g. = ( 89Kcal/ HC 20g./Grasas 0.3g./Prote 1.2g.)

### **MEDIA MAÑANA**

\* Naranja 100g. = ( 38 Kcal/HC 8.6g./Prote 0.8)

\* Queso fresco de cabra 30g. =( 89.4g Kcal/HC 0.33g./Grasas 7.17g./Prote 5.94g.)

\* Aceite de oliva virgen 5g. = ( 6.85g. Kcal/HC 0.02g./ Grasas 0.6g./ Prote 0.075g.)

\* Tomate entero 120g. =( 22.8g.Kcal/ Hc 4.2g./ Grasas 0.12/ Prote 1.08)

\* Orégano 15g. =( 62.7g.Kcal/ Hc 10.33g. / Grasas 1.54g./ Prote 1.65g.)

\* Chocolate negro 30g. =( 162.9Kcal/ Hc 19.44g./ Grasas 8.76g./ Prote 1.41g.)

### **COMIDA**

- \* Ternera solomillo 200g. Plancha 2 piezas =(314Kcal/Grasas 9.26g./Prote 56.8g.)
- \* Arroz integral 100g. =(112Kcal/HC 22.9g./Grasas 0.9g./Prote 2.6g.)
- \*Lechuga 30g. =(4.8Kcal/HC 0.42 g./Grasas 0,18g./Prote 0,33g.)
- \*Tomate 100g. 1 pieza =(19Kcal/HC 3,5g./Grasas 0,1g./Prote 0,9g.)
- \*Cebolla 40g. =(10.4Kcal/HC 2.12/Prote 0,45g.)
- \* Queso fresco cabra 50g. =(149Kcal/HC 0,55g./Grasas 11.96g./Prote 9.9g.)
- \*Nueces 10g. =(59,5Kcal/HC 0,33g./Grasas 6,38g./Prote 1,4g.)
- \*Aceite de oliva virgen 5g. =(6,85Kcal/HC 0,02g./Grasas 0,6/Prote0,075g.)
- \*Vinagre balsámico 4g. =(2,84Kcal/HC 0,68g./Prote0,019g.)
- \* Orégano 6g. =( 25.08g.Kcal/ Hc 4.13g./ Grasas 0.618g./ Prote 0.66g.)
- \*Semillas se sésamo 5g. =(28.1Kcal/HC 0,5g./Grasas 2.5g./Prote 0,95g.)
- \* Plátano 150g. =( 133.5g.Kcal/ Hc 30g./Grasas 0.45/ Prote 1.8g.)

**Preparación: ternera a la plancha condimentado (opcional), arroz integral la medida en crudo sería menos de medio vaso de agua o comprar precocinado para hacerlo en 1 minuto en microondas . Hacer ensalada con el resto.**

### **MERIENDA**

- \* Sandwich integral 120g. =(322.8Kcal/HC 58.44g./Grasas 3.48g./Prote 12.96g.)
- \*Jamón serrano 20g. =(63.8Kcal/HC 0,04g./Grasas 4.52g./Prote 5.76g.)
- \* Tomate rallado natural 4g. =(2,92Kcal/HC 0,156g./Grasas 0,008g./Prote 0,18g.)
- \*Queso fresco de cabra 20g. =( 59.6Kcal/HC 0,22g./Grasas 4.78g./Prote 3.96g.)

\*Mandarina 120g. 1 o 2 piezas =(48Kcal/HC10,8g./Prote 0,96g.)

### **CENA**

\* Lentejas cocidas (bote) 100g. Medio bote pequeño =(333Kcal/HC 54,8g./Grasas 1,7g./Prote 23g.)

\*Pepino fresco 120g. 1 pieza=(14,4Kcal/HC 2,4g./Grasas 0,12g./Prote 0,84g.)

\* Zanahoria rallada 100g. =(34Kcal/HC 7g./Grasas 0,3g./Prote 0,8g.)

\* Cebolla 30g. Media pieza =(7,8Kcal/HC 1,59g./Prote 0,33g.)

\*Lechuga 20g. =(3,2Kcal/HC 0,28g./Grasas 0,12g./Prote 0,225g.)

\*Tomate 150g. 1 pieza y media =(28,5Kcal/HC 5,25g./Grasas 0,15g./Prote 1,35g.)

\*Aceitunas encurtido 10g. 4 o 5 unid. =(12Kcal/HC 0,1g./Grasas 1,25g./Prote 0,13g.)

Manzana 120g. 1 pieza =(60Kcal/HC 14,4g./Prote 0,36g.)

**Preparación: hacer ensalada de lentejas con todos los ingredientes**

**PLANTILLA PARA EL PACIENTE:**

**DIA 1**

<b>DESAYUNO</b>	<b>MEDIA MAÑANA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>MERIENDA</b>	<b>CENA</b>
Pan de molde integral 120g.	Manzana 200g. 1 pieza	Salmón placha 100g.	Sandwich integral 100g.	Coliflor hervida 100g.
Aceite de oliva virgen 5g.	Nueces 20g. Un puñado	Lechuga 20g.	Nueces 20g.	Naranja 250g. 1 unidad
Aguacate 70g.	Aceite de oliva virgen 3g.	Tomate 20g.	Tomate rallado 3g.	Canela 3g.
Queso fresco de cabra 15g.	Mejillones al natural lata 30g.	Cebolla 20g. Media pequeña	Pavo fiambre 20g.	Aceite de oliva 5g.
Zumo de naranja 200ml.	Tomate 100g.	Nueces 20g.	Orégano 4g.	Mejillones en lata al natural 20g.
Cereales de arroz de fruta 30g.	Orégano 20g.	Aceite de oliva virgen 5g.	Chocolate negro 20g.	Setas plancha 100g.
Manzana		Semillas de sésamo 2g.		Berenjena plancha 100g.
Tomate rallado 3g.		Vinagre balsámico 3g		Calabacín plancha 60g.
Orégano 4g.		Manzana 150g.		Esparragos blancos 30g.
		Pasta 30g.		Quinoa 10g.
		Pan integral 30g.		Champiñon plancha 40g.
		Aguacate 40g.		
		Zanahoria 30g.		
		Chocolate negro 40g.		

		Natillas sabor 120g.		
--	--	-------------------------	--	--

**DIA 2**

<b>DESAYUNO</b>	<b>MEDIA MAÑANA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>MERIENDA</b>	<b>CENA</b>
Pan de molde integral 100g.	Zumo de naranja 120g.	Pasta cocida 100g.	Naranja 250g. 1 unidad	Coliflor hervida 100g.
Aceite de oliva virgen 5g.	Canela 3g.	Tomate frito 50g.	Canela 5g.	Patata 60g. 2 pequeñas
Tomate rallado 4g.	Pistachos 15g.	Atun al natural en lata 40g.	Pistachos 30g	Judía verde hervida 30g.
Zumo de naranja 200ml.	Chocolate negro 20g.	Tomate 120g. 1 unidad	Chocolate negro 40g.	Huevo cocido 20g.
Queso fresco de cabra 15g.	Plátano 120g.	Pepino 100g. 1 unidad pequeño	Muesli 20g.	Cebolla hervida 50g.
Aguacate 40g.		Queso fresco de cabra 40g.		Zanahoria hervida 50g.
Nueces 20g.		Nueces 15g.		Queso de cabra fresco 30g.
Manzana 200g.		Aceite de oliva virgen 5g.		Aceite de oliva virgen 5g
Natillas 100g.		Zanahoria cruda 30g.		Berengena plancha 50g.
		Orégano 20g.		Orégano 20g.
		Manzana 150g.		Plátano 120g.

**DIA 3**

<b>DESAYUNO</b>	<b>MEDIA MAÑANA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>MERIENDA</b>	<b>CENA</b>
Café con leche 120g.  Pan de molde integral 100g.  Mermelada sin azúcar 5g.  Cereales base de arroz fruta 13g poco más de un vaso  Zumo de naranja 120g.  Nueces 20g.  Plátano 100g.	Tomate 120g.  Orégano 15g.  Queso fresco cabra 30g.  Naranja 100g.  Aceite de oliva virgen 5g.  Chocolate negro 30g.	Ternera solomillo 200g. Plancha 2 piezas  Arroz integral 100g.  Lechuga 30g.  Tomate 100g. 1 pieza  Cebolla 40g.  Queso fresco cabra 50g.  Nueces 10g.  Aceite de oliva virgen 5g.  Vinagre balsámico 4g.  Semillas se sésamo 5g.  Plátano 150g.  Orégano 6g.	Sandwich integral 120g.  Jamón serrano 20g.  Tomate rallado natural 4g.  Queso fresco de cabra 20g.  Mandarina 120g. 1 o 2 piezas	Lentejas cocidas (bote) 100g. Medio bote pequeño  Pepino fresco 120g. 1 pieza  Zanahoria rallada 100g.  Cebolla 30g. Media pieza  Lechuga 20g.  Tomate 150g. 1 pieza y media  Aceitunas encurtido 10g. 4 o 5 unid.  Manzana 120g. 1 pieza

Mi recomendación a este paciente es, ha la hora de cocinar, cambiar varios procedimientos, estos deben cocinarse a la plancha, vapor, horno, papillote que este último le explico en otro apartado de como se hace sin complicarse mucho y de la manera más fácil de hacer.

Recomiendo al paciente que cambie el pan blanco por el 100% integral, espelta o centeno ya que, es más saludable y son harinas más saludables, además, explicarselo en otro apartado, o enlace a su telefono. Además explico que el pollo lo cocine a la

plancha, pero si quiere comerlo rebozado, 1 vez por semana, quitando un ingrediente de esa semana que contenga más calorías, cambiar el tomate frito por uno natural.

El tipo de postre preferiblemente que sea yogur desnatado, le recomiendo que el yogur lo mezcle con cualquier fruta que tenga, explicarle que los fines de semana no exceda y que elija mejor los alimentos o comer pequeñas cantidades.

El arroz preferiblemente integral, ya que, contiene toda la fibra y es más saludable que el arroz blanco.

Comer de 3 a 4 piezas de fruta al día, verduras siempre y beber mucha agua.

Es importante la práctica de ejercicio físico, ya que ayuda a perder peso, además que es beneficioso para la salud, en casa recomiendo hacer ejercicio con peso unos 20 minutos o caminar entre 30 a 40 minutos al día.

Comer despacio, masticando bien, hacer una lista de la compra para evitar compras innecesarias, IMPORTANTE no obsesionarse con la pérdida de peso.

Conclusión:

En definitiva, me doy cuenta la importancia que tiene pesar los alimentos, además, de saber los macronutrientes que necesita nuestro cuerpo, y como seleccionarlos y como añadirlos a la dieta para no aburrirnos de comer siempre lo mismo.

Un tema que me ha gustado y a la vez un poco difícil, pero se aprende mucho.



Anexos:

[https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Tp\\_xEUzYIbki1xtRVPUksdSaWUFgN-0B/edit?usp=sharing&ouid=107370674673343990198&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Tp_xEUzYIbki1xtRVPUksdSaWUFgN-0B/edit?usp=sharing&ouid=107370674673343990198&rtpof=true&sd=true),  
<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1yhXqAwnez6JfddSddMWCWWD1KcF3Ug8-/edit?usp=sharing&ouid=107370674673343990198&rtpof=true&sd=true>