

# Dietas - Consejos

## Frutas

1. Que mas adelgazan: Manzana, pera, sandia, melón, melocotón, piña.
2. Mas calóricas: Platano, coco, uvas, higos, aguacate, chirimoya.
3. Para picar... Un bol con sandía o de piña partida en trozos y con un yogur desnatado por encima. Resultará saciante y quita el hambre, aportando vitalidad y pocas calorías.

## Alimentos alegres

1. Manzana y plátano. Mantienen la glucosa en sangre y nos aportan vitalidad. La manzana es positiva y perfecta a media mañana.
2. Naranja, kiwi, piña. Su aporte en vitamina C es fundamental para absorber el hierro y sentirnos menos cansados.
3. Pasta, arroz y patatas. Cuando comemos un plato de pasta lo absorbemos poco a poco. Esto significa que iremos obteniendo la energía lentamente y de esa forma nos dura más o aparece más tarde el cansancio.
4. Legumbres. Su aporte en hierro nos mantiene vitales. Hay múltiples formas de tomarlas: En ensaladas templadas, en plato guisado, en puré...
5. Nueces, almendras, pipas de girasol, cacahuetes. Nos aportan grasas saludables y eso nos da fuerza. Pero siempre controlando la cantidad.

## Menú para llevar el día con fuerza

1. **Desayuno.** Incluimos siempre: Un lácteo + fruta + cereales (copos de avena) o frutos secos.
  - Opción 1: Café o té con leche desnatada y 1-2 puñados de copos de avena. Un kiwi.
  - Opción 2: Un vaso de zumo de manzana y plátano con una rebanada de pan integral con queso fresco y pavo.
2. **Media mañana.** Un paréntesis a media mañana siempre sienta bien. Es ideal incluir un yogur desnatado, una pieza de fruta o si no tomamos hidratos de carbono en el desayuno aprovechar y optar por un minibocadillo de jamón cocido o atún.
3. **Comida.** Arroz salteado con verduras y palitos de cangrejo. Pollo al horno. Dos mandarinas.
4. **Merienda.** A veces es el momento del día en el que más cansados estamos. Podremos tomar 1 plátano, un yogur con 3 nueces o incluso un vaso de leche desnatada con 2-3 galletas.
5. **Cena.** Crema de verduras. Tortilla de 1 huevo con jamón York. Queso fresco con una cucharada de miel.

## Desayunos

- **Bebida sin azúcar**
  - Descafeinado con leche entera.
  - Té con una poca leche entera.
- **Lácteos**
  - Queso fresco.
  - Bebible.
- **Fruta fresca de temporada, no zumo**
  - Naranja.
  - Manzana.
  - Kiwi.
  - Plátano.
- **Panes**
  - Tostada integral de cereales.

Last update:  
2026/05/11 11:40

doc:comida:dieta:consejo1 <https://euloxio.myds.me/dokuwiki/doku.php/doc:comida:dieta:consejo1?rev=1778492447>

From:  
<https://euloxio.myds.me/dokuwiki/> - **Euloxio wiki**

Permanent link:  
<https://euloxio.myds.me/dokuwiki/doku.php/doc:comida:dieta:consejo1?rev=1778492447>

Last update: **2026/05/11 11:40**

