

## DIETA PARA LA OBESIDAD

### PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café o infusión con leche desnatada. Tostada con tomate. Pieza de fruta.	Leche desnatada con cereales de desayuno. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con queso desnatado. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. 2 biscotes integrales. Pieza de fruta.	Leche desnatada con cereales de desayuno sin azúcar. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con queso desnatado. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. 3 galletas tipo María. Pieza de fruta.
Media mañana	Yogur desnatado de frutas.	Compota de manzana.	Yogur desnatado.	Yogur desnatado con cereales.	Yogur líquido desnatado.	Yogur con frutas.	Yogur desnatado de frutas.
Comida	Ensalada templada de endibias y manzana. Pollo guisado con verduras. Pan. Fruta de temporada.	Salteado de calabacín, berenjena y pimiento. Rape con tomate. Pan. Gelatina de frutas.	Coles de Bruselas al vapor. Merluza rellena. Pan. Fruta de temporada.	Ensalada de cogollos con atún. Pasta con alcachofas. Pan. Fruta de temporada.	Coliflor ajoarriero. Filete de ternera con guisantes. Pan. Fruta de temporada.	Ensalada de apio, nueces y uvas. Bacalao al horno con tomate. Pan. Fruta de temporada.	Menestra de verduras. Emperador encebollado. Pan. Fruta de temporada.
Merienda	Café o infusión con leche desnatada. Barrita de cereales.	Yogur líquido desnatado. 2 biscotes integrales.	Café o infusión con leche desnatada. Barrita de cereales.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con queso desnatado.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con queso fresco.	Café o infusión con leche desnatada. Barrita de cereales.	Café o infusión con leche desnatada. 2 biscotes con queso fresco desnatado.
Cena	Judías verdes con patata. Lenguado en papillote. Pan. Fruta de temporada.	Ensalada con garbanzos. Revuelto de espinacas. Pan. Fruta de temporada.	Arroz con borraja. Pavo con manzana. Pan. Fruta de temporada.	Setas al ajillo. Tortilla de calabacines. Pan. Brocheta de mango, papaya y fresas.	Ensalada de rúcula, tomate y pimientos. Merluza con vinagreta de champiñones. Pan. Fruta de temporada.	Berenjenas rellenas. Conejo al ajillo. Pan. Fruta de temporada.	Ensalada de tomate, queso fresco desnatado y orégano. Brocheta de pollo. Pan. Fruta de temporada.

### LISTA DE LA COMPRA PRIMERA SEMANA (por persona y semana)



#### LÁCTEOS

- 2,6 l. de leche desnatada
- 5 yogures desnatados
- 2 yogures líquidos desnatados
- 150 g. de queso blanco desnatado
- 40 g. queso de Burgos
- 1 loncha de queso blanco desnatado



#### CARNES

- 125 g. de filete de ternera
- 120 g. de conejo



#### PESCADOS

- 120 g. de emperador

120 g.

de bacalao

120 g.

de lenguado

150 g.

de rape

225 g.

de merluza



#### AVES/CONEJO

100 g.

de pechuga de pavo

250 g.

de pechuga de pollo



#### HUEVOS (2)



#### GRASAS

aceite de oliva virgen



#### FARINÁCEOS

60-90 g.

de pan por día

6

panes tostados

40 g.

de pasta

25 g.

de arroz blanco

3

barritas de cereales

3

galletas tipo María

1

cucharada de harina

90 g.

de cereales de desayuno no azucarados



#### LEGUMBRES

60 g.

de garbanzos

250 g.

de judías verdes

100 g.

de guisantes (lata)



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

125 g.

de endibias

200 g.

de setas

140 g.

de patatas

150 g.

de espinacas

200 g.

de coles de Bruselas

250 g.

de coliflor

125 g.

de alcachofas

75 g.

de champiñón

100 g.

de borraja

70 g.

de puerros

270 g.

de pimientos

320 g.

de cebolla

120 g.

de lechuga

120 g.

de cogollos

250 g.

de berenjenas

450 g.

de tomates

2

tomates cherry

380 g.

de calabacín

160 g.

de zanahorias

100 g.

de rúcula

100 g.

de apio

Ajos



#### FRUTAS

3 piezas diarias

1

mango

1

papaya

25 g.

fresas

1

kiwi

1

racimo uvas

1

limón



#### FRUTOS SECOS

15 g.

de nueces

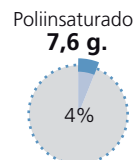
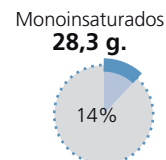
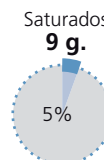
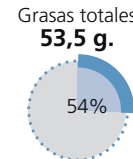
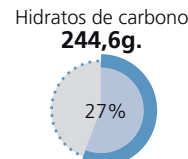
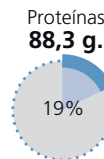
ESPECIAS/ADEREZOS: vinagre, sal, mostaza, guindilla, perejil, comino, pimiento y orégano  
OTROS: 50 cc de vino blanco y 1 hojas de gelatina.

Más información en [webfec.com/dietas-obesidad](http://webfec.com/dietas-obesidad)

Fecha de actualización: Septiembre 2018

#### VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA

Energía  
1.813 kcal



Colesterol  
202,4 mg.

Fibra  
30 g.

Sodio  
1.049 mg.



## DIETA PARA LA OBESIDAD

### SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Leche desnatada con cereales de desayuno sin azúcar. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con tomate. Pieza de fruta.	Leche desnatada con cereales de desayuno sin azúcar. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con queso desnatado. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con tomate. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. 3 galletas integrales. 1 pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. 3 galletas tipo María. 1 pieza de fruta.
Media mañana	Yogur desnatado de frutas.	Yogur con frutas.	Yogur líquido. 3 galletas integrales.	Yogur desnatado de frutas.	Batido de yogur y frambuesas.	Yogur líquido desnatado.	Yogur desnatado de frutas.
Comida	Ensalada de la huerta. Redondo de ternera con patata asada. Pan. Fruta de temporada.	Espárragos blancos y verdes a la plancha. Dorada al horno con guisantes. Pan. Fruta de temporada.	Ensalada verde. Pez espada a la plancha. Pan. Fruta de temporada.	Ensalada de canónigos, tomates cherry y maíz. Merluza al papillote. Pan. Fruta de temporada.	Lombarda con pasas y manzanas. Solomillo de cerdo a la mostaza. Pan. Fruta de temporada.	Panaché de verduras. Calamares a la plancha. Pan. Fruta de temporada.	Pasta con champiñones. Lenguado al horno con pimienta. Pan. Fruta de temporada.
Merienda	Café o infusión con leche desnatada. 3 galletas tipo María.	Café o infusión con leche desnatada. 2 biscotes con queso desnatado.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con queso desnatado.	Café o infusión con leche desnatada. Barrita de cereales.	Café o infusión con leche desnatada. 3 galletas tipo María.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con queso desnatado.	Café o infusión con leche desnatada. Barrita de cereales.
Cena	Parrillada de verduras. Huevo estrellado con ajetes y habitas. Pan. Fruta de temporada.	Gazpacho andaluz. Pescadilla con champiñones. Pan. Fruta de temporada.	Arroz con calabacín, pimiento rojo y berenjenas. Tortilla de atún. Pan. Fruta de temporada.	Verbena de verduras. Brochetas de pollo. Pan. Fruta de temporada.	Espinacas rehogadas. Boquerones a la plancha con tomate natural. Pan. Fruta de temporada.	Ensalada de judías y frutos secos. Pechuga de pavo a la plancha con limón. Pan. Fruta de temporada.	Brocheta vegetal. Conejo en salsa de tomate. Pan. Fruta de temporada.

### LISTA DE LA COMPRA SEGUNDA SEMANA (por persona y semana)



#### LÁCTEOS

- 3 l. de leche desnatada
- 5 yogures desnatados
- 2 yogures líquidos
- 120 g. de queso blanco desnatado
- 20 g. de queso de Burgos



#### CARNES

- 120 g. de solomillo de cerdo
- 120 g. de redondo de ternera



#### PESCADOS

- 250 g. de pescadilla
- 150 g. de dorada

150 g.

de pez espada

50 g.

de atún

175 g.

de merluza

125 g.

de boquerones

150 g.

de calamares

120 g.

de lenguado



#### AVES/CONEJO

125 g.

de pechuga de pavo

125 g.

de pechuga de pollo

120 g.

de conejo



#### HUEVOS (2)



#### GRASAS

aceite de oliva virgen



#### FARINÁCEOS

- 60-90 g. de pan por día
- 2 panes tostados (biscotes)
- 60 g. de pasta
- 50 g. de arroz blanco
- 2 barritas de cereales
- 12 galletas tipo María integ.
- 60 g. de cereales de desayuno no azucarados



#### LEGUMBRES

- 20 g. de judía roja
- 20 g. de judía blanca
- 85 g. de guisantes (lata)
- 60 g. de habas desgranadas



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

- 100g. de patatas
- 5 g. de ajetes
- 200 g. de espinacas
- 200 g. de lombarda
- 150 g. de espárragos t.
- 100 g. de espárragos b.
- 220g. de champiñón
- 25 g. de puerros
- 100 g. de canónigos
- 50 g. de pepino
- 200 g. de pimiento
- 180 g. de cebolla
- 250 g. de lechuga
- 250 g. de tomate
- 60 g. de tomate cherry

- 25 g. de maíz
- 240 g. de calabacín
- 50 g. de alcachofa
- 150 g. de berenjena
- 80 g. de zanahoria



#### FRUTAS

- 3 piezas diarias
- 5 g. de uvas pasas
- 1 manzana
- 1 limón
- 75 g. de frambuesas o fresas



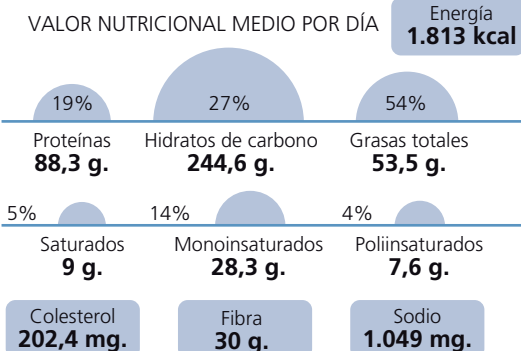
#### FRUTOS SECOS

- 15 g. de nueces

ESPECIAS/ADEREZOS: vinagre, sal, mostaza, pimienta blanca, perejil y caldo de verdura

Más información en [webfec.com/dietas-obesidad](http://webfec.com/dietas-obesidad)

Fecha de actualización: Septiembre 2018



Revisado por:

**Sara Sanz Rojo**

Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid.

Máster en Condicionantes genéticos, nutricionales y ambientales del Crecimiento y desarrollo por la Universidad de Santiago de Compostela.