

## RECOMENDACIONES GRUPO 3 PERDER PESO

### Alimentos

#### Verduras [V]

Acelgas, apio, berenjenas, brocoli, calabaza, calabacín, champiñones, col, endivias, espárragos, espinacas, lechuga, escarola, pepinos, pimientos, rábanos, tomates, grelos, coliflor, berros, cebolletas, judías verdes, nabos, cardo, puerros, alcachofas, cebollas, coles de bruselas, remolacha, zanahorias, etc.

#### Frutas [F]

Melón, sandía, pomelo, fresa, albaricoque, ciruelas, frambuesas, mandarina, naranja, piña natural, manzana, melocotón, pera, chirimoya, cerezas, plátano, níspero, uvas, higos, etc.

#### Hidratos de carbono [H]

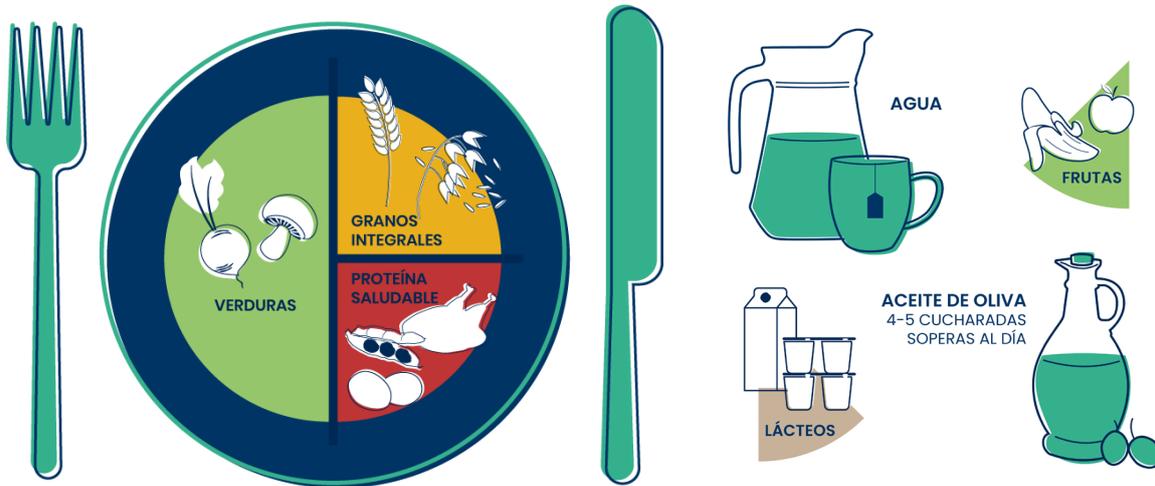
Patatas o boniatos, guisantes, garbanzos, alubias, lentejas, pan integral, arroz, pastas integrales (macarrones, espaguetis, fideos, etc.).

#### Proteínas [P]

1 filete carne magra (ternera, pechuga de pollo, pavo), 1/4 conejo, pollo, 1 rodaja/filete de pescado (salmón, lubina, dorada, atún, arenques), huevos, jamón serrano, jamón cocido, pechuga de pavo.

*\* Los alimentos del mismo grupo (color) son intercambiables entre sí.*

## Distribución del plato habitual



## Recomendaciones generales al comienzo

- Estas indicaciones nutricionales deben realizarse bajo la indicación y vigilancia estrecha de un profesional sanitario, atendiendo a posibles incompatibilidades con medicación administrada, intolerancias y alergias o enfermedades específicas. No realizar las dietas sin una supervisión médica continua.
- El hábito tarda tiempo en desarrollarse, no desistas.
- Las raciones que aparecen en la dieta se realizan en base al gráfico de raciones recomendadas por el plato de comida, distribuyendo los alimentos tal y como aparece, los alimentos del mismo grupo son intercambiables entre sí, respetando las raciones propuestas.
- No por llenar el plato más vas a estar más nutrido, come cuando tengas hambre, si alguna de las comidas propuestas quieres post-ponerla hazlo, el ayuno intermitente ocasional es una estrategia válida y saludable.
- Son recomendaciones para empoderarte en el consumo de alimentos reales y no procesados, no dogmas de fe.
- Es recomendable comer en un lugar adecuado, con tiempo, sin prisa y sin distracciones electrónicas ya que está demostrado que el nivel de saciedad varía.
- Es recomendable priorizar alimentos frescos, de proximidad, huyendo de los alimentos procesados o con azúcares añadidos.
- Es recomendable realizar el cocinado de los alimentos fundamentalmente a la plancha, hervido o asado. También se puede realizar el sofrito tradicional (con aceite de oliva virgen a fuego lento).