



Guía de Alimentación Inteligente



Córdoba  Nutrición

Indicaciones Generales

El material que presenta este sitio no intenta sustituir la consulta a su médico o a su nutricionista, ni la relación personal médico – paciente que se entabla en una consulta médica.

- El sitio sólo intenta ayudarlo a tomar decisiones para una buena alimentación.
- Le recomendamos que antes de adherir a alguna información o recomendación que el sitio provee y/o en caso de duda consulte a su médico o a su nutricionista.
- La guía de alimentación inteligente está orientada para las personas adultas que tienen sobrepeso u obesidad. Le enseñaremos a elegir alimentos naturales para que su cuerpo se equilibre.
- Cada persona toma responsabilidad sobre la elección de seguir las pautas alimentarias que aquí se proponen.
- Niños, personas que padezcan patologías que requieran una dieta exclusiva, embarazo o lactancia le sugerimos consulte a su médico o nutricionista antes de comenzar.
- Esta guía alimentaria es una herramienta para que usted pueda alimentarse de manera natural y equilibrar su peso.

¡Empecemos!

¡la decisión es el paso más importante!!

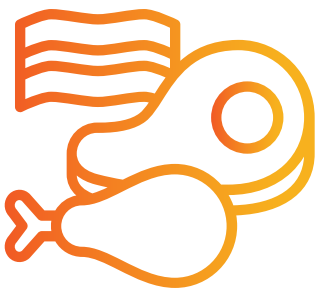


Primer Semana

Alimentos Permitidos

El objetivo que se pretende es depurar el organismo y equilibrar hormonas.

- 1-Coma sólo cuando tenga hambre
- 2-Tenga a mano la comida apta



Carnes. (consumo libre)

Cabrito, cordero, cerdo magro, conejo, pollo, vaca: cuadril, paleta, peceto, lomo, vacío, nalga, molida especial, hígado, lengua, mondongo, etc. "Se permite asarlas o cocinarlos de la forma que prefieran excepto en milanesas"

Fiambres magros de buena marca: (consumo libre)

Lomito, pastrón, jamón cocido y crudo, arrollado de pollo, pechuga de pavo, etc.



Pescados y mariscos: (consumo libre)

Atún, abadejo, caballa, jurel, merluza, lenguado, langostinos, calamar, pejerrey, salmón, trucha, etc.

Todos están permitidos, excepto en milanesa o rebozados.

Vegetales y hortalizas: (consumo libre)

Aceitunas, acelga, achicoria, ají, ajo, alcaucil, apio, berro, berenjena, brócoli, brotes de soja, cebolla, coliflor, chauchas (pocas), champiñones, espárragos, rabanito, radicheta, lechuga, repollo, repollo de Bruselas, rúcula, zucchini, tomates comunes y cherries, zapallito verde, etc. Palta: 1 unidad mediana al día.

Color Naranja (moderado): zanahoria, zapallo, calabaza o calabacín (2 a 3 veces x semana).



Primer Semana

Alimentos Permitidos



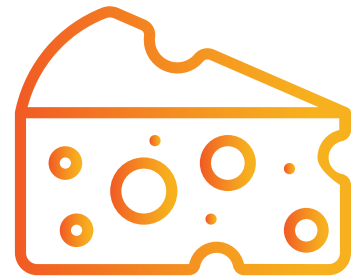
Líquidos (consumo libre)

Mínimo 2 L por día. Agua, soda, café, mate, té (común, manzanilla, boldo, tilo, verde, etc.) limonada (natural) sopas naturales.

Quesos, El queso que usted prefiera.

SE PUEDE EN TOTAL: 50 g por día (4 fetas finas).

ADEMÁS, se permite una cucharada de queso untable al día.
(15 gr. común o lighth)



Aderezos (medido):

45 gr al día (3 cdas soperas): aceites (de oliva, maíz, girasol, mezcla), mayonesa casera, aceto balsámico. El vinagre es de consumo libre.

Alcohol (medido):

1 medida de 150 cc 3 veces x semana. Vino y champaña, mezclar únicamente con soda, agua mineral y/o jugo de limón (NO con licores dulces o



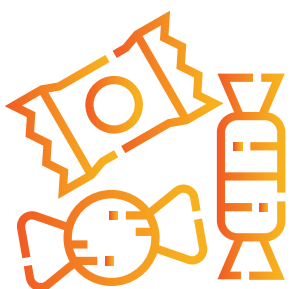
Huevos:

Hasta tres yemas por día. (Claras libres).

Como guste prepararlos: cocidos, en tortilla, en omelette, revueltos con jamón, etc.

Semillas de Chía, Sésamo, Lino blanco:

30 a 50 g al día (4 a 5 cucharadas soperas).



Alimentos Dietéticos o Light:

Sólo edulcorantes, caramelos y chicles sin azúcar (top line, beldent, halls free) de consumo moderado.

Primer Semana

Alimentos que no se pueden comer

Importante: en caso de dolor de cabeza, cansancio, debilidad, calambres o mareos **CONSUMA:** 1 naranja o unos caramelos con azúcar y beba mucha más agua de lo habitual.



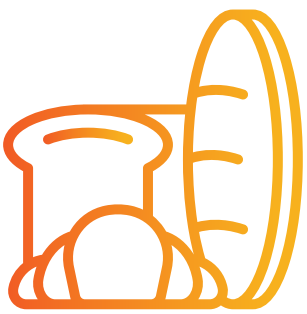
Esto puede deberse a la adaptación que supone el cambio alimentario:

Va a orinar más, pudiendo perder electrolitos y agua (beba mucha agua).

También es posible sentir algunas limitaciones en el rendimiento físico, pero por regla general es cuestión de tiempo: 3 a 7 días, hasta que el cuerpo se adapta al uso de las grasas como energía.

Una vez adaptado toda su fuerza y resistencia volverá a la normalidad.

Si tiene otros síntomas consulte a su médico.



Productos ultra procesados que contengan cereales:

Pastas, panes, galletas de cereales (trigo, avena, arroz, salvado, de gluten, etc.), tostadas, barritas de cereales, copos de cereales, turrónes, maicena, pochoclos, etc.

Productos ultra procesados como:

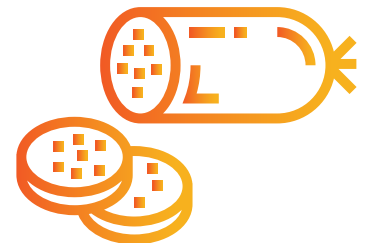
Flanes helados, mermeladas, gaseosas y jugos, gelatinas comunes o light. Golosinas.



ESTOS Lácteos:

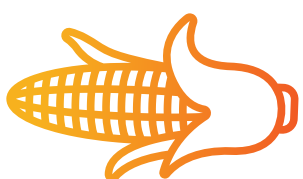
Leche (fluida o en polvo), yogures, manteca, margarina, leches de soja.

ESTOS FIAMBRES: salchichón, salchichas, mortadela, salame.



Azúcar blanco, miel, azúcar de mascabado o endulzantes calóricos.

LEGUMBRES: arvejas, porotos, soja, garbanzos, etc.



ESTAS VERDURAS: choclo, papas, batatas, remolacha

FRUTAS: Frescas o secas (almendras, maní, castañas, avellanas, etc.).

La única fruta que sugerimos la 1ª semana es el limón.



Segunda Semana

Se le puede incorporar:



1 fruta fresca al día

(cualquier fruta, por la mañana o tarde, **pero no de postre**).

Gelatina Light (se puede de postre) 1 o 2 porciones al día.



Recetas Dulces de nuestra Web

(www.cordobanutricion.com)

pero tenga en cuenta que lo dulce va a estimular su apetito.

**Recomiendo consumirlo solo
los fines de semanas y ser moderados.**



Si tiene balanza digital le recomiendo
pesarse a diario: a la mañana, en
ayunas, sin ropa.

Tercer Semana

Idem a la segunda semana.



Cenando lo más liviano posible, sin carnes (rojas, blancas).



Tome mucha agua y muévase cada día más.



En esta etapa el movimiento es muy importante, lo ayudará a seguir bajando de peso, camine, vaya al gimnasio, haga zumba, spinning, pilates o la actividad física que su médico le recomiende.

Proponerse un objetivo mínimo semanal y cumplirlo.

Cuarta Semana

Desde esta semana y en adelante la clave para seguir bajando de peso es cenar sólo la sopa ácida y moverse.



Es momento de incorporar la sopa ácida.

Ideal para eliminar líquidos retenidos por sus propiedades diuréticas naturales, acelera el descenso.

Ingredientes:

3 cebollas – ½ planta de apio – ½ repollo blanco – 1 pimiento verde – sal a gusto y condimentos aromaticos - hierbas a gusto (albahaca, orégano, comino, etc.) – Opcional: ajo picado.

Preparación:

Picar todos los vegetales en pedazos grandes, pequeños, rallados (a gusto) Colocarlos en una olla grande con abundante agua y condimentos. Llevar a fuego alto y luego más bajo hasta que las verduras tiernicen (más de 60 minutos).

Freezar en porciones. En heladera dura 2 días.

INDICACIÓN: cenar sólo con la sopa (la cantidad que desee).

Aclaración: desde la 4° semana en adelante no se incorporan nuevos alimentos.

Usted va eligiendo con consciencia y disciplina que va a comer en base a los alimentos permitidos.

“La clave para que esto funcione es no salirse de esta alimentación”



Nuestras RECETAS DULCES se pueden preparar a partir de la 2° semana, para cuando se desee algo dulce o tenga un evento (cumpleaños, reunión familiar).

Procure no comer todos los días preparaciones dulces porque van a estimular su apetito.

Varíe sus comidas saladas. prepare nuestras recetas.