CHOQUE DE CALABACINES

**Propiedades e indicaciones**: Es un alimento muy bajo en grasas, en sodio y en calorías. Destaca por sus propiedades emolientes (suavizantes) del aparato digestivo, debido a su contenido en mucílagos. También es ligeramente diurético. Todo ello lo hacen muy apropiado en los siguientes casos: dispepsia (mala digestión), gastritis, colon irritable, colitis (inflamación del colon), curas de adelgazamiento y afecciones cardiovasculares como hipertensión arterial, arteriosclerosis y afecciones coronarias.

|  |  |
| --- | --- |
| Valor nutricional x 100 g | |
| Energía | 14 kcal |
| Proteínas | 1,16 g |
| Hidratos de Carbono | 1,70 g |
| Fibra | 1,20 g |
| Grasa total | 0,140 g |
| Colesterol | 0 |
| Potasio | 248 mg |

# DESAYUNO

Café o té con leche desnatada y (elegir 1 opción):

3 galletas tipo Maria ó 2 biscotes con 1 cucharada sopera de confitura sin azúcar ó 30 g. de cereales.

# MEDIA MAÑANA Y MERIENDA

1 ó 2 piezas de fruta (kiwi, pera, manzana o naranja)

# COMIDA

Calabacines a la plancha (200 g) con 1 cucharada de aceite de oliva

Pescado blanco (150 g a la plancha, horno, papillote o microondas)

Yogurt desnatado

Café o infusión digestiva

# CENA

Calabacines a la plancha con 1 cucharada de aceite de oliva o crema de calabacines

2 biscotes con jamón york o pechuga de pavo

Yogurt desnatado

# SUGERENCIAS

**Crema de calabacín**: 1 calabacín grande, cebolla a gusto, 1 quesito desnatado, 1 cucharada de aceite de oliva, sal, pimienta, nuez moscada y agua a gusto. Picar las verduras, rehogar a fuego suave con el aceite y la cazuela tapada, agregar el agua y dejar cocer hasta que este tierno. Agregar el queso, condimentar, triturar y servir con un poco de perejil picado.

**Pisto hortelano (plato único con ensalada, NO PARA DIA DE CHOQUE)**: 1 cebolla, 1 tomate, ½ pimiento rojo, 1 pimiento verde, 1 calabacín, 1 berenjena, 2 dientes de ajo y 2 cucharadas de aceite de oliva. Pelar y cortar las verduras, triturar el tomate. Calentar el aceite, rehogar ligeramente la cebolla y pimientos, agregar ajo, berenjena, calabacín y por último el tomate triturado. Añadir sal y perejil Cocinar a fuego lento con la cazuela tapada hasta que las verduras estén tiernas y se haya consumido ligeramente el líquido que desprenden las hortalizas durante su cocción.

Adelgazar y mantenerse en el peso debido **no significa pasarse una vida entera de privaciones**. También las personas delgadas y esbeltas comen un pastel o un buen filete. Pero cuando lo hacen, deben ser conscientes de ello, y compensarlo luego convenientemente, y por supuesto sólo de tarde en tarde, **como un plato extra de su programa habitual**

CHOQUE ESPARRAGOS

Propiedades:¡ Es uno de los alimentos más bajos en calorías que podemos consumir!

Es una de las hortalizas más ricas en proteínas y fibra y carece por completo de grasas. Aporta cantidades significativas de de potasio, fósforo, hierro y magnesio. Es un excelente diurético que estimula la producción de orina en el riñón. Contribuye a eliminar líquidos retenidos en los tejidos.

Ideal para aplicarlos en dietas contra la obesidad por su escaso aporte calórico y en casos de estreñimiento por su contenido en fibra dietética.

|  |  |
| --- | --- |
| **Valor nutricional x 100 g**. |  |
| Energía | 23 kcal. |
| Proteínas | 2,28 g |
| Fibra | 2,10 g. |
| Hidratos de Carbono | 2,44 g |
| Grasa total | 0,200 g |
| Grasas saturadas | 0,046 g |
| Colesterol | 0 |

# DESAYUNO

Café o té con leche desnatada, y (elegir)

3 galletas tipo María ó 2 biscotes con confitura sin azúcar ó 30 g. de cereales sin azúcar.

# MEDIA MAÑANA Y MERIENDA

1 pieza de fruta del tiempo

# COMIDA

Espárragos a la plancha o hervidos con 1 cucharada sopera de aceite de oliva ó 1 cucharada de mayonesa baja en calorías (puedes tomarlos frescos, de lata o congelados)

1 filete de pechuga de pollo a la plancha (150 g aproximadamente)

1 yogurt desnatado

Infusión digestiva o te rojo

# CENA

Espárragos con 1 cucharada mayonesa baja en calorías o aceite

2 biscotes con queso de Burgos o pechuga de pavo (50 g. aproximadamente)

1 yogurt desnatado

# SUGERENCIAS PARA COCINAR LOS ESPARRAGOS

* Abrir los espárragos en 2, llevarlos al microondas entre 3 y 5 minutos, y luego terminar la cocción en plancha o sartén untada de aceite.
* Ensalada de espárragos ( 2 ó 3 rodajas de piña, 1 pepino pequeño, alcaparras, 1 rama de apio y espárragos aliñados con 1 cucharada de aceite de oliva, sal y limón.

**Maneras simples de perder peso**

Utiliza leche desnatada en lugar de semidesnatada / Bebe un vaso de agua antes de las comidas / Elige cortes magros de ternera y aves / Aumenta la fibra en tu dieta / Apúntate a un ejercicio grupal / Parrilla, cocido, horno, en lugar de frito / No cenes muy tarde / No saltes comidas / ¡Más zanahorias, menos galletas! / Quítale la piel al pollo antes de cocinarlo para disminuir su contenido en grasa / Prueba la pasta y el arroz integral / ¡Baila! / Come antes de hacer la compra / Si bebes alcohol, hazlo con moderación / Sazona tus comidas con hierbas y especies y controla el uso de sal / Mantén una rutina a la hora de comer / Haz la lista de la compra antes de ir a comprar

CHOQUE DE PIÑA

Propiedades e indicaciones: Conveniente en caso de obesidad, ya que tomada antes de las comidas reduce el apetito (efecto saciante) y constituye un buen complemento en dietas adelgazantes. Es ligeramente diurética. Es uno de los alimentos más ricos en manganeso, oligoelemento que interviene en la formación de células reproductoras. Es un potente inhibidor de la formación de nitrosaminas (sustancias de marcada acción cancerígena, se forman en el estómago como consecuencia de de reacción química entre los nitratos y ciertas proteínas contenidas en los alimentos)

|  |  |
| --- | --- |
| **Valor nutricional x 100 g.** |  |
| Energía | 49 kcal. |
| Proteínas | 0,390 g |
| Hidratos de Carbono | 11,2 g |
| Fibra | 1,20 g |
| Grasa total | 0,430 g |
| Colesterol | 0 |
| Vitamina C | 15,4 mg |

# DESAYUNO

# Café o te con leche desnatada y (elegir la opción que desee)

* 3 galletas tipo María
* 2 biscotes ó 1 rebanada de pan de molde con 1 cucharada sopera de confitura sin azúcar
* 30 g. de cereales sin azúcar

# MEDIA MAÑANA Y MERIENDA

2 ó 3 rodajas de piña fresca o piña en lata **en su jugo**

# COMIDA

2 ó 3 rodajas de piña fresca o en su jugo

1 filete de pechuga de pollo a la plancha

1 yogurt desnatado

Te rojo o infusión digestiva

# CENA

2 ó 3 rodajas de piña fresca o en su jugo

2 biscotes con 75 gr. de jamón York o pechuga de pavo

Yogurt desnatado o queso de Burgos (tarrina de 70 g)

**¡No más pretextos!**

“No tengo tiempo, estoy ocupado” Tu tiempo es algo que puedes organizar, estableciendo prioridades para conseguir algo, si realmente lo quieres. ¿Seguro que todo lo que necesitas hacer para bajar de peso es una cuestión de tiempo? Cocinar alimentos hervidos o a la plancha requiere menos tiempo que determinados guisos o salsas. Hacer ejercicio no tiene porque ocuparte tiempo. Disfrutar de un paseo o subir y bajar escaleras en vez de utilizar el ascensor, es una forma de contribuir a bajar de peso y no requiere una reestructuración radical en tu agenda diaria.

CHOQUE DE CHAMPIÑONES

**Propiedades e indicaciones**: Resultan especialmente útiles en dietoterapia por su acción antidiabética, debido a su escaso aporte en hidratos de carbono así como por su relativa riqueza en proteínas y vitaminas del grupo B. Pueden consumirlo los obesos por su acción saciante y su escaso aporte calórico, siempre que no sean fritos o cocinados en aceite.

|  |  |
| --- | --- |
| Valor nutricional x 100 g | |
| Energía | 25 kcal. |
| Proteínas | 2,09 g |
| Hidratos de Carbono | 3,45 g |
| Fibra | 1,20 g |
| Grasa total | 0,420 g |
| Colesterol | 0 |
| Potasio | 370 mg |

### DESAYUNO

Café o té con leche desnatada y (elegir 1 opción)

3 galletas tipo María ó 2 biscotes con 1 cucharada sopera de confitura sin azúcar, ó 30 g. de cereales sin azúcar

### MEDIA MAÑANA Y MERIENDA

1 manzana (puede ser asada o en compota)

### COMIDA

Champiñones a la plancha con 1 cucharada sopera de aceite de oliva, ajo y perejil (pueden ser frescos, congelados, de lata....)

Pechuga de pollo a la plancha (aprox. 100 g)

Yogurt desnatado

Infusión digestiva o te rojo.

# CENA

Champiñones a la plancha con 1 cucharada sopera de aceite de oliva.

2 biscotes con jamón york o pechuga de pavo

Yogurt desnatado

# SUGERENCIAS

Ensalada oriental (Como plato único, no en día de choque) : 5 cucharadas soperas de arroz integral (una vez cocido), brotes de soja, champiñones, lechuga, cebolleta y ajo. Mezclar los ingredientes y aliñar con 1 cucharada sopera de aceite de oliva, 1 cucharada sopera de salsa de soja, perejil, menta y espolvorear con semillas de sésamo.

¿ A qué se debe su obesidad? EXAMINE SUS HABITOS ALIMENTICIOS

**\*** Cenar demasiado **\*** Comer con frecuencia entre horas **\*** Comer porciones demasiado grandes **\*** Comer y beber demasiado deprisa **\*** Comer y beber todo cuanto le ofrecen **\*** Comer y beber de manera irregular con lo que le resulta imposible controlar las cantidades **\*** Comer y beber a causa de las preocupaciones

**\*** Comer y beber apresuradamente bajo el stress **\*** Despreocuparse después del primer hijo **\*** Cocinar con demasiada grasa **\*** Comer muchas golosinas y beber bebidas dulces en exceso **\*** No saber renunciar a los vinos o a la cerveza y a los pinchos o tapas **\*** Comer mientras se ve la televisión (cacahuetes, almendras, golosinas, patatas fritas…)