

PROGRAMA DE PÉRDIDA DE PESO

Equipo de “Reproducción Humana Asistida” y “Endocrinología y Nutrición”. 2021
Imágenes tomadas de Freepick

El contenido del presente documento refleja el estado actual del conocimiento, por tanto, es susceptible de modificación en caso de que así lo aconsejen nuevos hallazgos o avances científicos.

DIETA

La *dieta mediterránea* ha demostrado tener efectos beneficiosos sobre la salud, por lo que se recomienda desde distintas instituciones como FESNAD (Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética) o SEEDO (Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad).

Dicha dieta está basada en el consumo de cereales, legumbres, hortalizas, frutas, aceite de oliva y, en poca cantidad, derivados lácteos, carnes y pescados cocinados con sencillez (cocidos, al vapor, a la plancha, en el horno), y no sólo se recomienda por su aporte de nutrientes, si no por el estilo de vida en el que aparece, donde existe una práctica de ejercicio físico moderado (30-60 minutos diarios), favorecido por un clima benigno en el que la alimentación es un acto social (se come despacio, masticando bien, con variedad de alimentos) que se puede llegar a dividir en seis comidas diarias.

Modelo de dieta mediterránea

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Leche Cereal (bizcocho casero, tostada integral con tomate, galletas integrales) Fruta						
Almuerzo	Frutos secos Fruta						
Comida (plato saludable: cuarto de hidratos, cuarto de proteínas y medio de verdura con fruta)	Verdura Cereal/patata <i>Legumbre</i> Fruta	Verdura Cereal/patata <i>Carne blanca</i> Fruta	Verdura Cereal/patata <i>Legumbre</i> Fruta	Verdura Cereal/patata <i>Carne blanca</i> Fruta	Verdura Cereal/patata <i>Legumbre</i> Fruta	Verdura Cereal/patata <i>Carne blanca</i> Fruta	Verdura Cereal/patata <i>Carne roja</i> Fruta
Merienda	Yogur Infusión						
Cena (plato saludable)	Verdura Cereal/patata <i>Pescado blanco</i> Fruta	Verdura Cereal/patata <i>Huevo</i> Fruta	Verdura Cereal/patata <i>Pescado azul</i> Fruta	Verdura Cereal/patata <i>Huevo</i> Fruta	Verdura Cereal/patata <i>Pescado blanco</i> Fruta	Verdura Cereal/patata <i>Huevo</i> Fruta	Verdura Cereal/patata <i>Pescado azul</i> Fruta

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

El tejido graso es el órgano endocrino más grande del cuerpo, por lo que sus desviaciones en exceso o defecto tienen un efecto directo sobre distintas funciones fisiológicas, incluidas las reproductivas.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), para valorar el peso de las personas se ha de utilizar el IMC, que se calcula dividiendo el peso entre la talla mediante la siguiente fórmula:

$$\frac{\text{Peso (en Kg)}}{\text{Talla al cuadrado (en metros)}}$$

Valoración del peso

IMC	CLASIFICACIÓN (OMS)
< 18,5	Bajo peso
18,5-24,9	Peso adecuado
25-29,9	Sobrepeso
30-34,9	Obesidad tipo I
35-39,9	Obesidad tipo II
40 o más	Obesidad tipo III

OBESIDAD

Está demostrado que en los tratamientos de FIV/ICSI (fecundación in Vitro/microinyección espermática) *la efectividad disminuye* conforme aumenta la masa corporal.

De hecho, existen estudios que evidencian que una pérdida del 5-10% del peso tiene una gran repercusión sobre la función reproductora, lo que *exige que ésta sea la primera medida a tomar en los tratamientos de reproducción humana asistida, mediante un programa de modificación de estilos de vida.*

La indicación de pérdida de peso se presenta cuando existe un IMC ≥ 30 o un IMC 25-29.9 con perímetro de cintura elevado o con dos o más factores de riesgo asociados.

La actividad física tiene muchos beneficios probados, pero no parece ser un factor *determinante* en el peso, por lo tanto, la recomendación básica para bajar de peso es *minimizar* el consumo de hidratos de carbono *puros* (dulces, cereales, patatas, refrescos), ya que, básicamente, sólo sirven para engordar y tienen un *alto índice glucémico* (elevan la glucosa sanguínea rápidamente, generando picos de insulina que pueden alterar la función ovárica), consiguiendo este nutriente mediante las piezas de fruta (no sus zumos), las hortalizas o las legumbres.

FALTA DE SUEÑO Y OBESIDAD

El sueño se divide en distintas fases para alcanzar distintos objetivos en cada una de ellas (desarrollo del sistema nervioso, regulación de la liberación de hormonas...), por lo que sus alteraciones en cantidad y/o calidad pueden tener graves repercusiones.

Las horas de sueño recomendadas son 11 en menores de 5 años, 10 en escolares, 9 en adolescentes y 8 en adultos, sin embargo, en los países industrializados está demostrado que niños y adultos han recortado 1-2h su sueño diario, en gran medida por el uso de dispositivos electrónicos, y con ello ha surgido la "cultura de la somnolencia", asociada con menor rendimiento cognitivo, mayor riesgo de accidentes y afectación de la salud.

Existe evidencia de una mayor prevalencia de obesidad por falta de sueño debido a:

- ✓ menor actividad física causada por cansancio.
- ✓ disponer de más tiempo para comer.
- ✓ sufrir cambios neuroendocrinos, ya que disminuye la producción de leptina (produce saciedad), aumenta la de grelina y orexina (**abren el apetito**), y aumenta la resistencia a la insulina.

Para dormir más se presentan algunas recomendaciones:

- ✓ Acondicionar el dormitorio: oscuro, sin ruidos y fresco.
- ✓ Mantener rutinas previas al sueño: preparar la ropa de día siguiente, ir al baño, mantener unos minutos de relajación (escuchar música suave, meditar) y dormir.
- ✓ Acostarse cuando se tenga sueño y levantarse a la misma hora cada día (también los fines de semana)
- ✓ Hacer ejercicio moderado diariamente.
- ✓ Elegir alimentos que pueden favorecer la conciliación del sueño por su efecto en el sistema nervioso: cereales, tila, valeriana, frutos secos, bananas, yogur, miel...
- ✓ Evitar:
 - Ejercicio 5h antes.
 - Películas/libros violentos, de acción, terror, suspense...las últimas horas del día.
 - Siestas de más de 30 minutos.
 - Leer, ver la TV, comer, trabajar, escuchar la radio..., dentro de la cama.
 - Comer/beber en abundancia durante la cena.
 - Cenar durante las 2h previas a acostarse.
 - Alimentos que pueden dificultar conciliar el sueño: café, té, cola, guaraná, mate, vino, especias, grasa, legumbre...

APNEA DEL SUEÑO Y OBESIDAD

La apnea del sueño consiste en sufrir pausas respiratorias mientras se duerme.

Está causada principalmente por la obesidad.

El tratamiento consiste en crear una presión positiva durante la espiración (CPAP) al dormir, de este modo se mantienen los alveolos abiertos durante las pausas de apnea y la circulación pulmonar puede mantener el intercambio gaseoso de oxígeno y dióxido de carbono.

Como prevención se recomienda dormir de lado, perder peso y evitar el tabaco, el alcohol y los fármacos depresores del sistema nervioso.

Signos y síntomas	Complicaciones
Ronquidos fuertes	Patología cardiovascular
Pausas respiratorias durante el sueño	Patología hepática
Jadeos durante el sueño	Resistencia a la insulina (cuadro 1)
Despertar con la boca seca	Síndrome metabólico (cuadro 2)
Dolor de cabeza por la mañana	Complicaciones post anestésicas
Insomnio	Consecuencias sociales del cansancio y la falta de atención
Hipersomnia (sentir exceso de sueño)	Cáncer
Falta de atención diurna	
Irritabilidad	

Cuadro 1: resistencia a la insulina

El cuerpo precisa eliminar más insulina de la normal para lograr que la glucosa entre en las células, lo que provoca, entre otros

- ✓ Hambre y sed extremas
 - ✓ Poliuria
- ✓ Hormigueo distal
 - ✓ Cansancio
- ✓ Infecciones recurrentes
 - ✓ Obesidad
 - ✓ Diabetes
- ✓ Picos de hiperglucemia (provocan cardiopatía, nefropatía, apoplejía...)

Cuadro 2: síndrome metabólico

Es un grupo de factores de riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes y otros problemas de salud
Para diagnosticarlo se deben padecer 3 de los siguientes factores de riesgo:

- ✓ Obesidad abdominal
- ✓ Triglicéridos altos
- ✓ Colesterol HDL bajo
- ✓ Presión arterial elevada
- ✓ Glucemia elevada en ayunas

PROGRAMA DE PÉRDIDA DE PESO

La elección de un programa de pérdida de peso debe tener en cuenta: los gustos dietéticos, las necesidades y el estilo de vida. En caso de necesidad, un especialista puede añadir al programa medidas extraordinarias para perder peso (antidepresivos, cirugía...).

El complemento del tratamiento dietético es favorecer la actividad cotidiana (ir en metro en lugar de en coche, subir las escaleras evitando el ascensor...), añadiendo un régimen de ejercicio aeróbico 30 minutos al día (andar deprisa, nadar, montar en bicicleta, correr).

El seguimiento se realiza vía email:

- ✓ La paciente cumplimenta el mismo cuestionario cada lunes.
- ✓ La Consulta de Enfermería analiza el cuestionario cada martes y toma las medidas necesarias (para ello la paciente tiene una cita sin presencia física).
- ✓ Si no se cumplimenta durante 4 semanas, se anula el seguimiento.

El objetivo es:

- ✓ En obesidad tipo I, perder el 5% del peso.
- ✓ En obesidad tipo II, perder el 10%.
- ✓ En obesidad tipo III, perder el 10% o lo suficiente para pasar a obesidad tipo II.

Se deben perder, al menos, 0.5k por semana. De no ser así durante 8 semanas, se da una cita con el Servicio de Endocrino y Nutrición para valorar una dieta de sobre sustitutivos que consta de 3 fases:

PRIMERA FASE (2-4 SEMANAS)		SEGUNDA FASE (6-8 SEMANAS)		TERCERA FASE
4 sobres diarios		2 sobres diarios		Dieta de 1200 calorías
Infusiones edulcoradas		Infusiones edulcoradas		
1 caldo desengrasado		1 caldo desengrasado		
1 yogur desnatado o 150ml de leche desnatada		1 yogur desnatado o 150ml de leche desnatada		
Hortalizas diarias a elegir	150gr de Judías verdes, puerros, berros, cardos, coles de Bruselas, cebollas, espárragos o alcachofas	Hortalizas diarias a elegir	150gr de Judías verdes, puerros, berros, cardos, coles de Bruselas, cebollas, espárragos o alcachofas	
	o 200gr de Lechuga, escarola, canónigos, endivias, rúcula, acelgas, berros, espinacas, col rizada, pepino, rábano, calabacín, setas, berenjenas o tomates		o 200gr de Lechuga, escarola, canónigos, endivias, rúcula, acelgas, berros, espinacas, col rizada, pepino, rábano, calabacín, setas, berenjenas o tomates	
		100-120gr de fruta (evitar plátano, chirimolla, uvas, ciruelas, pasas y dátiles)		
		Proteínas	150gr de Ternera, pollo, pavo o conejo	
			o 200gr de Pescado blanco	

RECOMENDACIONES GENERALES

- ✓ Comer despacio:
 - Le das tiempo al cuerpo a sentirse saciado.
 - Masticas y salivas mejor, que es el primer paso de la digestión.
 - Consigues que el estómago trabaje correctamente al llenarse despacio.
- ✓ Cenar temprano y ligero, al menos dos horas antes de acostarte.
- ✓ Comer en un buen ambiente, sentada correctamente, con ropa que no comprima y disfrutando de los alimentos, lo que implica desconectar el móvil y la televisión, por ejemplo, ya que, además, son elementos que nos distraen de tal manera que nos hacen ingerir más alimentos de los que realmente “nos pide el cuerpo”.
- ✓ Mantener un horario regular para que el organismo se adapte.
- ✓ Justo después de comer, no hacer actividades muy intensas.
- ✓ Dejar de comer cuanto te sientes satisfecho o crees que el alimento es pesado.
- ✓ Eliminar de la despensa todo aquello que vaya a suponer una tentación innecesaria (bollos, dulces, patatas fritas...), para lo que ayuda hacer la compra con una lista basada en el menú y sin tener hambre.

- ✓ Dormir 8h.
- ✓ Beber 2l de agua.
- ✓ Realizar 5 comidas diarias.
- ✓ Cocinar con sencillez (cocido, asado, a la plancha, al vapor), sin salsas ni fritos.
- ✓ Elegir lo que resulte más apetitoso.
- ✓ Eliminar: alcohol, zumos, batidos, refrescos, dulces, *comida precocinada* (comprar carne y que la piquen, elaborar el gazpacho, etc.), fritos, frutos secos (temporalmente)...
- ✓ Elegir con más frecuencia los alimentos con menor poder calórico (orientarse con una tabla de calorías) y repartir los alimentos a lo largo de la semana según se indica en la pirámide alimenticia.
- ✓ Contar con familia y amigos para que animen (refuerzo positivo), apoyen (dejar de comer chocolate delante de la paciente, unirse a sus paseos...) y eviten en lo posible las situaciones que suponen más sacrificio (celebraciones, cenas de empresa...).
- ✓ Plantear correctamente el programa para evocar sentimientos positivos que guíen nuestros actos hacia el éxito, ya que en nuestra mente reside la motivación:

Verlo como un proyecto de bienestar, no como un castigo:

- Escribir las razones por las que se desea cambiar de hábitos, para recordarlas en momentos de debilidad.
- Conocernos mejor (alimentos elegidos, actividad física realizada, estado anímico provocado por ellos)
- Elegir un programa “fácil” de seguir.
- Buscar apoyos, ya que los seres humanos somos seres sociales y por ello buscamos, de alguna forma, la seguridad del respaldo de otros:
 - Un profesional (psicólogo, nutricionista, enfermera...).
 - Un grupo social que trabaje los mismos objetivos como el Programa ALAS del Ayuntamiento de Madrid.
 - App gratuita MyRealFood: identifica la comida saludable como la que tiene un procesamiento mínimo, obtiene su información nutricional (calorías, grasas, carbohidratos, proteínas, azúcares, etc.) y propone alternativas, analizar nuestra dieta diaria y la evolución del peso, tiene una pestaña de comunidad donde los usuarios comparten recetas, hablan sobre comida, estilo de vida, formación de grupos de ocio, entrenamiento personal, consejos, etc.
 - App MyFitnessPal para controlar las calorías ingeridas y eliminadas.

✓ **Dominar la impulsividad:**

Es un trabajo que puede estar presente a lo largo de cada minuto del día. Se toman decisiones sin usar la razón y no porque no se sepa reflexionar sino porque resistirse resulta prácticamente imposible, conlleva un profundo malestar que sólo cede al dejarse llevar, lo que, además, suele producir una sensación placentera que refuerza la conducta pese a que, posteriormente, torne en culpa y fracaso.

Para procurar extinguir el impulso, lo *primero es ser consciente de la necesidad de dominarlo y, luego, practicar técnicas de autocontrol:*

- Autorregistros:
 - Anotar los objetivos que deseamos alcanzar con el cambio de conducta.
 - Anotar todos los momentos en que sufrimos impulsos: determina cuántas veces lo hacemos, dejando de interpretarlo como algo ocasional.
 - Anotar las veces que sustituimos esa conducta inadecuada por la que queremos (comer una manzana antes de salir del trabajo, evitar pasar delante de la pastelería...): pone en relieve nuestra capacidad y nos refuerza.
 - Anotar los impulsos controlados e incontrolados de las dos últimas semanas y señalar el grado de responsabilidad que hemos tenido nosotros (no otras personas o el azar) en cada uno de ellos: identifica la responsabilidad de nuestras elecciones porque, si pensamos que no las podemos evitar, no hay que esforzarse en cambiar.
- Refuerzo de los avances: recompensar el cambio haciendo un listado de opciones (felicitarnos, darnos un capricho, viajar, disfrutar de la agilidad adquirida, de la ropa que ya nos “entraba”...).
- En el momento crítico:
 - Tomar conciencia de lo que se siente.
 - Aceptarlo.
 - Recordar los objetivos del programa.
 - Distraerse o tomar medidas paliativas: masticar chicle sin azúcar, comer proteínas, encurtidos (salvo aceitunas), beber agua (debe ser la primera medida a tomar en cualquier momento), caldo

desengrasado, infusiones edulcoradas, pasear, bailar, hacer abdominales, llamar por teléfono, realizar técnicas de relajación, dormir, lavarse los dientes...

- Si a pesar de todo no consigue dominarse, puede elegir el alimento deseado con menor poder calórico (ensaimada sencilla en lugar de napolitana rellena), en la menor cantidad posible (un dedo de tarta en lugar de una porción normal) e intentar tomarlo para desayunar la mañana siguiente, de este modo desaparece el concepto de *prohibición* para ser sustituido por el de *control*, por el de saber alimentarse de manera saludable, algo mucho más estimulante y posible de mantener a lo largo del tiempo.

DIETAS PARA PERDER PESO

Casi todas las dietas usadas para perder peso se basan en limitar la ingesta de hidratos de carbono debido a su efecto sobre el tejido graso pero, dentro de nuestra especialidad, también debido a su efecto sobre el funcionamiento ovárico, lo que se ha demostrado en el Hospital Clínico Universitario de Valladolid: *el exceso de hidratos de carbono disminuye el número de ovocitos recuperados e incrementa las dosis necesarias de medicación en FIV/ICSI.*

Mediterránea hipocalórica equilibrada

Dieta mediterránea con restricción de calorías (800-1500 al día). Es la más recomendada.

Mediterránea disociada equilibrada

Clasifica los alimentos según su *composición básica* para evitar consumir proteínas (alimentos que provienen de animales) e hidratos de carbono (alimentos que provienen de la tierra) juntos, basándose en que el aumento de insulina provocado por los hidratos hace que las proteínas y las grasas engorden. Carece de estudios científicos que la avalen aunque sí es cierto que se pierde peso.

Ayuno intermitente

Considera que los ayunos de 14-24 horas permiten eliminar la grasa acumulada sin poner en peligro la salud, incluso considera que puede mejorarla al evitar el trabajo de la sobrealimentación generada con las 5 comidas diarias. Se basa en el modo en que nos alimentábamos en la prehistoria.

Hiperproteica e hipocalórica desequilibrada (459-800 calorías diarias)

Minimizan el consumo de carbohidratos con objeto de conseguir la energía a partir de la grasa acumulada. Sólo se indica en determinadas situaciones y bajo supervisión médica porque puede generar problemas de salud: efecto yoyó (rápida recuperación del peso perdido), riesgo cardiovascular, renal y hepático, pérdidas de la masa ósea y muscular, trastornos de comportamientos alimentarios, frustración, educación perjudicial en hábitos saludables...

ELECCIÓN DE DIETA

En este programa le proponemos 3 tipos de dieta, aunque puede elegir otro.

En ellas siempre debe elegir lo que más desee y prepararlo con gusto (merluza con gambas, entrecot de buey con pimientos asados...), evitando los productos con mayor poder calórico, en lo posible.

Elija una y manténgala, **SIGUIENDO LAS RECOMENDACIONES GENERALES DE LA DIETA MEDITERRÁNEA**, un mínimo de una semana antes de cambiarla para valorar su efecto.

Mediterránea de 1200-1500 calorías

Es la recomendada *en caso de diabetes y resistencia a la insulina*.

Para llevarla a cabo se dividen las calorías diarias estipuladas entre 2, con objeto de que un 50% sean aportadas por proteínas/grasas y otro 50% por hidratos de carbono (hortalizas, frutas, lácteos y cereales), siendo estos últimos alimentos los que se van a controlar en forma de “raciones” (1 ración equivale a 40 calorías, así que la dieta de 1200 calorías equivale a 15 raciones diarias de hidratos de carbono, 600 calorías) mediante:

- Una tabla calórica.
- Una aplicación como MyFitnessPal.
- Su volumen:
 - Farináceos cocidos (pan, pasta, arroz, patata, legumbre): 1 puño cerrado o un cazo, son 2 raciones.
 - Fruta: 1 puño cerrado son 2 raciones.
 - Hortalizas: 1 plato liso de 21cm, son 2 raciones.
 - Leche desnatada: 1 vaso sin llenar (200ml) es 1 ración.
 - Yogur desnatado: 1 unidad es 1 ración.

✓ **Mediterránea hipocalórica clásica libre.**

✓ **Mediterránea hipocalórica disociada libre.**

Dieta mediterránea de 1200 calorías diaria por medidas

DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA	OBSERVACIONES
<p>200ml de leche descremada (con café, té o malta y edulcorante) o yogur descremado</p> <p>30g de pan “sin acompañamiento”</p>	<p>Una fruta de unos 100 gr. (excepto plátanos y uvas)</p> <p>Un café solo o cortado</p>	<p><i>Primer plato a elegir entre</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Consomé desengrasado (libre) -200g de verdura cocida o rehogada -Sopa de verduras -Sopa de pastas, arroz, sémola o tapioca (15g en seco) <p><i>Segundo plato a elegir entre</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -100gr de carne magra (vaca, ternera o pollo). -120gr de pescado blanco -1 huevo (no frito) -200gr de ensalada de tomate y lechuga o cualquier otra verdura cruda) <p><i>Pan 30g</i></p> <p><i>Postre: fruta de 100g</i></p>	<p>200ml de leche descremada (con café, té o malta y edulcorante) o yogur descremado</p>	<p><i>Igual que en la comida cambiando la elección</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -Pesos con el alimento en crudo y limpio -2 cucharadas soperas de aceite al día -Ante un ataque de ansiedad inesperado: consumir proteínas, caldo desengrasado, infusiones edulcoradas o encurtidos (excluyendo aceitunas)

Dieta mediterránea de 1200 calorías diarias por raciones visuales

DESAYUNO 3 raciones	ALMUERZO 4 raciones	COMIDA 3 raciones	MERIENDA 2 raciones	CENA 3 raciones	OBSERVACIONES
1 taza de café con leche desnatada y pan con tomate, pavo, lomo...	1 fruta y 1 infusión con sacarina	Medio plato de verdura, 1 patata mediana cocida y un filete (pollo, carne, pescado, huevo) a la plancha y 1 fruta	1 fruta y 1 infusión con sacarina	1 plato de ensalada y 1 yogur desnatado	<p>-Pesos con el alimento en crudo y limpio</p> <p>-2 cucharadas soperas de aceite al día</p> <p>-Ante un ataque de ansiedad inesperado: consumir proteínas, caldo desengrasado, infusiones edulcoradas o encurtidos (excluyendo aceitunas)</p>

Dieta mediterránea hipocalórica clásica diaria

DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA	OBSERVACIONES
<p>Café con leche descremada edulcorada, o yogur descremado con infusión.</p> <p>Pan con tomate, aceite, pavo, queso light, aguacate...</p>	<p>Fruta (excepto uvas, higos o chirimolla y minimizando el plátano)</p> <p>Mínimo un cítrico</p>	<p>Verduras y carne, pescado, ave, marisco, huevo o legumbre</p> <p>Café con leche descremada edulcorada</p>	<p>Fruta</p>	<p>Caldo desengrasado, ensalada y yogur</p>	<p>-UN DÍA A LA SEMANA, A LA HORA DE COMER: ARROZ, PATATA, BATATA O PASTA</p> <p>-Ante la necesidad de dulce: guardar lo mínimo imprescindible para tomar en el desayuno siguiente</p> <p>-Ante un ataque de ansiedad inesperado: consumir más proteínas, caldo desengrasado, infusiones edulcoradas o encurtidos (excluyendo aceitunas)</p>

Dieta mediterránea hipocalórica disociada diaria

DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA	OBSERVACIONES
<p>Café con leche descremada edulcorada, o yogur descremado con infusión.</p> <p>Pan con tomate, aceite, pavo, queso light, aguacate...</p>	<p>3 piezas de fruta (exceptuando uvas, higos o chirimolla y minimizando el plátano). Mínimo un cítrico</p>	<p>Verduras y legumbres (SE PUEDE AÑADIR “ALGO DE PROTEÍNA” pero lo mínimo posible: guisantes con jamón, ensalada con atún...)</p> <p>Café con leche descremada edulcorada</p>	<p>Jamón, pavo, queso light...</p>	<p>Caldo desengrasado, proteínas (carne, ave, pescado, marico y/o huevo) y yogur</p>	<p>-UN DÍA A LA SEMANA, A LA HORA DE COMER: ARROZ, PATATA, BATATA O PASTA</p> <p>-La primera mitad del día se consumen productos de la tierra y la segunda de origen animal</p> <p>-Ante la necesidad de dulce: guardar lo mínimo imprescindible para tomar en el desayuno siguiente -Ante un ataque de ansiedad inesperado: consumir más cantidad de lo permitido en la franja horaria caldo desengrasado, infusiones edulcoradas o encurtidos (excluyendo aceitunas)</p>