



1. Resumen Nutricional – Elena M.

Estimación calórica

Dado tu peso (68 kg), estatura (168 cm), edad (37 años) y nivel de actividad bajo, se estima que tu gasto calórico de mantenimiento ronda entre 1.900 y 2.000 kcal/día.

Para lograr una pérdida de peso segura ($\approx 0,5\text{--}1$ kg por semana), se establece un déficit calórico de **$\sim 300\text{--}500$ kcal/día**.

Por lo tanto, se fija una ingesta objetivo de aproximadamente 1.500–1.600 kcal/día.

Distribución de macronutrientes

Siguiendo las recomendaciones para pérdida de peso, saciedad y preservación de masa magra:

- Proteína: mínimo de 1,2–1,5 g/kg de peso corporal para apoyar la saciedad y el metabolismo [PMC+1](#).
- Carbohidratos: moderados, preferiblemente de fuentes completas como frutas, verduras, legumbres, cereales integrales [cedars-sinai.org+1](#).
- Grasas saludables: provenientes de aceite de oliva virgen extra, frutos secos, semillas, aguacate y pescado azul [Healthline+1](#).

Para una media de 1.550 kcal/día, una distribución recomendada sería:

- Carbohidratos: 45–50 % $\Rightarrow \sim 700\text{--}775$ kcal $\Rightarrow \sim 175\text{--}195$ g/día
- Proteína: 25–30 % $\Rightarrow \sim 390\text{--}465$ kcal $\Rightarrow \sim 98\text{--}116$ g/día
- Grasas: 20–25 % $\Rightarrow \sim 310\text{--}390$ kcal $\Rightarrow \sim 34\text{--}43$ g/día

Redondeando:

- Carbohidratos: ~ 180 g/día
 - Proteína: ~ 110 g/día
 - Grasas: ~ 40 g/día
-

Hidratación

- Mantén una ingesta diaria de $\sim 1,8\text{--}2,2$ litros de agua, infusiones suaves o caldos bajos en sal.
- Incluye una copa de agua con las comidas y otra entre ellas para favorecer la digestión.

Suplementación (según el caso de Elena, ya en uso: multivitamínico, omega 3, vitamina D)

- Continúa con tu suplementación habitual bajo supervisión médica.
- Asegúrate de incluir fuentes de hierro alimentario (legumbres, vegetales de hoja verde, semillas) y combinarlos con vitamina C para mejorar su absorción.
- Evita consumir suplementos de hierro junto con café o infusiones negras/verdes para no reducir su absorción.
- El omega 3 puede reforzarse a través del pescado azul (salmón, caballa, sardina).
- La vitamina D puede mantenerse especialmente en meses de poca exposición solar.

Resumen diario estimado

- Calorías: ~1.550 kcal
- Carbohidratos: ~180 g
- Proteína: ~110 g
- Grasas saludables: ~40–45 g
- Agua: ~1,8–2,2 L/día
- Suplementos: mantener los actuales bajo revisión profesional

Plan Semanal Detallado (2 semanas) – Elena M.

Aquí tienes el plan para 2 semanas (Semana 1 y Semana 2). En cada día incluyo desayuno, comida, cena + snack. Gramajes aproximados para 1 porción individual. Puedes multiplicar por 3 si cocinas para ti y otras dos personas.

Nota: las cantidades son orientativas; puedes ajustar ± 10 % según saciedad.

Semana 1

Lunes

- Desayuno: Avena integral 50 g + leche vegetal 200 ml + 1 manzana (~150 g) + 10 g nueces
- Comida: Pechuga de pollo 120 g + quinoa cocida 60 g (peso crudo) + ensalada (lechuga 50 g + tomate 80 g + pepino 50 g) + 1 cda aceite de oliva (10 g)
- Snack: Yogur natural 125 g + 1 cda miel (10 g) + 15 g almendras
- Cena: Filete de merluza 100 g + brócoli al vapor 150 g + batata al horno 100 g

Martes

- Desayuno: 2 tostadas integrales (~60 g) + aguacate 50 g + 1 huevo cocido
- Comida: Garbanzos cocidos 150 g + espinacas salteadas 100 g + 1 cda aceite de oliva (10 g)
- Snack: Plátano (~120 g) + 15 g nueces
- Cena: Tortilla de claras (3 claras) + champiñones salteados 100 g + pan integral 30 g + ensalada pequeña

Miércoles

- Desayuno: Smoothie: leche vegetal 200 ml + espinacas 30 g + 1/2 plátano (60 g) + 15 g chía
- Comida: Pasta integral 60 g + tomate natural 100 g + atún al natural 100 g + 1 cda aceite oliva + rúcula 30 g
- Snack: Manzana (~150 g) + 20 g cacahuetes sin sal
- Cena: Pechuga de pavo 120 g + calabacín asado 150 g + arroz basmati 50 g crudo

Jueves

- Desayuno: Copos de avena 50 g + yogur griego 100 g + 70 g frambuesas + 10 g nueces
- Comida: Ensalada de garbanzos (120 g) + pepino 50 g + tomate 80 g + pimiento rojo 50 g + aceitunas 15 g + feta 30 g + aceite oliva

- Snack: Pera (~150 g) + 1 cda crema de cacahuete (15 g)
- Cena: Filete de salmón 100 g + judías verdes 150 g + patata cocida 120 g

Viernes

- Desayuno: Pan integral 60 g + queso fresco batido 100 g + mermelada sin azúcar 20 g
- Comida: Arroz integral 60 g + pavo picado 100 g + zanahoria rallada 50 g + guisantes 50 g + aceite oliva
- Snack: Yogur natural 125 g + 1 cda miel + 20 g pistachos
- Cena: Ensalada de hojas verdes 100 g + salmón ahumado 80 g + aguacate 50 g + tomate cherry 80 g + 1 cda aceite

Sábado

- Desayuno: Tortitas (harina integral 50 g + leche vegetal 150 ml + 1 huevo) + frutos rojos 70 g + sirope agave 10 g
- Comida: Pizza casera (masa integral 100 g) + tomate natural 80 g + mozzarella ligera 60 g + champiñones 70 g + pimiento 50 g
- Snack: Kiwi (~80 g) + 15 g anacardos
- Cena: Tacos: pescado blanco 100 g + 2 tortillas integrales (~60 g) + col rallada 70 g + salsa yogur + aguacate 30 g

Domingo

- Desayuno: Bowl de fruta (plátano 60 g + manzana 100 g + fresas 70 g) + yogur natural 100 g + 10 g semillas de lino
- Comida: Paella ligera: arroz integral 60 g crudo + pollo 80 g + gambas 80 g + verduras variadas + aceite oliva
- Snack: Barrita casera (~30 g) o 20 g chocolate 70 %
- Cena: Sopa de verduras + pan integral 30 g + queso de cabra 30 g + ensalada pequeña

Semana 2

Lunes

- Desayuno: Avena 50 g + leche vegetal 200 ml + pera 150 g + almendras 10 g

- Comida: Ternera magra 120 g + bulgur 60 g + espinacas salteadas 100 g + aceite oliva 10 g
- Snack: Yogur griego 100 g + arándanos secos 20 g
- Cena: Pechuga de pollo 100 g + brócoli 150 g + arroz basmati 50 g

Martes

- Desayuno: Tostadas integrales (2) 60 g + hummus 40 g + tomate 80 g
- Comida: Quinoa 60 g + tofu firme 100 g + calabacín 100 g + pimiento rojo 50 g + aceite oliva
- Snack: Manzana 150 g + nueces pecanas 15 g
- Cena: Merluza 100 g + ensalada verde 100 g + patata al horno 120 g

Miércoles

- Desayuno: Smoothie: leche vegetal 200 ml + 1/2 mango 80 g + espinacas 30 g + chía 15 g
- Comida: Pasta integral 60 g + salsa tomate natural 100 g + alubias blancas 100 g + rúcula
- Snack: Yogur natural 125 g + miel 10 g + avellanas 20 g
- Cena: Pavo 120 g + zanahorias baby 100 g + arroz integral 50 g

Jueves

- Desayuno: Avena 50 g + yogur griego 100 g + frutos rojos 70 g + pipas de girasol 10 g
- Comida: Garbanzos 120 g + espinacas 100 g + tomate 80 g + feta 30 g + aceite oliva
- Snack: Plátano 120 g + almendras 15 g
- Cena: Salmón al horno 100 g + calabacín y berenjena asados 150 g + cous cous integral 50 g

Viernes

- Desayuno: Pan integral 60 g + queso fresco batido 100 g + mermelada sin azúcar 20 g
- Comida: Arroz integral 60 g + pollo picado 100 g + champiñones 70 g + guisantes 50 g + aceite oliva
- Snack: Kiwi 80 g + pistachos 20 g

- Cena: Ensalada: garbanzos 100 g + atún 80 g + aguacate 50 g + tomate cherry 80 g

Sábado

- Desayuno: Tortitas (harina integral 50 g + leche vegetal 150 ml + 1 huevo) + frutos rojos + sirope agave
- Comida: Wrap integral (60 g) + pollo 100 g + verduras salteadas + aceite oliva
- Snack: Yogur natural 125 g + chocolate negro 20 g
- Cena: Sopa de verduras 200 ml + merluza 100 g + arroz basmati 50 g

Domingo

- Desayuno: Bowl de fruta (manzana 100 g + plátano 60 g + fresas 70 g) + yogur + semillas de lino 10 g
- Comida: Paella: arroz integral 60 g + pollo 80 g + gambas 80 g + verduras + aceite oliva
- Snack: Barrita casera 30 g o chocolate negro 20 g
- Cena: Ensalada grande: hojas verdes 100 g + salmón ahumado 80 g + aguacate 50 g + tomate cherry 80 g + pan integral 30 g

3. Selección de Recetas Destacadas (≥10)

Aquí tienes al menos 10 recetas rápidas y adaptadas a tu plan:

3.1. Avena con manzana y nueces

Ingredientes (1 porción):

- 50 g copos de avena
- 200 ml leche vegetal
- 1 manzana (150 g), en cubitos
- 10 g nueces
- Canela al gusto

Preparación:

1. Calienta la leche vegetal y añade la avena.
2. Cocina 5–7 minutos removiendo.

3. Incorpora la manzana y canela, cocina 2 minutos más.
4. Sirve con las nueces encima.

3.2. Tostadas con aguacate y huevo cocido

Ingredientes:

- 2 rebanadas de pan integral (60 g)
- 50 g aguacate
- 1 huevo cocido
- Limón, sal, pimienta

Preparación:

1. Tuesta el pan y aplasta el aguacate con limón y sal.
2. Unta el aguacate y coloca el huevo en rodajas.

3.3. Smoothie verde

Ingredientes:

- 200 ml leche vegetal
- 30 g espinacas
- 1/2 plátano (60 g)
- 20 g proteína vegetal (opcional)
- 15 g chía

Preparación:

1. Licúa todos los ingredientes.
2. Sirve frío.

3.4. Pasta integral con tomate y atún

Ingredientes:

- 60 g pasta integral cruda
- 100 g tomate triturado
- 100 g atún al natural
- 1 cda aceite de oliva
- 30 g rúcula

Preparación:

1. Cocina la pasta y prepara una salsa con tomate y atún.
2. Mezcla y sirve con rúcula fresca.

3.5. Ensalada de garbanzos mediterránea

Ingredientes:

- 120 g garbanzos cocidos
- 50 g pepino
- 80 g tomate
- 50 g pimiento
- 15 g aceitunas
- 30 g feta
- 1 cda aceite de oliva

Preparación:

1. Corta todo en dados y mezcla.
2. Aliña con sal, aceite y orégano.

3.6. Salmón al horno con brócoli y batata

Ingredientes:

- 100 g salmón
- 150 g brócoli
- 100 g batata
- Limón, especias

Preparación:

1. Asa el salmón con limón y especias a 180 °C.
2. Asa la batata en cubos y el brócoli durante 25 min.

3.7. Tortitas integrales con frutos rojos

Ingredientes:

- 50 g harina integral
- 150 ml leche vegetal

- 1 huevo
- 70 g frutos rojos
- 10 g sirope de agave

Preparación:

1. Mezcla los ingredientes y cocina en sartén.
2. Sirve con sirope y frutos rojos.

3.8. Wrap integral de pollo y verduras

Ingredientes:

- 1 tortilla integral (~60 g)
- 100 g pollo cocido
- 50 g pimiento
- 50 g calabacín
- 10 g aceite de oliva

Preparación:

1. Saltea las verduras y mezcla con el pollo.
2. Rellena el wrap y enrolla.

3.9. Sopa de verduras + pan con queso de cabra

Ingredientes:

- 100 g calabacín
- 50 g puerro
- 50 g zanahoria
- 250 ml caldo vegetal
- 30 g queso de cabra
- 30 g pan integral

Preparación:

1. Cocina las verduras con caldo 15–20 min.
2. Tritura y sirve con pan + queso.

3.10. Paella ligera con pollo y gambas

Ingredientes:

- 60 g arroz integral
- 80 g pollo
- 80 g gambas
- 50 g zanahoria, 50 g calabacín, 50 g guisantes
- 1 cda aceite de oliva

Preparación:

1. Saltea el pollo y verduras.
2. Añade el arroz y agua. Cocina 25 min.
3. Añade las gambas al final y cocina 5 min más.

3.11. Ensalada con salmón ahumado, aguacate y rúcula

Ingredientes:

- 100 g hojas verdes
- 80 g salmón ahumado
- 50 g aguacate
- 80 g tomate cherry
- 1 cda aceite de oliva

Preparación:

1. Corta y mezcla todos los ingredientes.
2. Aliña al gusto.

3.12. Merluza al horno con calabacín y arroz

Ingredientes:

- 100 g merluza
- 100 g calabacín
- 50 g arroz basmati crudo
- Aceite y especias

Preparación:

1. Asa la merluza y el calabacín a 180 °C (20 min).

2. Cocina el arroz. Sirve todo junto.

Cada receta está pensada para prepararse con cierto tiempo de antelación, muchas admiten batch-cooking (preparar porciones para los próximos días). Si quieres, te puedo mandar enlaces específicos con ingredientes detallados y pasos.

4. Lista de la Compra Organizada

Aquí tienes la lista de la compra para ~2 semanas (2 personas + tú) organizada por tipo de alimentos:

Verduras / Hortalizas

- ☐ Lechuga mezcla (2 unidades grandes)
- ☐ Espinacas frescas (2 bolsas ~300 g)
- ☐ Rúcula (1 bolsa ~100 g)
- ☐ Tomates medianos (~8)
- ☐ Tomate cherry (~300 g)
- ☐ Pepino (~2 unidades)
- ☐ Pimiento rojo (~3 unidades)
- ☐ Calabacín (~4 unidades)
- ☐ Berenjena (~2 unidades)
- ☐ Brócoli (~2 cabezas)
- ☐ Zanahoria (~6 medianas)
- ☐ Judías verdes (~300 g)
- ☐ Batata (~2 medianas)
- ☐ Patatas (~4 medianas)
- ☐ Champiñones (~300 g)
- ☐ Cebolla y ajo (para sofritos)
- ☐ Limones (~3)

Frutas

- ☐ Manzanas (~6)
- ☐ Plátanos (~5)
- ☐ Peras (~3)
- ☐ Kiwis (~3)
- ☐ Fresas / frutos rojos frescos o congelados (~300 g)
- ☐ Mango (1 unidad)
- ☐ Arándanos secos (~100 g)

Cereales / Legumbres / Tubérculos

- ☐ Avena integral (500 g)
- ☐ Pan integral (1–2 paquetes)
- ☐ Pasta integral (1 paquete)
- ☐ Arroz integral (1 kg)
- ☐ Arroz basmati (500 g)
- ☐ Quinoa (500 g)
- ☐ Bulgur (300 g)
- ☐ Cous-cous integral (250 g)
- ☐ Tortillas integrales (~1 paquete)
- ☐ Garbanzos cocidos o secos (~500 g)
- ☐ Alubias blancas (~300 g)
- ☐ Guisantes congelados (~300 g)

Proteínas animales / vegetales

- ☐ Pechuga de pollo (≥ 1 kg)
- ☐ Pavo fileteado (~800 g)
- ☐ Ternera magra (~500 g)
- ☐ Salmón fresco o congelado (~400 g)
- ☐ Merluza (~400 g)
- ☐ Atún en lata al natural (x4)
- ☐ Tofu firme (~400 g)
- ☐ Huevos (1 docena)

Lácteos / Alternativas

- ☐ Yogur natural (1–2 kg)
- ☐ Yogur griego natural (~500 g)
- ☐ Leche vegetal (avena, soja o almendra) 2–3 L
- ☐ Queso fresco batido (~500 g)
- ☐ Queso de cabra (~200 g)
- ☐ Mozzarella ligera (~200 g)
- ☐ Queso feta (~150 g)

Grasas saludables / Frutos secos / Semillas

- ☐ Aceite de oliva virgen extra (botella)
- ☐ Aguacates (~4 unidades)
- ☐ Nueces (~200 g)
- ☐ Almendras (~200 g)

- ☐ Pistachos sin sal (~150 g)
- ☐ Anacardos (~150 g)
- ☐ Semillas de chía (~100 g)
- ☐ Semillas de lino (~100 g)
- ☐ Pipas de girasol (~100 g)

Otros

- ☐ Miel (~250 g)
- ☐ Sirope de agave (~100 g)
- ☐ Chocolate negro 70 % (~1–2 tabletas)
- ☐ Harina integral (~500 g para tortitas)
- ☐ Especias: orégano, cúrcuma, pimentón, comino, pimienta negra
- ☐ Caldo vegetal bajo en sal (2–3 L)
- ☐ Barritas caseras o ingredientes para hacerlas (copos avena, frutos secos, dátiles)

Organiza la compra en bloques por zonas del supermercado para ahorrar tiempo.

5. Algunas recomendaciones adicionales

- Como dispones de poco tiempo para cocinar, te recomiendo dedicar 1 día semanal (por ejemplo domingo o lunes) a realizar batch cooking: cocer cereales como arroz o quinoa, preparar proteínas como pollo o tofu, cortar y guardar verduras en tápers o bolsitas para usar rápido durante la semana.
- Para los momentos de antojo dulce, tienes opciones saludables incluidas como yogur natural con miel o frutos rojos, barritas de cereales caseras y chocolate negro 70 %. Evita recurrir a snacks industriales o bollería, ya que pueden alterar el progreso digestivo y hormonal.
- El snack diario se incluye tras una comida principal para estabilizar digestiones y apetito. Intenta que siempre sea equilibrado en proteínas y grasas buenas (frutos secos, yogur, fruta entera...).
- Aunque tu nivel de actividad es bajo, es clave que intentes caminar al menos 30 minutos 3 veces por semana o integrar ejercicios simples de fuerza corporal (pesas, bandas elásticas, sentadillas, etc.). Esto ayuda no solo a perder grasa, sino también a preservar tu masa muscular y metabolismo activo.
- Tu descanso actual (≈6,5–7 h) es aceptable, pero idealmente intenta alcanzar 7–8 horas por noche. Intenta también establecer una ventana de

alimentación regular (por ejemplo, desayuno entre 8–9 h, comida entre 13–14 h y cena entre 20–21 h) para mejorar digestión y ritmos circadianos.

- Evita comer corriendo o muy tarde por la noche. Si un día tienes que improvisar, prioriza platos sencillos como cremas de verduras + proteína o un wrap con vegetales y huevo/pollo.
- No te obsesiones con la báscula. Observa también cómo cambian tu energía, digestión, apetito y descanso. La mejora de hábitos es tan importante como la pérdida de peso.



Plan Nutricional de 2 Semanas - Elena M. (Resumen en Cuadrante Horizontal)

Día	Desayuno	Comida	Cena	Snack
Lunes 1	Avena + manzana + nueces	Pollo + quinoa + ensalada	Salmón + brócoli + batata	Yogur + miel + frutos rojos
Martes 1	Tostadas + aguacate + huevo	Garbanzos + espinacas	Tortilla claras + champiñones + pan	Plátano + almendras
Miércoles 1	Smoothie verde + chía	Pasta integral + atún + tomate + rúcula	Pavo + calabacín + arroz	Manzana + cacahuetes
Jueves 1	Avena + yogur + frutos rojos	Ensalada garbanzos + feta	Merluza + judías + patata	Pera + crema cacahuete
Viernes 1	Pan integral + queso batido + mermelada	Arroz integral + pavo + verduras	Ensalada salmón + aguacate + tomate	Yogur + miel + pistachos
Sábado 1	Tortitas integrales + frutos rojos + sirope	Pizza casera saludable	Tacos de pescado + col + guacamole	Kiwi + anacardos
Domingo 1	Bowl frutas + yogur + semillas	Paella ligera (pollo + gambas + verd)	Sopa verduras + pan + queso cabra	Barrita o chocolate 70%

Día	Desayuno	Comida	Cena	Snack
Lunes 2	Avena + pera + almendras	Ternera + bulgur + espinacas	Pollo + brócoli + arroz	Yogur griego + arándanos secos
Martes 2	Tostadas + hummus + tomate	Quinoa + tofu + verduras	Merluza + ensalada + patata	Manzana + nueces
Miércoles 2	Smoothie mango + espinaca + chía	Pasta integral + tomate + alubias + rúcula	Pavo + zanahoria + arroz	Yogur + miel + avellanas
Jueves 2	Avena + yogur + frutos rojos	Ensalada garbanzos + feta + espinacas	Salmón + verduras asadas + couscous	Plátano + almendras
Viernes 2	Pan integral + queso batido + mermelada	Arroz integral + pollo + champiñones	Ensalada garbanzos + atún + aguacate	Kiwi + pistachos
Sábado 2	Tortitas integrales + frutos rojos + sirope	Wrap integral de pollo + verduras	Merluza + sopa de verduras + arroz	Yogur + chocolate 70%
Domingo 2	Bowl frutas + yogur + semillas	Paella ligera (pollo + gambas + verd)	Ensalada salmón + pan + aguacate	Barrita o chocolate 70%