



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 0,5–1 kg por semana), se establece un déficit calórico de **~300–500 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 ~700–775 kcal \Rightarrow ~175–195 g/día
- Proteína: 25–30 % \Rightarrow ~390–465 kcal \Rightarrow ~98–116 g/día
- Grasas: 20–25 % \Rightarrow ~310–390 kcal \Rightarrow ~34–43 g/día

Redondeando:

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

Hidratación

- Mantén una ingesta diaria de ~1,8–2,2 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 (\geq 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 (\approx 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%