



DIETA 1200 CALORIAS

La dieta de las 1200 calorías para adelgazar

Se trata de una dieta de pocas calorías con la que seguro conseguiremos adelgazar. Es importante recalcar que el menú que se ofrece a continuación contiene un número de calorías aproximadamente de 1200 al día.

¿Porqué vamos a adelgazar con esta dieta?

Nuestro organismo necesita un número mínimo de calorías para subsistir y desarrollar sus funciones, es lo que se denomina Metabolismo Basal, (*Aquí puedes encontrar más información para saber como calcular tu Metabolismo Basal*), por tanto con esta dieta estamos ingiriendo menos calorías de las que necesitamos por lo que se produce un desequilibrio en el que nuestro organismo para poder seguir desarrollando las mismas funciones utilizará la grasa acumulada como fuente de energía.

Esta dieta nos vendrá muy bien ya que en los primeros días podremos observar como vamos perdiendo algunos kilos pero no se recomienda utilizar seguir esta dieta por más de una semana, llevarla a cabo por un tiempo prolongado podría afectar a nuestra salud.

Por todo ello, teniendo en cuenta el gasto calórico medio de una persona adulta en condiciones físicas normales (Aproximadamente 2.500 calorías al día para los hombres y 2.000 calorías al día para las mujeres), podemos afirmar que esta dieta es una [dieta hipocalórica](#), es decir, [baja en calorías](#), pues la ingesta de calorías con esta dieta esta por debajo de nuestro del gasto calórico medio.

Recomendaciones para llevar a cabo esta dieta:

- Para llevar a cabo una dieta de un número concreto de calorías deberíamos ser esclavos de la báscula para **pesar cada alimento** que ingerimos pero esto suele llevar al **abandono** de este tipo de dietas; ya que, se hace muy aburrido el tener que pesar cada alimento y además es una práctica poco eficaz ya que la forma de cocinar, la medida del aceite u otros factores pueden hacer variar mucho el número de calorías que contenga un plato.

Por ello, debemos disminuir la cantidad de comida que ingerimos y acostumbrarnos a **comer menos** de lo que comíamos antes. Una práctica muy eficaz es **servir** la comida en **platos más pequeños** y así "engañar" a la vista porque, en gran medida, comemos por la vista.

- **Evitar el consumo de dulces, salsas preparadas, nata, alimentos fritos** y rebozados y todos aquellos **alimentos que contienen grasa**.
- Debemos evitar las carnes rojas, es preferible consumir pavo y pollo, la carne de cerdo o ternera sólo las partes magras y el cordero únicamente en ocasiones.
- Con respecto al **azúcar** es preferible **sustituirlo** por **miel**, **sirope de agave** o cualquier otro **endulzante natural**.
- El aceite, preferiblemente utilizaremos el de oliva virgen extra por su contenido en omega 3, pero debemos medir las cantidades ya que si no consumiremos calorías en exceso.

- El **té** y las **infusiones** es aconsejable prepararlas uno mismo ya que los que venden suelen contener cantidades muy altas de azúcar.
 - El consumo de **lácteos** lo debemos regular. Los yogures escogeremos los **desnatados 0%**, la **leche** preferiblemente **desnatada o semidesnatada**. Los quesos, muy fuertes o fermentados (Roquefort, Gorgonzola, etc).
 - Están prohibidos, y si se consumen debería ser muy ocasionalmente, los quesos curados máximo 2 veces a la semana con moderación. El queso fresco tipo Burgos es ideal para este tipo de dietas, ya que lo encontramos desnatado 0% bajo en grasas. Existe un **queso** fresco batido **desnatado 0%** que nos sirve como **sustituto de la nata** para preparar salsas. También podemos utilizarlo con sacarina como crema para postres.
 - Las **especias** son de **consumo libre** ya que no aportan calorías y aportan sabor a nuestros platos.
 - El aceite utilizado para cocinar los alimentos no puede ser superior a 2 cucharadas soperas en cada comida.
- ❖ En la indicación de "pieza de fruta", recomendamos que elija entre las siguientes: manzana, pera, naranja, 2 ciruelas, 2 mandarinas, 2 rodajas de piña, 5 fresas, dos rodajas de sandía o melón, 1/2 plátano.

Menú de 5 días - 1200 calorías

DÍA 1

Desayuno

Medio vaso de leche sola o con café o te. Un zumo natural de naranja y media tostada de pan con un trozo de queso de burgos.

Media Mañana

Una pieza de fruta o yogur.

Comida

Media pechuga de pollo a la plancha o asada acompañada de una tortilla de un huevo. Una naranja.

Media Tarde

Un zumo natural y dos lonchas de jamón york y un trozo de queso de burgos. O una pieza de fruta y una tostada integral con jamón serrano y medio tomate.

Cena

Dos pescadillas a la plancha y judías verdes.

DÍA 2

Desayuno

Medio vaso de leche sola o con café o te. Un zumo natural de naranja y media tostada de pan con un trozo de queso de burgos.

Media Mañana

Una pieza de fruta o yogur.

Comida

Un filete de ternera con brócoli cocido y media patata. Una manzana

Media Tarde

Un zumo natural y dos lonchas de jamón york y un trozo de queso de burgos. O una pieza de fruta y una tostada integral con jamón serrano y medio tomate.

Cena

Una taza de caldo desgrasado. Un yogur.

DÍA 3

Desayuno

Medio vaso de leche sola o con café o te. Un zumo natural de naranja y media tostada de pan con un trozo de queso de burgos.

Media Mañana

Una pieza de fruta o yogur.

Comida

Medio plato de lentejas estofadas con arroz. Una naranja.

Media Tarde

Un zumo natural y dos lonchas de jamón york y un trozo de queso de burgos. O una pieza de fruta y una tostada integral con jamón serrano y medio tomate.

Cena

Pescado azul al horno con media patata y una pera.

DÍA 4

Desayuno

Medio vaso de leche sola o con café o te. Un zumo natural de naranja y media tostada de pan con un trozo de queso de burgos.

Media Mañana

Una pieza de fruta o yogur.

Comida

Atún al natural y una tortilla a la francesa de un huevo. Una manzana.

Media Tarde

Un zumo natural y dos lonchas de jamón york y un trozo de queso de burgos. O una pieza de fruta y una tostada integral con jamón serrano y medio tomate.

Cena

Menestra de verduras al vapor.

DÍA 5

Desayuno

Medio vaso de leche sola o con café o te. Un zumo natural de naranja y media tostada de pan con un trozo de queso de burgos.

Media Mañana

Una pieza de fruta o yogur.

Comida

Medio plato de pasta con tomate y carne picada y una infusión.

Media Tarde

Un zumo natural y dos lonchas de jamón york y un trozo de queso de burgos. O una pieza de fruta y una tostada integral con jamón serrano y medio tomate.

Cena

Crema de calabacín y una infusión.

Por cortesía de www.tomadieta.com, en nuestro sitio podrás encontrar multitud de dietas, elige la que más se adapte a ti.