



## La *dieta* **13** días DE LOS

La **Dieta de los 13 días**, es una [dieta rápida](#), para perder entre 6 y 10 kilos en trece días, dependiendo de la reacción del organismo de cada persona.

Es una dieta [hipocalórica](#) (baja en calorías) y baja en carbohidratos. Este tipo de [dietas para adelgazar](#) resultan muy útiles al principio ya que podremos observar resultados rápidos y por ello nos servirá para subir nuestro estado de ánimo y ya posteriormente llevar a cabo una dieta de mantenimiento más equilibrada.

Es una dieta que resulta bastante efectiva si se hace al pie de la letra, aunque recuerda que no debes hacerla más de una vez, sin al menos tomar un descanso de un par de semanas.

### **La Dieta de la NASA**

Esta dieta de 13 días también se le conoce como la **Dieta de la NASA**, porque surgió a partir del régimen de alimentación que llevaban los astronautas para su preparación física en sus expediciones al espacio. Pero que este dato no te obsesione, **y si no empiezas con buen pie, no insistas** y déjalo para otro momento, porque como hemos explicado en otras ocasiones, las dietas rápidas requieren de una mayor preparación y voluntad que una dieta menos estricta.

Las **dietas rápidas** necesitan de una concienciación mayor ya que al ser **más restrictivas** hacen que sea más difícil de llevar a cabo puesto que notaremos los cambios en mayor medida que si hacemos una [dieta equilibrada](#). Por ello siempre hablamos de que las dietas rápidas no se adaptan a todo el mundo ya que no todo el mundo es capaz de hacer tantas restricciones; sin embargo, existen personas que son capaces de restringir mucho su menú si se trata de un período corto de tiempo, ello depende de tu **fuerza de voluntad**. (Aquí te dejamos unos consejos sobre [cómo aumentar tu fuerza de voluntad](#).)

## En qué consiste la dieta de los 13 días

La dieta se basa en una serie de menús compuestos de 3 comidas; desayuno, comida y cena. A la hora del almuerzo o de la merienda se pueden tomar las infusiones, tés o [cafés](#) solos que se deseen, todo ello sin azúcar, aunque se puede añadir un poco de edulcorante natural o [stevia](#).

Debes respetar los menús pudiendo hacer mínimas modificaciones, ya que si lo modificas en gran medida conseguirás alterar la cantidad calórica que nos aporta y no servirá para perder peso.

Este tipo de dietas pretenden conseguir un **cambio metabólico** del organismo para adelgazar de forma rápida debido a dichos cambios.



**Dieta de los 13 días**

Rápida pérdida de peso

Hipocalórica

Combínala con ejercicio

No condimentos

No productos procesados

1000 Calorías / día

3 Comidas diarias

6 -10 KG  
13 días

Tomadieta.com

The infographic features a central image of a red apple with a measuring tape wrapped around it. The text is arranged around the apple, providing key details about the diet. The background is dark with a light grey header area for the title.

Como siempre indicamos, un **cambio en los hábitos nutricionales** ya supone un descenso de peso dado que si dejas de tomar dulces o productos procesados, salsas y condimentos descenderá mucho el aporte calórico que le damos al organismo, con lo que se reducirá el exceso de calorías que termina en grasas almacenadas en el organismo, y como consecuencia, kilos de más.

Si introduces algo de ejercicio físico, que puedes realizar sin salir de casa, como puedes ver [aquí](#); este cambio acelerará la pérdida de peso y la consolidará, evitando así el [efecto rebote](#).

### **¿Cuánto peso se puede perder con la dieta de los 13 días?**

Puedes perder de 6 a 10 kilos dependiendo de tu implicación, el nivel de ejercicio y el sobrepeso que tengas.

Seguro que también te puede interesar este post sobre: [la dieta militar de los 3 días](#) (Es una dieta estricta y rápida para perder hasta 5 kilos en tan sólo 3 días). Si prefieres una dieta sin efecto rebote puedes ver [ésta](#). O si prefieres una dieta de 14 días, puedes ver aquí la [dieta Scardale](#).

### **Recomendaciones para llevar a cabo la dieta**

- Debes beber al menos 2 litros de agua al día.
- No se pueden utilizar condimentos.
- No consumir chocolates, gominolas ni productos dulces.
- Sólo debes utilizar 2 cucharas soperas de aceite al día.
- Si utilizas vinagre para las ensaladas procura que este sea de manzana.
- Se debe combinar la dieta con [ejercicio físico](#).

## Menú de 13 días

### Día 1

#### Desayuno

Un café con leche desnatada sin azúcar y una tostada de pan integral untada con un quesito light.

#### Comida

1 filete mediano de pollo o ternera a la plancha + verduras varias.

#### Cena

Ensalada de remolacha y zanahoria rallada. 1 ración de ensalada de frutas.

### Día 2

#### Desayuno

Un café sólo o infusión y una tostada de pan integral.

#### Comida

Ensalada de lechuga, apio, tomate y espárragos + 1 Naranja.

#### Cena

Un plato de caldo desgrasado y una ración de acelgas o espinacas hervidas y una porción de compota de manzana.

### Día 3

#### Desayuno

Un café solo o infusión y una tostada de pan integral o de lino con mermelada dietética.

#### Comida

Una ración de pescado a la parrilla, con verduras al vapor.

#### Cena

Un bol de ensalada de frutas con yogur natural sin azúcar.

## **Día 4**

### Desayuno

Una infusión con leche descremada y una rebanada de pan de salvado o integral con un trocito de queso fresco.

### Comida

Una ración de atún con puré de calabaza. Una fruta a elegir

### Cena

Sopa de verduras desgrasada con una rodaja de pescado al horno aliñado con limón y una cucharada de aceite.

## **Día 5**

### Desayuno

Infusión o café con leche descremada, un yogur con manzana troceada.

### Comida

Pechuga de pollo a la plancha con un tomate partido al medio condimentado con un poquito de aceite de oliva, orégano y sal.

### Cena

Ensalada de endivias con vinagreta y una tortilla a la francesa de dos claras y una yema. Una infusión.

## **Día 6**

### Desayuno

Un café solo o infusión y una tostada de pan integral o de lino con mermelada dietética.

### Comida

Una taza de caldo diet con una pechuga de pollo al horno y lechuga con pepino y eneldo. Ciruelas o kiwis de postre.

### Cena

Tortilla francesa de una yema y dos claras + una rodaja de sandía + infusión.

## **Día 7**

### Desayuno

Infusión o café con leche descremada y una rebanada de pan integral con queso de Burgos o untado descremado y una loncha de pavo.

### Comida

Ensalada de endivias con manzana y queso fresco desnatado + pescado al horno, plancha o vapor.

### Cena

Una ración de ensalada de 1 huevo duro, arroz integral, brócoli. 1 fruta

## **Día 8**

### Desayuno

Infusión o café con leche descremada, un yogur con manzana troceada.

### Comida

Un plato mediano de sopa de verduras casero + Una ensalada de lechuga, pepino, apio y eneldo y una manzana.

### Cena

Una ración de panaché de verduras. 1 fruta

## **Día 9**

### Desayuno

Una infusión con leche descremada y una rebanada de pan de salvado o integral con un trocito de queso fresco.

### Comida

Pechuga a la plancha con una taza de caldo de verduras desgrasado y una o dos rodajas de piña o un kiwi.

### Cena

Una porción espinacas salteadas con ajetes y jamón. 1 ensalada mediana de lechuga, zanahoria, tomate y 1 huevo.

## **Día 10**

### Desayuno

Un café sólo o infusión y una tostada de pan integral.

### Comida

Una taza de caldo diet con una pechuga de pollo al horno y lechuga con pepino y eneldo. Ciruelas o kiwis de postre.

### Cena

Un medallón de lomo a la plancha y sin grasa y una ensalada de queso fresco con tomate y orégano o albahaca. Una infusión.

## **Día 11**

### Desayuno

Una infusión con leche descremada y una rebanada de pan de salvado o integral con un trocito de queso fresco.

### Comida

Un filete de ternera y un huevo duro y lechuga con atún al natural.

### Cena

Ensalada mixta con un filete de atún a la plancha.

## **Día 12**

### Desayuno

Un café sólo o infusión y una tostada de pan integral.

### Comida

Pescado al horno con verduras al vapor. Ciruelas o kiwis de postre.

### Cena

Un revuelto de setas y ajetes y un yogur.

## **Día 13**

### Desayuno

Una infusión con leche descremada y una rebanada de pan de salvado o integral con un trocito de queso fresco.

### Comida

Ensalada de tomate con queso fresco y orégano. Un filete de ternera a la plancha. 1 fruta.

### Cena

Un bol de ensalada de frutas con yogur natural sin azúcar.

## **Dieta de 13 días de la clínica Mayo**

Existe una versión de la **Dieta de la Clínica Mayo**, que tiene una duración de **13 días** también que puedes consultar [aquí](#). Pero si te interesa perder peso de forma progresiva te recomendamos la nueva [dieta alea](#), una dieta saludable con la que conseguir tu [peso ideal](#).

Como ya hemos explicado las dietas rápidas no se adaptan a todo el mundo, requieren de una mayor implicación y voluntad, aunque sea por un período corto de tiempo, si quieres ver las mejores dietas rápidas para perder peso, [haz click aquí](#). Si te interesan las dietas hipocalóricas, puedes ver las que más funcionan [aquí](#).

Por cortesía de [www.tomadieta.com](http://www.tomadieta.com), encargados de cuidar de tu salud.