



La dieta de las 1300 calorías, una dieta para adelgazar de pocas calorías

Esta **dieta de 1300 calorías** es una dieta hipocalórica, es decir de pocas calorías, con ella se consigue perder peso ya que se ingieren menos calorías de las que se gastan. Por ello el organismo se ve obligado a coger energía acumulada en forma de grasa para realizar sus funciones básicas.

Esta dieta se compone de un menú semanal, las calorías que aportan estos menús son de **valor aproximado**. Ten en cuenta que se trata de una dieta hipocalórica y que deberás vigilar tu gasto calórico para evitar desarreglos en el funcionamiento del organismo.

Teniendo en cuenta el **gasto calórico** de una persona adulta en condiciones físicas normales, podemos afirmar que esta dieta es una **dieta hipocalórica**, pues esta **por debajo de las calorías** que un persona normal requiere.

Siempre para hacer cualquier tipo de dieta debemos tener en cuenta el gasto calórico de nuestro organismo, no es lo mismo una persona que realiza una vida sedentaria a otra persona que hace deporte o o desempeña un trabajo en el que es capaz de quemar muchas calorías.

No debes prolongar mucho en el tiempo esta dieta o menús ya que puede ocasionar falta de vitaminas y debilidad física, sobretodo porque se ingiere una cantidad reducida de **hidratos de carbono**.

¿Qué puedo comer con la dieta de 1300 calorías? ¿Y qué no?

Estas son las principales recomendaciones para llevar a cabo la dieta

- **Evitar el consumo de dulces, salsas preparadas, nata, alimentos fritos y rebozados y todos aquellos alimentos ricos en 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](#).
- 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 las que venden suelen estar muy azucaradas.
- 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 1300 calorías

DÍA 1

Desayuno

Un vaso de leche sola desnatada (200 ml). Un zumo natural de naranja (250 ml) y media tostada de pan (30 gr) con un trozo de queso de burgos.

Media Mañana

Una pieza de fruta (200 gr).

Comida

Pescado azul al horno (120 gr) con coliflor (80 gr) sin salsa bechamel.

Media Tarde

Yogur de fruta desnatado (125 ml)

Cena

Crema de verduras (150 gr) y una tortilla francesa (80 gr). Un yogur.

DÍA 2

Desayuno

Un vaso de leche semidesnatada (200 ml). Un zumo natural de naranja (250 ml) y media tostada de pan (30 gr) con una loncha de pavo.

Media Mañana

Yogur desnatado de frutas (125 ml).

Comida

Ensalada completa (200 gr) y pollo a la plancha (120 gr). Una infusión.

Media Tarde

Un zumo natural de naranja (250 ml).

Cena

Un tazón de caldo desgrasado (250 ml) y menestra de verduras a la plancha (200 gr).

DÍA 3

Desayuno

Un vaso de leche semidesnatada (200 ml). Un zumo natural de naranja (250 ml) y media tostada de pan (30 gr) con un trozo de queso de burgos.

Media Mañana

Una pieza de fruta (200 gr) y yogur (125 ml).

Comida

Panaché de verduras variadas (200 gr) y filete de pescado a la plancha (120 gr). Una pieza de fruta (150 gr).

Media Tarde

Un zumo natural de naranja (250 ml).

Cena

Crema de verduras (200 ml) y una infusión.

DÍA 4

Desayuno

Un vaso de leche semidesnatada (200 ml). Un zumo natural de naranja (250 ml) y media tostada de pan (30 gr) con una loncha de jamón serrano.

Media Mañana

Una pieza de fruta (200 gr).

Comida

Pollo o pavo (150 gr) al horno con verduras o ensalada de pepino y canónigos (150 gr).

Media Tarde

Un zumo natural de naranja (250 ml).

Cena

Una crema de calabaza (200 ml) y una infusión.

DÍA 5

Desayuno

Un vaso de leche semidesnatada (200 ml). Un zumo natural de naranja (250 ml) y media tostada de pan (30 gr) con una loncha de pavo.

Media Mañana

Una pieza de fruta (200 gr) y yogur (125 ml).

Comida

Ensalada completa (150 gr) con filete de merluza a la plancha (200 gr) y una pieza de fruta.

Media Tarde

Un zumo natural de naranja (250 ml).

Cena

Sopa de fideos (200 ml). Un yogur (125 ml).

DÍA 6

Desayuno

Un vaso de leche semidesnatada (200 ml). Un zumo natural de naranja (250 ml) y media tostada de pan (30 gr) con un trozo de queso de burgos.

Media Mañana

Una pieza de fruta (200 gr).

Comida

Arroz caldoso con verduras y pollo (180 gr) y una naranja.

Media Tarde

Un zumo natural (250 ml).

Cena

Lubina al horno (180 gr) con salteado de acelgas (50 gr) con jamón (10 gr).

DÍA 7

Desayuno

Un vaso de leche semidesnatada (200 ml). Un zumo natural de naranja (250 ml) y media tostada de pan (30 gr) con una loncha de jamón serrano.

Media Mañana

Una pieza de fruta (200 gr).

Comida

Medio plato de pasta al gusto (100 gr) y ensalada de pepino y berros (100 gr). Una infusión.

Media Tarde

Un zumo natural (250 ml).

Cena

Tortilla de un huevo y una clara con atún al natural y judías verdes hervidas.

Dieta de 1300 calorías alta en proteínas

La dieta de 1300 calorías es **alta en proteínas y baja en carbohidratos** pero si aún la quieres hacer más alta en proteínas puedes modificar los desayunos con alimentos más proteicos y menos hidratos de carbono.

Para ello puedes incluir [avena](#), huevos o **proteínas de origen vegetal** que nos aportan menos grasas, si quieres conocerlas [haz click aquí](#).

Dieta disociada de 1300 calorías

La dieta disociada es una forma de alimentación que prohíbe la combinación de alimentos de diferentes grupos nutricionales, si te interesa este tipo de alimentación puedes informarte en profundidad haciendo [click aquí](#).

Si no te has quedado convencido de llevar a cabo esta dieta de 1300 calorías, quizás te pueda resultar de interés estas otras alternativas en www.tomadieta.com

[Dieta de 500 calorías](#) [Dieta de 900 calorías](#) [Dieta de 1000 calorías](#)

[Dieta de 1200 calorías](#) [Dieta de 1500 calorías](#)