



## ¿Qué tipo de dieta es la dieta de 1500 calorías?

La dieta de las 1500 calorías la encontramos en el grupo de las [dietas hipocalóricas](#), que son aquellas en las que la ingesta de calorías es inferior a las necesarias para que nuestro organismo desarrolle su actividad cotidiana.

No se puede decir que una dieta hipocalórica sea aquella que no excede de tales calorías, dado que dependiendo de la actividad física que realice cada persona y de su metabolismo, necesita una ingesta mayor o menor, pero podemos decir que todas aquellas que no llegan a 1800 kcal son hipocalóricas para un adulto de edad media con una actividad ligera o moderada.

## ¿Cuántos kilos puedo perder con la dieta de 1500 calorías?

Esta dieta, al ser una dieta hipocalórica puede hacer que recuperes tu [peso ideal](#), si no sabes cómo calcularlo [haz click aquí](#).

El peso que puedes perder viene determinado por la duración de la dieta, y en cierta manera de tu voluntad por cumplirla, es decir, si restringes los productos procesados como se indica, no te lo saltas, haces ejercicio y cuidas al máximo tu alimentación perderás más peso que aquella persona que haga excepciones o se salte las reglas, el peso a perder depende de ti, en primer lugar de tu voluntad y en segundo lugar de tu capacidad de pérdida, es decir, del exceso de peso que tengas.

## ¿Es una buena opción hacer una dieta de 1500 calorías?

Dentro de las dietas hipocalóricas, ésta es una de las más comunes, dado que no es excesivamente restrictiva. Con **1500 calorías** es fácil llevar a cabo una **alimentación sana y equilibrada**, sin tener que restringir grupos de alimentos, como hacen otras dietas de menor aporte calórico, que eliminan los hidratos de carbono, para consumir menos calorías.

En cualquier caso, tanto los hidratos de carbono simples como las grasas deben estar muy controlados y no excedernos en su consumo ya que aumentan considerablemente las calorías.

Es una **dieta fácil** de llevar a cabo, y aunque los alimentos están pesados, si no queremos estar pesando cada alimento, haremos raciones pequeñas, lo que sería una aproximación a las 1500 calorías.

Si pesamos, en una ocasión los alimentos, ya nos hacemos una ligera idea del peso medio de los alimentos y podemos hacerlo de forma aproximada. En cualquier caso, al final te ofrecemos un menú semanal para hacer esta dieta de 1500 kcal.

## Pautas para hacer la dieta de las 1500 calorías

En este tipo de dietas es imprescindible seguir las pautas que se muestran a continuación y **no hacer cambios** en los menús, ya que los menús están diseñados para un consumo estimado de 1500 calorías diarias.

Si empezamos a cambiar una comida por otra podemos caer en desajustes nutricionales.

Las **pautas** son claras en este tipo de dietas y debemos ser estrictos, ya que saltarnos ciertas normas haría que fuese totalmente ineficaz la dieta.

## ¿Cómo será el menú de 1500 calorías?

- Haremos **5 comidas diarias** para repartir los nutrientes durante todo el día y que el organismo no note bajadas de glucosa en sangre (hipoglucemias). No **debes saltarte ninguna** de las tomas, ya que ello te ayudará a controlar tu apetito y la ansiedad, además de prevenir las hipoglucemias.
- Empezaremos con un **desayuno más potente**, un tentempié a media mañana. Los hidratos de carbono los centraremos, más bien durante la mañana en un buen desayuno y durante la comida, que será una toma importante (controlando hidratos y grasas), la merienda y la cena serán muy ligeras. Dado que durante la noche quemamos muchas menos calorías y nuestro organismo no necesita a penas energía.

- El **desayuno** es la comida principal del día, rica en [hidratos de carbono de liberación lenta](#) que nos aporten la energía necesaria para desarrollar la actividad diaria. Si los cereales que consumimos son integrales, mucho mejor ya que contienen más fibra, que ayuda al tránsito intestinal. No debe faltaren el desayuno una parte de **proteínas** y una pieza de **fruta**. Puedes ver aquí [desayunos para adelgazar](#). ¡Toma nota!
- Los tentempiés de **media mañana y merienda** nos servirán para **controlar el apetito** y la **ansiedad**, para no llegar a la comida con mucho hambre y excedernos.
- La **comida** tendrá un **contenido** mayoritariamente **proteico**, aunque podremos consumir una parte pequeña de hidratos de carbono, puedes ver comidas saludables [aquí](#).
- La **cena** será muy ligera, y deberemos hacerla dos horas antes de acostarnos, aproximadamente. Te recomendamos las siguientes [cenar ligeras](#).

### ¿Qué puedo comer y qué no con la dieta de 1500 calorías?

- La alimentación se basa en un **alto consumo** de **frutas, verduras y hortalizas**, así como de proteínas tanto de **origen animal** como **vegetal**.
- La **carne**, preferentemente blanca, carnes magras, aunque se permite el consumo de carne roja deberán ser partes sin grasa.
- El **pescado**, preferentemente blanco, aunque el azul también podemos consumirlo dos veces por semana. El pescado azul es rico en omega 3, que son grasas saludables, pero nos aporta más calorías que el pescado blanco, si quieres saber cómo distinguirlos haz click [aquí](#).
- Deberemos adaptar la **forma de cocción** de los alimentos que deberá ser a la plancha, o al vapor, al horno, y sin grasas (ni aceite, ni mantequilla).
- **Reduce** el consumo de **sal**.
- **Elimina** de tu dieta **azúcares simples** y los dulces. El alcohol tampoco está permitido, ni las bebidas refrescantes, gasificadas, edulcoradas, ni zumos industriales; por tener unas cantidades elevadas de azúcares. Esto es a lo que llamamos alimentos vacíos, que nos aportan azúcares sin aportar ningún nutriente de interés para nuestro organismo.
- Es importante **no añadir [calorías a los alimentos](#)** que consumimos, es decir, no agregar aceite, no añadir salsas, ni rebozar, ni freír, etc; ya que todo esto aumentaría el aporte calórico. Tendemos a pensar... ¿por un poco de harina?, ¿por un poquito de aceite?... y realmente aumentan las calorías considerablemente. Porque un alimento cuando se fríe, absorbe mucho aceite; al igual que cuando se reboza.

Las salsas tienen gran cantidad de grasas procedentes de la nata, o del tomate frito, verduras o carnes sofritas que añaden gran cantidad de calorías a nuestros platos.

## Pautas nutricionales importantes

- Deberemos **beber dos litros de agua al día**, podemos consumir también infusiones y té sin azúcar (para endulzar estas bebidas podemos utilizar [stevia](#) o edulcorantes como sacarina o aspartamo).
- Debemos plantearnos una **rutina de ejercicio diario**. Como mínimo una hora al día caminando o realizando la actividad física que más nos guste. Es importante hacer ejercicio aeróbico o de cardio, para quemar grasas y aprovecharnos de los múltiples beneficios que ello nos aporta; como mejorar el estado físico, reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, la mejora de la función digestiva, mejora la retención de líquidos y la eliminación de toxinas.

## Trucos para llevar a cabo una dieta de 1500 calorías

A continuación te dejamos una imagen, que vale más que mil palabras, para darte unas pautas que te sirvan como consejo práctico a la hora de llevar una dieta de 1500 calorías sin fracasar en el intento, porque al principio puede resultar duro hacer un **reajuste calórico**. ¡Toma nota!



## Menú semanal de la dieta de 1500 calorías

Para orientarnos hemos decidido pesar los alimentos intentando aproximarnos al máximo a su aporte calórico y facilitaros el menú para una semana de la dieta de 1500 calorías.

Puedes pesarlo la primera vez para orientarte con las raciones y después llevarlo a cabo de manera aproximada, dado que el hecho de estar pesando los alimentos suele ser bastante aburrido. La monotonía y el esfuerzo de tener que pesarlo todo hace que nos lleve al abandono.

### LUNES

#### Desayuno

Leche semidesnatada con café o té (100 ml). Un zumo natural de naranja (200 ml) y media tostada de pan (40 gr) con un trozo de queso de burgos (50 gr), dos lonchas de jamón de york (40 gr) o cuatro galletas marías (35 gr) o media taza de cereales (35 gr) sustituyendo la tostada.

#### Media Mañana

2 ciruelas (160 gr) o un yogur desnatado (125 gr).

#### Comida

Un plato completo de arroz caldoso (25 gr) con verduras (200 gr) y ensalada completa (200 gr).

#### Media Tarde

Una manzana (200 gr).

#### Cena

Pescado (180 gr) al horno con verduras al vapor (150 gr) y patata (80 gr).

### MARTES

#### Desayuno

Leche semidesnatada con café o té (100 ml). Un zumo natural de naranja (200 ml) y media tostada de pan (40 gr) con un trozo de queso de burgos (50 gr) , dos lonchas de jamón de york (40 gr) o cuatro galletas marías (35 gr) o media taza de cereales (35 gr) sustituyendo la tostada.

#### Media Mañana

Fruta a elegir (200 gr) o un yogur desnatado (125 gr).

#### Comida

Un plato de pasta a la boloñesa (150 gr) y ensalada completa (200 gr) y un flan 0% (100 gr).

#### Media Tarde

Piña (180 gr) o un yogur desnatado (125 gr).

#### Cena

Una tortilla a la francesa de dos huevos (120 gr) y atún al natural (60 gr).

## MIÉRCOLES

### Desayuno

Leche semidesnatada con café o té (100 ml). Un zumo natural de naranja (200 ml) y media tostada de pan (40 gr) con un trozo de queso de burgos (50 gr), dos lonchas de jamón de york (40 gr) o cuatro galletas marías (35 gr) o media taza de cereales (35 gr) sustituyendo la tostada.

### Media Mañana

Sandía o melón (150 gr) o un yogur desnatado (125 gr).

### Comida

Un plato de lentejas estofadas (180 gr) con patata (50 gr) y ensalada de berros y pepino (200 gr) y un yogur desnatado (125 gr).

### Media Tarde

Una pieza de fruta o un yogur.

### Cena

Menestra de verduras al vapor (250 gr) y pescado azul a la plancha (150 gr) y una ciruela (80 gr).

## JUEVES

### Desayuno

Leche semidesnatada con café o té (100 ml). Un zumo natural de naranja (200 ml) y media tostada de pan (40 gr) con un trozo de queso de burgos (50 gr), dos lonchas de jamón de york (40 gr) o cuatro galletas marías (35 gr) o media taza de cereales (35 gr) sustituyendo la tostada.

### Media Mañana

Kiwi (150 gr) o un yogur desnatado (125 gr).

### Comida

Un filete de ternera (150 gr) y ensalada completa (200 gr).

### Media Tarde

Un yogur desnatado (125 gr).

### Cena

Crema de calabacín (300 ml) con pollo asado (100 gr) y pera (100 gr).

## VIERNES

### Desayuno

Leche semidesnatada con café o té (100 ml). Un zumo natural de naranja (200 ml) y media tostada de pan (40 gr) con un trozo de queso de burgos (50 gr) , dos lonchas de jamón de york (40 gr) o cuatro galletas marías (35 gr) o media taza de cereales (35 gr) sustituyendo la tostada.

### Media Mañana

Melocotón (180 gr) o un yogur desnatado (125 gr).

### Comida

Pollo a la plancha (200 gr) y arroz blanco (50 gr) con champiñones al vapor (50 gr).

### Media Tarde

Melón (150 gr).

### Cena

Menestra de verduras variadas al vapor (400 gr) y un yogur desnatado (125 gr).

## **SÁBADO**

### Desayuno

Leche semidesnatada con café o té (100 ml). Un zumo natural de naranja (200 ml) y media tostada de pan (40 gr) con un trozo de queso de burgos (50 gr), dos lonchas de jamón de york (40 gr) o cuatro galletas marías (35 gr) o media taza de cereales (35 gr) sustituyendo la tostada.

### Media Mañana

Manzana (200 gr).

### Comida

Pescado azul (150 gr) con brócoli al vapor (200 gr) y un flan 0% (100 gr).

### Media Tarde

Ciruelas (160 gr).

### Cena

Crema de calabaza (300 ml) y un yogur desnatado (125 gr).

## **DOMINGO**

### Desayuno

Leche semidesnatada con café o té (100 ml). Un zumo natural de naranja (200 ml) y media tostada de pan (40 gr) con un trozo de queso de burgos (50 gr), dos lonchas de jamón de york (40 gr) o cuatro galletas marías (35 gr) o media taza de cereales (35 gr) sustituyendo la tostada.

### Media Mañana

Un yogur desnatado (125 gr).

### Comida

Sopa juliana (200 ml) filete de ternera (150 gr) y 100 gr de manzana.

### Media Tarde

Piña (180 gr).

### Cena

Lenguado a la plancha (150 gr) con espinacas al vapor (200 gr).

# DIETA DE 1500 CALORÍAS



## Menú de 1500 calorías para perder 10 kilos

Estos menús son útiles para hacer esta dieta, si la haces durante 6 semanas, sin excepciones y haciendo algo de ejercicio físico, puedes llegar a perder más de 10 kilos.

Como te he dicho antes el peso que puedes perder depende de tu voluntad, pero piensa que seis semanas es un mes y medio y que en muy poco tiempo puedes perder mucho peso de forma saludable.

Anímate, y cumple tu meta. Si crees que puedes restringir aún más tu consumo calórico puedes ver otras opciones:

- Si deseas realizar un menú más hipocalórico para perder peso de forma más rápida puedes consultar aquí la [dieta de las 1000 calorías](#)
- Si crees que puedes restringir un poco más prueba con la [dieta de las 900 calorías](#).