

DIETA DE LOS PUNTOS: Adelgazar por Puntos



Algunos endocrinos, dietistas y nutricionistas intentan innovar y hacer nuevas **dietas adecuadas a los gustos** de aquellas personas que la realizan, fiel ejemplo de esta tendencia, es la dieta que a continuación se adjunta.

Este tipo de **dietas** son una **alternativa** para aquellas personas que han probado muchas dietas y se acaban aburriendo.

Esta dieta es un tanto entretenida puesto que se lleva a cabo **contabilizando** los puntos que contienen los **alimentos** que se **van a consumir**, cada alimento tiene asignado un **valor numérico**.

Al cabo del día, **deberemos sumar** todo aquello que hemos ingerido y nunca superar los **100 puntos**, pero siempre deberemos alcanzar los **80 puntos** para no caer en desnutrición.

La **puntuación** que recibe cada alimento está basada en la cantidad de **calorías**, **fibra**, **proteínas**, **carbohidratos**, y **grasas**, que contiene cada alimento, así como, la **facilidad del organismo** para **procesar estos alimentos**.

Aunque la **elección** de los alimentos es **libre** dentro de los alimentos permitidos, si que hay que tener al menos una pequeña noción de nutrición para combinar los alimentos de la manera más adecuada, debiendo proporcionar a nuestro organismo proteínas, hidratos de carbono y grasas **de forma equilibrada**.

Se intentará realizarlo siempre de **forma aproximada** sin llegar nunca a obsesionarse. Además, se aconseja no prolongar esta dieta durante mucho tiempo, ya que en el **listado de alimentos** que se refleja a continuación no

están todos los nutrientes básicos y sólo describen una serie concreta de alimentos.

Esta **dieta de los puntos**, también conocida como **dieta por puntos**, se ha puesto de moda últimamente en nuestra sociedad y la gente la suele llevar a cabo de manera indeterminada, no obstante, no se aconseja prolongarla más de 1 mes, y también sería conveniente consultar con un médico o nutricionista sobre la posibilidad de ingerir algún complemento vitamínico o algún otro complemento con el objetivo de que el organismo no pueda estar carente de alguna sustancia esencial para el pleno desarrollo de las funciones básicas del organismo.

• **Recomendaciones a tener en cuenta:**

- Siempre deberemos tener en cuenta que hay que **evitar** las **grasas**, las frituras, rebozados y **comidas copiosas**.
- Repartiremos el aceite de oliva virgen durante el día consumiendo como máximo **3 cucharadas cada una** de las cuales **equivaldrán a 5 puntos**.
- Debes tener en cuenta que se recomienda que **al menos una vez** a la semana consumas **pescado**, y que es recomendable variar al máximo tu dieta **incluyendo verduras y frutas**; estas últimas hay que intentar siempre consumirlas al margen o separadas de las comidas, como por ejemplo al despertarte, a media mañana o a media tarde.
- Existen **alimentos comodines** que tan sólo suman un punto por unidad; éstos son la **zanahoria** y el **apio**, **té sin azúcar**, los primeros deberás consumirlos **preferentemente en crudo** y entre horas.
- El **aliño de los alimentos** que consumas puede ser aceite de soja, vinagretas o con ajos, el aceite de oliva está limitado a tres cucharadas por día, **puedes utilizar especias** sin limitación aunque **no abusando de la sal**.
- Recuerda que debes consumir un mínimo de 80 puntos y un máximo de 100 y debes **beber** al menos **2 litros de agua al día**.

Esquema básico de la dieta por puntos

80 PUNTOS	<	DIETA POR PUNTOS	>	100 PUNTOS
-----------	---	-------------------------	---	------------

80 puntos	=	Para adelgazar muy rápido
90 puntos	=	Para adelgazar gradualmente
100 puntos	=	Para adelgazar de forma moderada y mantener

Alimentos prohibidos:



Lo primero que debes tener en cuenta es la lista de alimentos no permitidos que son los siguientes:

Galletas, Salchichas, Golosinas, Bebidas gaseosas, Embutidos, excepto Pavo o Jamón York, Bebidas alcohólicas, Quesos, Azúcares, Tocino, Mayonesa, Manteca, Salsas, chocolates.

Listado de los Alimentos y sus puntos

A continuación te mostramos la **tabla de la dieta de los puntos completa**, ahora sólo queda poner a trabajar a tu calculadora!

Carnes, pescados y fiambres (puntos por cada 100 mg)	
Hígado	14 ptos. cada 100 gr
Pavo	7 ptos. cada 100 gr
Jamón York	8 ptos. cada 100 gr
Jamón Serrano	10 ptos. cada 100 gr
Salchichón	20 ptos. cada 100 gr
Mortadela	20 ptos. cada 100 gr
Salmón Ahumado	6 ptos. cada 100 gr
Atún al natural	6 ptos. cada 100 gr
Atún en aceite vegetal	7 ptos. cada 100 gr
Salmón a la plancha o cocido	8 ptos. cada 100 gr
Pechuga de pollo a la plancha	8 ptos. cada 100 gr
Hamburguesas, salchichas de pollo	12 ptos. cada 100 gr
Hamburguesas, salchichas de ternera	13 ptos. cada 100 gr
Ternera a la plancha	18 ptos. cada 100 gr
Lomo de cerdo a la plancha	18 ptos. cada 100 gr
Chuletas de cordero	15 ptos. cada 100 gr
Pescado blanco a la plancha	7 ptos. cada 100 gr
Pescado azul a la plancha	8 ptos. cada 100 gr

Pescado frito	15 ptos. cada 100 gr
Palitos cangrejo, sucedaneos	9 ptos. cada 100 gr
Carne estofada	25 ptos. cada 100 gr

** A la carne o pescado rebozado le añadiremos 5 puntos más por cada 100 gr que reboceemos.

** A la carne empanada le añadiremos 8 puntos más por cada 100 gr de carne que empanemos.

Pastas y Arroces (puntos por cada 100 mg)

Fideos al huevo	37 ptos. cada 100 gr
Ñoquis de patata	30 ptos. cada 100 gr
Arroz blanco hervido	18 ptos. cada 100 gr
Otros arroces	25 ptos. cada 100 gr
Pasta	25 ptos. cada 100 gr
Maíz	22 ptos. cada 100 gr

Huevos y lácteos

Yogur dieta	8 ptos. por unidad
Huevo pasado por agua o cocido	10 ptos. 2 huevos
Tortilla francesa	15 ptos. 2 huevos
Queso fresco	2 ptos. cada 100 gr

Manteca	40 ptos. cada 100 gr
Leche entera	12 ptos. cada 200 ml
Leche semidesnatada	9 ptos. cada 200 ml
Leche de soja	7 ptos. cada 200 ml
Leche desnatada	6 ptos. cada 200 ml

Pan y farináceos (puntos por cada 100 mg)

Pan blanco	25 ptos. cada 100 gr
Pan Integral	23 ptos. cada 100 gr
Pan de molde	10 ptos. cada rebanada
Harina de trigo	20 ptos. cada 100 gr
Harina de maíz	25 ptos. cada 100 gr
Crackers	35 ptos. cada 100 gr

Verduras y hortalizas (puntos por cada 100 mg)

Alcachofas	8 ptos. cada 100 gr
Tomate	8 ptos. cada 100 gr
Endivias	4 ptos. cada 100 gr
Remolacha	7 ptos. cada 100 gr
Brócoli hervido	7 ptos. cada 100 gr
Col hervida	7 ptos. cada 100 gr

Coliflor hervida	7 ptos. cada 100 gr
Judias verdes hervidas	7 ptos. cada 100 gr
Espárragos	7 ptos. cada 100 gr
Champiñones	7 ptos. cada 100 gr
Calabacín	8 ptos. cada 100 gr
Cebolla	8 ptos. cada 100 gr
Berenjenas	9 ptos. cada 100 gr
Lechuga, canónigos, berza	4 ptos. cada 100 gr
Espinacas	4 ptos. cada 100 gr
Calabaza	8 ptos. cada 100 gr
Estofado de lentejas	35 ptos. cada 100 gr
Estofado de garbanzos, fabada	35 ptos. cada 100 gr
Puré de patatas	20 ptos. cada 100 gr
** Patata, Boniatos y otras féculas	15 ptos. cada 100 gr

** A la patata, boniato y otras féculas añadiremos 20 ptos más si las freímos y 10 ptos más si las asamos.

Frutas

<u>Manzana</u>	7 ptos. cada 100 gr
Naranja	9 ptos. cada 100 gr
Mandarina	9 ptos. cada 100 gr
Fresa	8 ptos. cada 100 gr
Kiwi	8 ptos. cada 100 gr

Frambuesa	8 ptos. cada 100 gr
Mora	7 ptos. cada 100 gr
Cerezas	8 ptos. cada 100 gr
Sandía	4 ptos. cada 100 gr
Pera	7 ptos. cada 100 gr
Ciruela	7 ptos. cada 100 gr
Melón	8 ptos. cada 100 gr
Melocotón	9 ptos. cada 100 gr
Mango	10 ptos. cada 100 gr
Piña	10 ptos. cada 100 gr
Uvas	10 ptos. cada 100 gr
Higos	15 ptos. cada 100 gr
Plátano o Banana	18 ptos. cada unidad mediana
Aguacate	18 ptos. cada 100 gr
Dátiles	20 ptos. cada 25 gr
Almendras, Avellanas	5 ptos. cada unidad
Nueces	5 ptos. cada unidad

Varios

Patatas fritas	35 ptos. cada 100 gr
Patatas asadas	25 ptos. cada 100 gr
Pizza con tomate jamón y queso	30 ptos. cada porción
Café	5 ptos. por taza

Empanadillas	30 pts. por unidad
Vino Tinto	30 pts por vaso
Pipas de girasol	25 pts. cada 100 gr
Pipas de calabaza	25 pts. cada 100 gr

Menú Ejemplo Semanal de la Dieta de los Puntos

A continuación te mostramos a modo de ejemplo un **menú semanal y diario de esta dieta por puntos** está hecho con un *consumo medio de aproximadamente 90 puntos*. Alternando días en los que consumiremos el equivalente a 80 puntos, otros 90 y un día a la semana que consumiremos 100 puntos como máximo.

El objetivo fundamental es hacernos una idea de lo que podemos consumir llevando a cabo esta dieta para después ir haciendo ajustes que se adapten a nuestras necesidades y gustos alimentarios.

Los desayunos están diseñados para que puedas hacer siempre el que más se adapte a ti, o alternes con las otras 2 opciones, independientemente del día, tienen todos un valor de 30 puntos, las medias mañanas y meriendas tienen entre 5 y 8 puntos, las comidas entre 30 y 35 puntos dependiendo del peso en gramos, y las cenos que tienen entre 15 y 20 puntos.

LUNES

Desayuno

Café con leche desnatada, tostada integral con 30 gr de pavo y un zumo natural de tres naranjas.

Media Mañana

Un yogur desnatado o un zumo de naranja o una fruta de menos de 10 puntos.

Comida

Filete de hígado (180 gr aprox) y coliflor hervida (100 gr).

Media Tarde

La opción contraria a la escogida en la media mañana.

Cena

Parrillada de verduras variadas (200 gr) y 100 gr de pescado blanco a la plancha.

MARTES

Desayuno

Cereales integrales (40 gr aprox) y 200 ml de leche desnatada.
Una manzana.

Media Mañana

Un yogur desnatado o un zumo de naranja o una fruta de menos de 10 puntos.

Comida

Plato único de lentejas estofadas sin patata y sin chorizo.

Media Tarde

La opción contraria a la escogida en la media mañana.

Cena

Revuelto de dos huevos con 60 gr de champiñones.

MIÉRCOLES

Desayuno

Yogur desnatado con fruta (50 gr kiwi y 50 gr de piña) y una tostada de pan de molde con 20 gr de pavo o pollo.

Media Mañana

Un yogur desnatado o un zumo de naranja o una fruta de menos de 10 puntos.

Comida

Pescado azul a la plancha (200gr) y 100 gr de espárragos a la plancha o vapor.

Media Tarde

La opción contraria a la escogida en la media mañana.

Cena

Ensalada verde con salmón ahumado. (lechuga, pepino, tomate, apio y 30 gr de salmón ahumado).

JUEVES

Desayuno

Café con leche desnatada, tostada integral con 30 gr de pavo y un zumo natural de tres naranjas.

Media Mañana

Un yogur desnatado o un zumo de naranja o una fruta de menos de 10 puntos.

Comida

Plato único de pasta (100gr) con boloñesa de ternera (30 gr) a ser posible elaborada con tomate natural.

Media Tarde

La opción contraria a la escogida en la media mañana.

Cena

Choque de piña con yogur desnatado con 50 gr de piña.

VIERNES

Desayuno

Cereales integrales (40gr) con 200 ml de leche desnatada. Una pera.

Media Mañana

Un yogur desnatado o un zumo de naranja o una fruta de menos de 10 puntos.

Comida

Pavo a la plancha (180 gr) y 100 gr de arroz integral.

Media Tarde

La opción contraria a la escogida en la media mañana.

Cena

Pescado blanco a la plancha (200gr) con queso fresco (100 gr).

SÁBADO

Desayuno

Yogur con fruta 50 gr de manzana y 50 gr de ciruela con una rebanada de pan de molde con 20 gr de jamón york.

Media Mañana

Un yogur desnatado o un zumo de naranja o una fruta de menos de 10 puntos.

Comida

Lomo a la plancha (180gr) y 200 gr de espinacas.

Media Tarde

La opción contraria a la escogida en la media mañana.

Cena

Melón con jamón (aproximadamente 3 trozos de melón con 5 lonchas de jamón, quitando toda parte grasa).

DOMINGO

Desayuno

Café con leche desnatada, tostada integral con 30 gr de pavo y un zumo natural de tres naranjas.

Media Mañana

Un yogur desnatado o un zumo de naranja o una fruta de menos de 10 puntos.

Comida

Chuletas de cordero (180 gr) con judías verdes al vapor (150gr).

Media Tarde

La opción contraria a la escogida en la media mañana.

Cena

Un huevo duro y 6 palitos de cangrejo.