



La dieta de 1400 calorías, la apuesta segura para adelgazar rápido

Una de las dietas más seguidas, por su eficacia. Es una dieta en la que puedes comer de todo, en su medida. Una **dieta sana**, segura, equilibrada y que funciona. A continuación te explicamos al detalle los mejores trucos para llevar a cabo esta dieta para que consigas quitarte esos kilos que tanto te molestan.

¿Qué tipo de dieta es?

La dieta de 1400 calorías es una **dieta equilibrada, hipocalórica** basada en la dieta **mediterránea**, en la que no se elimina ningún grupo de macronutrientes.

Es una dieta segura, que puede realizar cualquier persona sin enfermedades previas. Promete una pérdida de peso regular y sostenida en el tiempo, no excesivamente rápida, pero **sin efecto rebote**.

Es una dieta equilibrada porque no hay grandes períodos de ayuno, ni se elimina ningún grupo de alimentos, se basa fundamentalmente en llevar a cabo una **alimentación saludable**, en la que debemos **controlar la ingesta de hidratos de carbono y grasas**.

Apuesta por una cocina sin grasas sana y natural en la que las frutas, verduras y proteínas de alto valor biológico, son tus mayores aliados.

Es **hipocalórica** teniendo en cuenta que el gasto energético medio es de unas 1800 calorías aproximadamente. Si ingerimos menos calorías de las que nuestro cuerpo necesita para llevar a cabo la actividad diaria, no acumularemos calorías no consumidas en forma de grasa y además el cuerpo empezará a quemar energía de

las reservas que posee y por tanto adelgazaremos. Por ello, las dietas hipocalóricas funcionan.

La **pérdida de peso es regular**, no demasiado rápida, podemos perder desde 500 gr a 1.5 kg a la semana dependiendo de la actividad física que realicemos. Es por ello que es recomendable practicar ejercicio físico moderado para conseguir una pérdida de peso más rápida y duradera.

Pautas básicas para llevar a cabo la dieta de 1400 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.
- Bebe **2 litros de agua** al día (están permitidas las infusiones edulcoradas).
- **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.
- Es importante **no añadir calorías a los alimentos** que consumimos, es decir, no añadir aceite, ni rebozar, ni freír, etc; ya que todo esto aumentaría el aporte calórico.
- Debemos cocer los alimentos a la plancha, al horno, a la parrilla o al vapor, preferentemente.
- 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, por lo que tampoco están permitidas.
- Debemos plantear una **rutina de ejercicio**, podemos empezar por caminar 45 minutos al día.

Menú de una semana 1400 calorías

LUNES

Desayuno

Leche sola o 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

1 manzana (150 gr) o un yogur desnatado (125gr).

Comida

Filete de ternera (120 gr) con verduras (200 gr) y ensalada completa (200 gr).

Media Tarde

Una pera (90gr).

Cena

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

MARTES

Desayuno

Leche sola o 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

Pollo al horno (150 g) 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 sola o 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 sola o 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 pavo (120 gr) y ensalada completa (200 gr).

Media Tarde

Un yogur desnatado (125 gr).

Cena

Crema de calabacín (300 ml) con pescado a la plancha (120 gr) y pera (100 gr).

VIERNES

Desayuno

Leche sola o 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

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

Comida

Pollo a la plancha (150 gr) y arroz blanco (50 gr) con brócoli al vapor (100 gr).

Media Tarde

Sandía (150 gr).

Cena

Verduras variadas al vapor (400 gr) y un yogur desnatado (125 gr).

SÁBADO

Desayuno

Leche sola o 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

Plato de pasta a la boloñesa (150 gr) y un flan 0% (100 gr).

Media Tarde

Ciruelas (160 gr).

Cena

Crema de calabaza (250 ml) y un yogur desnatado (125 gr).

DOMINGO

Desayuno

Leche sola o 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

Filete de ternera (150 gr) y ensalada de tomate y cebolla (200 gr) y y 100 gr de manzana.

Media Tarde

Piña (180 gr).

Cena

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

¿Cómo calcular 1400 calorías?

Este menú es una estimación porque realmente es difícil porque hasta el punto de cocción modifica las calorías de un alimento o la madurez de una fruta también altera la cantidad de calorías que posee.

Por ello es una **estimación**, para hacernos una idea de lo que podemos combinar para comer alrededor de 1400 calorías.

¿Cuánto se pierde con la dieta de las 1400 calorías?

Es difícil decir cuanto se puede perder, podemos decir una media de peso perdido, que es de unos 2 kilogramos a la semana durante la primera semana y sobre 1.5 el resto de semanas.

Como bien sabrás el peso perdido depende de tu implicación, tu **voluntad** y el **nivel de ejercicio físico** porque como sabrás la quema de grasas depende del gasto calórico; que aumentará si hacemos [ejercicio](#).

¿Puedo hacer esta dieta si hago fitness?

Perfectamente puedes hacer esta dieta para hacer **fitness** puesto que podemos perfectamente adaptar el menú con un mayor consumo calórico antes de los entrenamientos y reducir las calorías por la noche. Utiliza siempre alimentos sanos que permitan un mejor entrenamiento con mayor rendimiento como la **dieta fitness**.

Puedes ver los [batidos de proteínas](#) que más te interesan para mejorar tus entrenamientos de forma específica.

También puedes hacer otras dietas o sustituir las **proteínas** animales por proteínas de origen vegetal que nos aportan menos grasas, puedes [verlas aquí](#).

Si lo deseas aquí puedes ver un **menú de 1200 calorías** o **de 1500 calorías**. Unas dietas similares a esta con las que podrás conseguir tu peso ideal.

Por cortesía de www.tomadieta.com, encargados de cuidar de tu salud.