

## DATOS DEL PACIENTE

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_ Productos: \_\_\_\_\_ /día Período autorizado: \_\_\_\_\_ /días

\_\_\_\_\_ Fecha de inicio: \_\_\_\_\_

## DESAYUNO

### OPCIÓN A

- 1 huevo + 2 claras o 60 gr de jamón ibérico magro o 90 gr de pavo o 60 gr de atún o 90 gr de queso fresco.
- 125ml de leche semidesnatada (se puede acompañar con café o té) o un yogur proteinado o de soja.
- 1 rebanada de molde integral con 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1 pieza de fruta (según indicaciones fase 3.1).

### OPCIÓN B

- Pan fresco Essential con 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1 huevo o 30 gr de jamón ibérico magro o 30 gr de atún o 45 gr de pavo o 45 gr de queso fresco o 2 claras.
- 1 pieza de fruta (según indicaciones fase 3.1).
- Té, café o infusión sin leche ni azúcar (puede usar uno de los edulcorantes recomendado).

### OPCIÓN C

- 125 ml de leche semidesnatada (se puede acompañar con café o té) o un yogur proteinado o de soja.
- 1 ración de galletas Essential GAMA ROJA.

## MEDIA MAÑANA

### OPCIÓN A

Yogur proteinado o de soja.

### OPCIÓN B

1 rebanada de molde integral (se puede sustituir por una ración de fruta) + 45 gr de pavo + 1 nuez.

### OPCIÓN C

1 producto Essential.

## MERIENDA

### OPCIÓN A

Yogur proteinado o de soja.

### OPCIÓN B

1 rebanada de molde integral (se puede sustituir por una ración de fruta) + 45 gr de pavo + 1 nuez.

### OPCIÓN C

1 producto Essential.

## CENA

- 1 ración de proteína a elegir de las recomendadas desde la fase 2.
- 1 ración de verduras a elegir de las recomendadas en la fase 3.
- 1 ración de fruta a elegir de las recomendadas en fase 3.1 o yogur proteinado.

## COMIDA

- 1 ración de proteína a elegir de las recomendadas desde la fase 2.
- 1 ración de verduras a elegir de las recomendadas.
- 1 ración de fruta a elegir de las recomendadas en fase 3.1.
- 1 rebanada de pan integral (No tomar todos los días, se puede sustituir por 1 tostada Essential Gama verde).
- Sólo 2 veces a la semana incluir unos 60 gr de legumbres o pasta integral. (usar de acompañamiento nunca como plato principal y no tomar ración de pan).

## CONSEJOS

**Es muy importante seguir estos consejos y mantener los hábitos adquiridos durante el método Essential así evitará volver a ganar peso y volumen.**

Realizar 5 comidas diarias equilibradas (3 principales y 2 tentempiés) Asegurar el 30% de proteína\*, el 30% de grasa y el resto de Hidratos de carbono en cada comida. Importante consumir los 3 macronutrientes en cada comida.

- Mantener horarios en las comidas.
- Comer variedad de alimentos.
- Evitar el exceso de sal.
- Realizar ejercicio físico moderado acorde a su físico, edad y preferencia.
- Planificar menús semanales y lista de la compra. Evitar siempre que sea posible tener en casa o al alcance alimentos NO recomendados. Importante siempre disponer de algún producto Essential para momentos de hambre o ansiedad.

## FUENTE DE PROTEÍNAS\*

### ANIMAL:

- Pescado blanco 1 a 2 porciones al día.
- Pescado azul mínimo 3-4 veces por semana
- Marisco 2-3 veces por semana.
- Carnes aves 1 a 2 porciones al día
- Huevos 3-4 veces por semana. Evitar tomar la yema en todas las tomas.
- Jamón ibérico magro 2 o 3 veces en semana.
- Resto de embutidos tomar esporádicamente.
- Carne roja tomar esporádicamente.

### VEGETAL:

- Carnes aves 1 a 2 porciones al día.
- Huevos 3-4 veces por semana. Evitar tomar la yema en todas las tomas.
- Jamón ibérico magro 2 o 3 veces en semana.
- Resto de embutidos tomar esporádicamente.
- Carne roja tomar esporádicamente. Seitan (proteína del trigo) no apto para celíacos.
- También puede sustituir la ración de proteínas de una de las tomas por un sobre Essential.

\*Las raciones son como lista de proteinadas permitidas fase 2.

## FUENTE DE HIDRATOS DE CARBONO

- Frutas mínimo 3 piezas diarias, siempre mejor fresca y cruda, evitar consumir en zumo. Se pueden consumir todo tipo de frutas, limitando el consumo de las frutas tropicales y respetando las raciones como en fase 3.1.
- Verduras 2 veces al día. Mejor consumirlas crudas, aliñadas, al vapor, plancha, asada, en papillote, en puré o al horno. Evitar comer la verdura frita. Orden de preferencia: fresca, congelada o en conserva. Raciones recomendadas como en fase 2 y 3.

### ALIMENTOS INTEGRALES:

- Pan integral: 1 a 2 veces al día, ración según indicaciones fase 3.3. Se recomienda utilizar el Pan Fresco Essential porque aporta menos calorías y contiene menos Hidratos de Carbono.
- Féculas y legumbres: 2 veces en semana en la comida, ración según indicaciones fase 3.4.
- Evitar consumir pasta refinada, arroz blanco, dulces y bollería industrial. Las pasta y el arroz siempre mejor integrales o Essential aportan muchos menos glúcidos y permite mantener mejor el peso ideal.

## MIXTOS

- 125 ml. leche semidesnatada.
- Quesos: fresco, cabra y oveja bajos en grasa. Consumir con moderación.
- Yogures: proteinados o naturales bajos en grasa. Evitar postres lácteos como mousse, flan, cuajada, etc... Se recomienda usar las exquisiteces Essential si le apetece un postre así evitará tomar un exceso de calorías y glúcidos.

## FUENTES DE GRASA

- Aceite de oliva: tomar una cucharada sopera en desayuno, comida y cena.
  - Frutos secos: tomar 4-5 unidades en media mañana y merienda.
  - Se recomienda usar las Salsas Essential.
- \*Evitar el consumo de grasa saturada (nata, mantequilla, etc), tomar sólo esporádicamente.

## BEBIDAS RECOMENDADAS

- Agua mineral mínimo 1,5l diario.
- Infusiones según apetencia.
- Café y té no abusar porque aunque no tienen calorías estimulan los niveles de insulina. En el caso de consumirlos mejor tomarlos junto con otros alimentos.
- Evitar tomar bebidas azucaradas y carbonadas.

## EDULCORANTES

- Sucralosa.
- Stevia.
- Aspartamo.
- Evitar tomar azúcar habitualmente. Mejor azúcar de caña que azúcar blanco.

## PRODUCTOS ESSENTIAL

- Se recomienda usar productos de Gama roja Essential como sustituto en la toma de media mañana o merienda para mantener y aumentar la masa magra.
  - También puede usar los snack de soja Essential gama verde
- Usar productos dulces Essential de gama roja fase 3 o mantenimiento o pan fresco Essential para el desayuno, si le cuesta aportar proteína con alimentos de mercado
- Después de un fin de semana o días de excesos alimentarios, se puede sustituir la comida y/o cena del día siguiente con un producto de Gama verde o amarilla junto a las verduras

