



mTraining

Recomendación alimentos hipocalóricos

¿Qué alimentos son los menos calóricos?



Carnes

Pavo
Riñones
Jamón Cocido
Pollo
Ternera
Cerdo



Mariscos

Ostras
Cangrejo
Pulpo
Berberecho
Mejillones
Gamba



Verduras

Espinacas
Tirabeque
Brócoli
Pepino
Alcachofa
Berenjenas

Verduras

Apio
Endivia
Pepino
Champiñón
Calabacín
Escarola



Frutas

Limón
Fresas
Sandia
Pomelo
Naranja
Melocotón



Legumbres

Guisantes
Habas
Alubia blanca
Lenteja
Garbanzo

¿Qué debo hacer o evitar?

Bebe 2L de agua al día.

Realiza 5 comidas al día para controlar la sensación de hambre.

Toma tan solo lo equivalente a una cucharada de aceite diaria.

Evita consumir pan y los productos relativos a los cereales. Solo una pequeña porción de pan preferiblemente integral y para tomar en el desayuno.

No piques entre horas y respeta las horas habituales de comidas.

No tomes bebidas alcohólicas.

Trata siempre de poner como principal una verdura o legumbre y deja en un segundo plano la carne como si fuera de acompañamiento.

Toma al menos de 2 a 3 veces a la semana pescado preferiblemente blanco.

Toma al menos 1 vez legumbres a la semana, no tiene porqué ser en guiso, también puede servirse en ensalada.

Usa la fruta para realizar las comidas de entre horas.

Incrementa la práctica deportiva para aumentar el gasto calórico diario.

Lista de tipos de pescados



Pescado blanco

Bacalao
Merluza
Lenguado
Dorada
Pez Gallo
Pescadilla
Mero
Rape
Rodaballo



Pescado azul

Salmón
Caballa
Atún
Sardina
Anchoa
Salmonete
Arenque
Anguila
Pez Espada
Jurel

Recuerda que el pescado blanco contiene proteínas de alta calidad, vitaminas del grupo B y minerales como fósforo, calcio, hierro y cobre. También es bajo en calorías y el aporte graso es reducido.

El pescado azul es rico en omega-3 así como en vitamina A y D pero su contenido en grasa es mayor que el del pescado blanco.

Existen pescados semigrasos como es el caso de la dorada o la lubina pero es más sencillo para que te orientes con esta división.