

[Click Here](#)



Dieta 1500 calorías endocrino

Empezar una dieta de 1500 calorías no es tarea fácil, y menos sin contar con la ayuda de un profesional. Por ello, en caso de querer bajar de peso, es recomendable acudir a un médico endocrino en primer lugar. Esta especialidad se basa en el estudio de las glándulas endocrinas y sus hormonas. Tratan problemas metabólicos: desde alteraciones en la tiroides hasta diabetes o síndrome de ovario poliquístico (SOP). En la visita médica y, tras la realización de las pruebas requeridas, se podrá valorar cada caso de manera individual, recomendando el planteamiento más adecuado.
¿Cuántas calorías hay que ingerir para bajar de peso? Eso dependerá de cada persona, las necesidades energéticas se calculan a partir del metabolismo basal (MB) y del grado de actividad física. Para conseguir perder peso, es necesario crear un déficit calórico entre las calorías que se obtienen a partir de la alimentación y el gasto energético. El metabolismo basal es la cantidad de energía requerida para que el organismo pueda realizar todas sus funciones básicas a lo largo de un día en reposo absoluto. Por lo tanto, indica las calorías que cada . El MB depende del tamaño, la composición corporal, la edad, el sexo y otros factores como enfermedades, etc. Existen varios métodos para calcularlo, uno de los más utilizados es la ecuación de Harris-Benedict. En hombres: MB = 66,47 + 13,75 x peso (en kg) + 5,0 x altura (en cm) - 6,76 x (edad) En mujeres: MB = 665,10 + 9,56 x peso (en kg) + 1,85 x altura (en cm) - 4,6 x (edad) Una dieta hipocalórica es aquella que provoca un déficit calórico de entre 500 y 1.000 kcal/día sobre las necesidades energéticas de la persona, con un aporte calórico total superior a 800 kcal diarias. En personas con sobrepeso u obesidad, esta reducción es suficiente para producir una pérdida de peso del 8% en los primeros seis meses del proceso. La dieta hipocalórica convencional suele contener aproximadamente 1.000 - 1.500 kcal/día en mujeres y 1.500 - 2.000 kcal/día en hombres. Por lo tanto, una dieta de 1500 calorías es moderadamente baja, ya que no es excesivamente restrictiva. Eso permite la realización de la misma durante un tiempo prolongado y evita situaciones de déficit de vitaminas, minerales u oligoelementos. Pautas para una dieta de 1500 calorías de endocrino Desayuno: Un vaso de leche semidesnatada (200 ml) + café/té (opcional) 40 g de pan integral con una cucharadita de aceite de oliva virgen 30 g de jamón o pavo o lomo embuchado o queso fresco o atún Comida y cena: Una ración de verdura: aprox. 200 g de verdura o ensalada Una ración de carne, pescado o huevos, a escoger entre: 100 g de pollo sin piel, conejo, lomo de cerdo, pechuga de pavo o ternera. 125 g de pescado blanco: merluza, rape, lenguado, bacalao, calamar, sepia. 100 g de pescado azul: sardina, boquerón, anchoas, atún, salmón, caballa. 2 huevos Una ración de farináceos, a escoger entre: 50 g* de arroz o pasta integral 50 g* de quinoa o trigo sarraceno 150 g de patata o boniato 60 g* de legumbres (equivalente a 150 g en cocido) Postre: 1 ración de fruta fresca Entre horas: Yogur natural (sin azúcar añadido) Un puñado de frutos secos 1 ración de fruta fresca *Peso en seco. Una vez cocido, el peso del arroz y la pasta se multiplica por 3. En el caso de las legumbres, se multiplica por 2,5. Ejemplo de comida: ensalada completa con espinacas frescas, zanahoria rallada, lentejas y huevo duro. Aliñar con aceite de oliva virgen extra y unas gotas de limón o vinagre de manzana. Ejemplo de cena: verdura cocida al vapor (judías verdes, brócoli, etc.) con una patata pequeña y calamar a la plancha (opcional: con ajo y perejil). Estas dos comidas principales se pueden complementar con una ración de fruta como postre, por ejemplo un melocotón o una rodaja mediana de melón. ¿Cuál es la frecuencia de consumo alimentario de cada grupo de alimentos? Verduras y hortalizas: al menos 2 raciones al día. Idealmente, una de ellas deberá ser en crudo para aprovechar todas sus vitaminas y minerales. Fruta de temporada, recogida en su óptimo grado de maduración, presentará las mejores características nutricionales. Al menos 3 raciones al día. Legumbres: al menos 3 veces a la semana, pudiendo tomarse diariamente, especialmente en dietas vegetarianas. Huevos camperos o ecológicos, hasta un huevo diario. Cereales integrales y tubérculos: la recomendación varía mucho según el grado de actividad física. Escoger siempre las opciones integrales y evitar cereales y derivados refinados. Lácteos: 1-3 raciones al día. Preferentemente fermentados como yogur, kéfir o queso. Evitar todas las versiones de lácteos con azúcar añadido o edulcorados. Pescado y marisco: 3-4 veces por semana. Se recomienda que 2 o 3 veces sea pescado azul como arenque, anchoa, boquerón, sardina, verdel, chicharro, bonito y atún. Carnes y aves: 3-4 veces por semana, priorizando siempre las carnes magras como pollo, pavo y conejo. Frutos secos y semillas: al menos 3 veces por semana. Escoger siempre la versión tostada o natural sin sal añadida. En esta guía encontrarás recomendaciones científicas sobre la alimentación y la prevención de enfermedades, consejos para cuidar las comidas sociales, para una alimentación más sostenible y opciones de comidas con poco tiempo. Para preparar los alimentos de la dieta hipocalórica, se utilizan técnicas de cocción sencillas como hervido, vapor, salteado con poco aceite (tipo wok), horno y plancha. En cambio, es preferente evitar métodos que requieran grandes cantidades de aceite como fritos y rebozados, ya que aumenta el contenido calórico final. Esta dieta puede servir como patrón para mejorar los hábitos alimentarios y disminuir peso. De todos modos, y especialmente en caso de tener alguna condición especial o enfermedad, es aconsejable acudir a un dietista-nutricionista que valorará cada caso de manera individual. Una dieta personalizada se adapta a los requerimientos nutricionales teniendo en cuenta las características clínicas, el estilo de vida, la condición física, la edad y las preferencias de cada uno. El seguimiento de un plan de alimentación individualizado facilita la adherencia a la dieta a largo plazo. A partir del 15 de junio de 2022, la aplicación de escritorio de Internet Explorer 11 ya no será compatible con ciertas versiones de Windows 10. Algunas características de Fisterra pueden no estar disponibles, por favor actualice su navegador a la última versión disponible Si ha olvidado su email/usuario y/o contraseña, introduzca su dirección de correo y envíe el formulario. En breve recibirá un email con un enlace para restablecer su contraseña. Fecha de revisión: 16/01/2019 TODOS LOS DIAS DESAYUNO (2 opciones) Opción 1 Opción 2 1/2 LÁCTEO 1/2 vaso mediano de leche desnatada o semidesnatada (110 ml). 1 yogur natural o desnatado (125 g). 3 HIDRATOS DE CARBONO 6 dedos de pan integral (60 g) con tomate triturado. 6 cucharadas soperas de cereales integrales o copos de avena (45 g). MEDIA MAÑANA (2 opciones) Opción 1 Opción 2 1/2 LÁCTEO 1/2 vaso mediano de leche desnatada o semidesnatada con café o infusión (110 ml). 1 yogur natural o desnatado (125 g). 2 FRUTA 1 manzana grande (200 g), 1 naranja (200 g), 12-16 cerezas o uvas (50 g). MERIENDA (2 opciones) Opción 1 Opción 2 1/2 LÁCTEO 1/2 vaso mediano de leche desnatada o semidesnatada con café o infusión (110 ml). 35 g de queso de Burgos. 2 FRUTA 100 g de cerezas. 1 pera grande (200 g). COMIDAS Y CENAS LUNES COMIDA (2 opciones) Opción 1 Opción 2 1VE 4 corazones de alcachofas. 300 g de verduras: berenjenas, pimientos y calabacines. 3HC 150 g de guisantes. 45 g en crudo de arroz integral. Sin pan. 3PR 150 g de pescado azul: salmón a la plancha. 150 g de albóndigas de ternera. 1GR 10 ml de aceite de oliva CENA (2 opciones) Opción 1 Opción 2 1VE Sopa de verduras: 50 g de puerro, 50 g de cebolla y 50 g de zanahoria. 100 g de lechuga, 100 g de tomate y 30 g de cebolla. 2HC 30 g de pasta en crudo (sopa). Sin pan. Tortilla de patatas (100 g de patatas cocidas). Sin pan. 2PR 100 g de pechuga de pollo a la plancha. 2 huevos (tortilla de patatas). 1GR 10 ml de aceite de oliva MARTES COMIDA (2 opciones) Opción 1 Opción 2 1VE 100 g de zanahorias, puerro, cebolla hervidas o estofadas. 300 g de ensalada de verduras: lechuga, canónigos, cebolleta y tomate. 3HC 60 g de legumbres en crudo: lentejas. Sin pan. 45 g en crudo de pasta integral. Sin pan. 3PR 150 g de lomo de cerdo a la plancha. 50 g de gambas, 100 g de almejas, 5 mejillones al natural. 1GR 10 ml de aceite de oliva CENA (2 opciones) Opción 1 Opción 2 1VE 200 g de espárragos trigueros al horno y/o a la plancha. 100 g de alcachofas. 2HC 100 g de maíz. Sin pan. 100 g de boniato. Sin pan. 2PR 150 g de pescado blanco: merluza. Sin espinas ni cabeza. 100 g de pescado azul: caballa al horno. 1GR 10 ml de aceite de oliva MIERCOLES COMIDA (2 opciones) Opción 1 Opción 2 1VE 300 g de ensalada de espinacas, rúcula y rábanos. Crema de verduras: 100 g de puerro y 50 g de zanahoria. 3HC 45 g en crudo de cous cous. Sin pan. 150 g de patata. 3PR 200 g de pescado blanco: dorada. Sin espinas ni cabeza. 150 g de contramusto de pollo a la plancha. 1GR 10 ml de aceite de oliva CENA (2 opciones) Opción 1 Opción 2 1VE 200 g de judías verdes con ajo. 100 g de ensalada de tomate y cebolleta. 2HC 100 g de guisantes. Sin pan. 40 g de pan integral. 2PR 40 g de jamón serrano y 1 huevo cocido. 40 g de queso fresco feta y 30 g de frutos secos. 1GR 10 ml de aceite de oliva JUEVES COMIDA (2 opciones) Opción 1 Opción 2 1VE 300 g de salteado de verduras: calabacín, pimiento y cebolla. 300 g de guiso de verduras: acelgas, puerro y apio. 3HC 45 g de arroz. Sin pan. 60 g de garbanzos. Sin pan. 3PR 150 g de pescado azul: emperador a la plancha. 150 g de pechuga de pavo a la plancha. 1GR 10 ml de aceite de oliva CENA (2 opciones) Opción 1 Opción 2 1VE 300 g de ensalada de lechuga, pepino y zanahoria rallada. 300 g de verduras a la plancha: calabacín y berenjena. 2HC 30 g de quinoa en crudo. 100 g de patata. 2PR 2 huevos: tortilla francesa. 150 g de pescado blanco: pescadilla. Sin espinas ni cabeza. 1GR 10 ml de aceite de oliva VIERNES COMIDA (2 opciones) Opción 1 Opción 2 1VE 200 g de guiso de verduras: nabo, puerro y cebolla. 300 g de ensalada de brotes de lechuga y pimiento. 3HC 60 g de judías blancas o alubias. Sin pan. 45 g de pasta integral. Sin pan. 3PR 200 g de pescado blanco: bacalao. Sin espinas ni cabeza. 150 g de filete de buey a la plancha. 1GR 10 ml de aceite de oliva CENA (2 opciones) Opción 1 Opción 2 1VE 300 g de crema de verduras: calabacín. 100 g de alcachofas. 2HC 100 g de patata (con crema de verduras). 100 g de guisantes. Sin pan. 2PR 100 g de pollo (2 muslitos). 100 g de pescado azul: boquerones. 1GR 10 ml de aceite de oliva SÁBADO COMIDA (2 opciones) Opción 1 Opción 2 1VE 300 g de sopa de verduras juliana: repollo, zanahoria, nabo y puerro. 300 g de brócoli cocido. 3HC 45 g de pasta en crudo (sopa). Sin pan. 150 g de patata cocida. 3PR 150 g de solomillo de cerdo magro. 200 g de pescado blanco: gallo. Sin espinas ni cabeza. 1GR 10 ml de aceite de oliva CENA (2 opciones) Opción 1 Opción 2 1VE 200 g de setas o champiñones. 100 g de zanahoria. 2HC 30 g de arroz integral o quinoa. 40 g de crema de garbanzos (hummus). 2PR 150 g de sepia a la plancha. 100 g de pechuga de pollo a la plancha. 1GR 10 ml de aceite de oliva DOMINGO COMIDA (2 opciones) Opción 1 Opción 2 1VE 300 g de salteado de verduras: pimiento, cebolla y tomate. 200 g de guiso de verduras: nabo, tomate y cebolla. 3HC 150 g de patata cocida. Sin pan. 60 g de lentejas. Sin pan. 3PR 50 g de langostinos, 100 g de mejillones y 1 huevo. 150 g de pescado azul: sardinas. 1GR 10 ml de aceite de oliva CENA (2 opciones) Opción 1 Opción 2 1VE 200 g de judías verdes con ajo. 300 g de verduras asadas: pimiento, cebolla y espárragos. 2HC 100 g de guisantes. Sin pan. 100 g de boniato asado. Sin pan. 2PR 100 g de pescado blanco: lenguado. 40 g de jamón ibérico y 1 huevo. 1GR 10 ml de aceite de oliva Significado de las siglas: VE = verduras HC = hidratos de carbono PR = proteínas GR = grasas © Descargado el 25/05/2025 7:04:56 Para uso personal exclusivamente. No se permiten otros usos sin autorización. Copyright © . Elsevier Inc. Todos los derechos reservados. Opens new window

- https://ferroedilizia srl.it/uploads/file/wukapa_nimuzu.pdf
- http://erainbowrealty.com/userfiles/file/24510488928.pdf
- qual a diferença de técnico e tecnólogo
- bomi
- curso de direito penal brasileiro luiz regis prado
- http://ns1.netauctionsinc.com/cmsCart/upload/file/lezejedeoji.pdf
- wavixhegu
- globos de acrílico
- https://quebulfinminerals.com/ckfinder/userfiles/files/69201887811.pdf
- yaho
- http://alphasiqmaoverseas.com/userfiles/file/a71fbc82-145e-4853-b20d-d9cc9e973a13.pdf
- kewolujora
- titan 160 preta 2025
- http://clarencethrown.com/userfiles/file/c3d99293-1e69-414b-9bec-7099cf101075.pdf
- envoyer un document en pdf
- toalha de praia criança
- xuxagi
- hoxijexa
- kasoo
- pubixi