

# DIETA 1- FASE 1

## DESAYUNO

- Tostada de pan integral con atún (al natural), jamón serrano, o tortilla de un huevo
- Zumo de fruta o infusión

## ALMUERZO

- 1 pieza de fruta + un yogurt

## COMIDA

- Cereal integral cocido
- Pieza de carne o pescado a la plancha

## MERIENDA

- Tostada de pan integral con compota de pera o manzana

## CENA

- Verdura si puede ser asada, si no cocida o en crema

## CONSIDERACIONES

Como Fase 1, esta dieta pretende ser una introducción de otras dietas más elaboradas que vendrán más adelante a medida que progrese en las fases. Es el primer paso hacia una educación dietética concreta que intente equilibrar y mantener un estado de salud previamente valorado.

Esta dieta no es restrictiva en cantidad puesto que el objetivo de la misma es familiarizar al paciente con una determinada disciplina dietética, por tanto lo más importante es conseguir los objetivos abajo detallados. Una vez estos objetivos estén cumplidos pasaremos a una fase dos donde será más fácil adaptarse a ciertas restricciones.

Esta metodología introduce cambios en la dieta habitual de del paciente de manera progresiva pensando que así será más fácil aceptarlos. La metodología habitual introduce demasiados cambios a la vez, en horarios, cantidad de comida o tipos de alimentos que puede resultar un esfuerzo demasiado grande para persona sin conocimientos previos en la materia o sin familiarización con la misma.

**OBJETIVOS DE LA DIETA EN LOS CUALES SE PIDE UN ESPECIAL ESFUERZO POR PARTE DEL PACIENTE:**

1. Adaptar el horario y la contundencia de las comidas a las necesidades del sistema digestivo. Para eso intentaremos, aunque sea de manera progresiva, comer menos cantidad en la cena y más en el desayuno. El esfuerzo en este punto radica en que por la mañana mucha gente no tiene hambre, esto se debe a dos factores. Primero, la costumbre, si no estamos habituados a comer mucho por la mañana no tendremos hambre, será necesario forzarnos poco a poco a comer por la mañana. En segundo lugar, si hemos cenado mucha cantidad de comida, durante la noche nuestro sistema digestivo trabaja a muy bajo rendimiento, así que por la mañana aún estamos digiriendo la cena, si cenamos menos cantidad podremos desayunar mejor.
2. Repartir la comida a lo largo del día. Para cuidar el sistema digestivo intentaremos no hacer comidas muy contundentes y en lugar de eso hacer pequeñas comidas varias veces al día.
3. Familiarizarnos con la fruta y la verdura asada ya que facilita mucho el proceso digestivo. En especial compota de pera o pera al horno.
4. Familiarizarnos con los cereales integrales, qué tipos de cereales integrales hay y cómo se pueden cocinar.
5. Intentaremos no comer nada crudo pasado el medio día puesto que nuestro sistema digestivo empieza a reducir su rendimiento. La comida cruda es más difícil de digerir por tanto lo vamos a estresar mientras que la comida cocinada es más fácil de digerir y por tanto le vamos a quitar trabajo.