



COLECCIÓN

estás gorda

porque tú quieres



LA ESTRATEGIA ALIMENTICIA IDEAL PARA COMPENSAR LOS EXCESOS DE COMIDA

Mariano Salvador Orzola

# Dieta Express

Recupera tu silueta  
en dos semanas



# Dieta Express



La Dieta Express es una dieta transitoria baja en calorías pero que cubre las necesidades nutritivas de una persona con una actividad física ligera. Además está concebida para bajar los kilos de más que puedan haberse conseguido luego de un fin de semana festivo o un reiterado exceso en las comidas. De esta forma sólo debes llevar la dieta durante 15 días (dos semanas) aunque puedes extenderla una semana más. Si padeces algún problema de salud o ante cualquier duda debes consultar al médico. Recuerda que esta dieta no está prescrita ni es personalizada, por lo que sólo considera aspectos nutritivos generales.

A los fines prácticos la dieta está dividida en días (del lunes al domingo), aunque puedes empezarla cualquier día de la semana y no precisamente el lunes. Una vez completada la semana (7 días), repites nuevamente los alimentos y menús para la próxima semana. Así es como se completa la Dieta Express.

## Consideraciones generales de la Dieta Express

- ★ La dieta comprende 6 comidas diarias que debes respetar para conseguir resultados rápidos y efectivos. De esta manera aprendes un nuevo hábito con la comida que te ayuda a evitar los indeseables atracones. Los tentempiés son colaciones o minicomidas que puedes incorporar sin alterar tu rutina diaria, al tiempo que adquieres un nuevo estilo de vida. Entre una comida y otra debe existir una diferencia de 2 a 3 horas.
- ★ Es ideal complementar la dieta con 15 a 30 minutos de actividad física diaria. Las actividades más recomendadas son: caminar, andar en bicicleta, trotar o nadar.
- ★ Debes beber al menos 8 vasos (2 litros) de agua pura por día. Esto te ayudará a depurar el organismo y eliminar toxinas, además de mantener al cuerpo bien hidratado. La forma adecuada para hacerlo consiste en beber el agua lejos de las comidas (media hora antes o media hora después).
- ★ Controlar tu peso semanalmente te ayudará a medir los resultados aunque no siempre la balanza refleja la realidad. Esto es porque a veces eliminas grasa pero conservas tu peso ya que puedes retener líquido o acrecentar tu masa muscular levemente (transformando la flaccidez en tono muscular firme). Por eso las medidas corporales (sobre todo cuando la panza disminuye de tamaño) y la ropa te darán la perspectiva real de cómo van las cosas.
- ★ La Dieta Express está recomendada para todas las mujeres que desean recuperar la silueta en dos semanas luego de que hayan cometido algunos excesos a la hora de comer. Por eso, si no ves los resultados que esperabas, no te desalientes, pues esta dieta puede ser el punta pie inicial para cambiar definitivamente tus hábitos alimenticios y así bajar de peso de manera efectiva.
- ★ Recuerda que para recuperar la línea no existen fórmulas mágicas, sólo la constancia y voluntad aplicadas a un estilo de vida natural pueden hacer por ti lo que siempre soñaste.



**Todos los productos y/o alimentos descritos en la dieta pueden adquirirse en supermercados.**



# Día 1 y 8

## Lunes

### **Desayuno**

- 1 yogur descremado con granola (mezcla energética de cereales).
- 2 mitades pera al natural dietéticas (con edulcorante)

### **Tentempié a media mañana**

- 1 porción de ensalada de frutas natural que contenga: manzana, banana, naranja, kiwi y frutilla.

### **Almuerzo**

- 1 plato de caldo o sopa de verduras.
- 1 pechuga de pollo al limón cocinada en la plancha.
- 1 porción de ensalada de palmitos, tomates cherry y lechuga con vinagre o jugo de limón y una cucharadita de aceite de oliva.

### **Tentempié a media tarde**

- 1 porción de ensalada de frutas.

### **Merienda**

- 1 taza de té con leche descremada y edulcorante.
- 3 tostadas de pan integral o salvado con queso fresco descremado y tomate.

### **Cena**

- 1 plato de caldo o sopa de verduras.
- 2 empanadas de verduras (cocinadas al horno).
- 1 porción de ensalada mixta a elección con vinagre o jugo de limón y una cucharadita de aceite de maíz.
- 1 porción de flan o mousse (dietético o Light).

# Día 2 y 9

## Martes

### **Desayuno**

- 1 taza de malta con leche descremada.
- 4 tostadas de pan integral con queso blanco descremado y 4 almendras picadas.

### **Tentempié a media mañana**

- 1 fruta fresca a elección.

### **Almuerzo**

- 1 plato de sopa de verduras.
- 2 porciones chicas de tarta de zapallitos y choclo con masa hojaldre, queso descremado y claras de huevo.
- 1 porción de verduras hervidas con ajo, perejil, vinagre o jugo de limón y una cucharadita de aceite de oliva.
- Una manzana al horno.

### **Tentempié a media tarde**

- 1 yogur descremado con cereales crocantes.

### **Merienda**

- 1 taza de té con leche descremada y edulcorante.
- 1 emparedado triple tostado de pan negro (salvado), 2 rodajas o fetas de queso semiduro (parcialmente descremado) y 3 rodajas de tomate.

### **Cena**

- 1 plato de caldo o sopa de verduras.
- 2 hamburguesas de carne de ternera magra con orégano (cocidas a la plancha).
- 1 porción de ensalada de lechuga, zanahoria cruda rallada y tomate con vinagre o jugo de limón y una cucharadita de aceite de maíz.
- 2 rodajas de ananá al natural bajas calorías (Light o dietética).

# Día 3 y 10

## Miércoles

### **Desayuno**

- 1 taza de té con leche descremada y edulcorante.
- 3 tostadas de pan de salvado con queso blanco descremado y una cucharada de mermelada de frutillas (sin azúcar).

### **Tentempié a media mañana**

- 1 vaso de bebida de soja sabor naranja o manzana.
- 1 alfajor dietético (opcional).

### **Almuerzo**

- 1 plato de caldo o sopa de verduras.
- 1 milanesa grande de soja a la Napolitana (con queso fresco descremado y tomate).
- 1 porción de puré de calabaza con una cucharadita de aceite de oliva.
- 1 manzana asada a la canela.

### **Tentempié a media tarde**

- 1 yogur descremado con cereales en copos (sin azúcar).

### **Merienda**

- 1 vaso de leche descremada con cacao amargo y edulcorante.
- 3 tostadas de pan de salvado con ricotta magra y una nuez picada.

### **Cena**

- 1 plato de caldo o sopa de verduras.
- 1 porción de tallarines con atún al filetto (salsa suave de tomate, cebolla y orégano).
- 1 porción de ensalada de verduras de hoja a elección con vinagre o jugo de limón y una cucharadita de aceite.
- 1 porción de uvas (opcional).

# Día 4 y 11

## Jueves

### **Desayuno**

- 1 taza de malta con leche descremada.
- 4 tostadas de pan de salvado con queso fresco descremado y mermelada de frutas casera sin azúcar (gusto a elección)

### **Tentempié a media mañana**

- 1 banana mediana.

### **Almuerzo**

- 1 plato de sopa de verduras.
- 2 porciones chicas de carne de ternera magra al horno cocinada con mostaza.
- 1 porción de zanahoria rallada con remolacha cruda, vinagre o jugo de limón y una cucharadita de aceite de oliva.
- 1 porción de postre de chocolate o dulce de leche bajas calorías (Light).

### **Tentempié a media tarde**

- 1 yogur descremado con frutas en trocitos.

### **Merienda**

- 1 taza de té con leche descremada y edulcorante.
- 3 rodajas de pan integral tostado con queso blanco descremado y duraznos en trocitos (opcional).

### **Cena**

- 1 plato de caldo o sopa de verduras.
- 1 porción de arroz Basmati primavera (con arvejas y trocitos de jamón cocido) con 2 cucharaditas de mayonesa dietética.
- 1 porción de ensalada mixta de hojas verdes a elección con vinagre o jugo de limón y una cucharadita de aceite de maíz (puede incluir un huevo duro hervido).
- Una fruta cocida a elección.

# Día 5 y 12

## Viernes

### **Desayuno**

- 1 vaso de leche descremada con cacao amargo y edulcorante.
- 2 tostadas de pan integral con queso blanco descremado.

### **Tentempié a media mañana**

- 1 fruta fresca.

### **Almuerzo**

- 1 plato de caldo o sopa de verduras.
- 2 tomates rellenos con pulpa del mismo tomate, arroz integral, huevo duro y atún.
- 1 porción de ensalada de berro, apio y rabanito con vinagre o jugo de limón y una cucharadita de aceite.
- 1 pomelo rosado rociado con edulcorante.

### **Tentempié a media tarde**

- 1 yogur descremado sabor frutilla y durazno.

### **Merienda**

- 1 vaso de licuado de banana o durazno con leche descremada.
- 3 tostadas de pan integral con queso blanco descremado.

### **Cena**

- 1 plato de caldo o sopa de verduras.
- 2 milanesas chicas de pescado al horno.
- 1 porción de ensalada de verduras y porotos de soja con perejil, vinagre o jugo de limón y una cta. de aceite.
- 1 porción de gelatina con salsa de yogur.

# Día 6 y 13

## Sábado

### **Desayuno**

- 1 vaso de licuado de fruta con leche descremada (banana, durazno o ananá).
- 3 tostadas de pan de salvado con queso blanco descremado y mermelada de frutas sin azúcar.

### **Tentempié a media mañana**

- 2 barritas de chocolate de taza semiamargo.

### **Almuerzo**

- 1 plato de caldo o sopa de verduras.
- 1 porción mediana de tarta de espinaca con masa hojaldre, queso fresco descremado y huevo duro.
- 1 porción de ensalada de mixta a elección con vinagre o jugo de limón y una cucharadita de aceite de oliva.
- 1 porción de helado de limón.

### **Tentempié a media tarde**

- 2 orejones u otra fruta seca sin cocinar (como si fuera una golosina).

### **Merienda**

- 1 yogur descremado.
- 1 porción de ensalada de frutas.

### **Cena**

- 1 plato de caldo o sopa de verduras.
- 2 brochettes pequeños a la parrilla con pimiento morrón, cebolla, zanahoria, y un pedacito de pechuga de pollo.
- 1 porción de ensalada en base a tres verduras crudas o cocidas con una cucharadita de aceite, vinagre o jugo de limón.
- 1 porción de cubos de gelatina dietética de dos sabores.

# Día 7 y 14

## Domingo

### Desayuno

- 1 plato de leche descremada con copos de cereales sin azúcar.

### Tentempié a media mañana

- 1 porción de compota de ciruelas aromatizada con chauchas de vainilla.

### Almuerzo

- 1 plato de caldo o sopa de verduras.
- 1 porción de ravioles de ricota o verdura con salsa rosada (salsa filetto combinada con blanca dietética).
- 1 porción de ensalada de hojas verdes con vinagre o jugo de limón y una cucharadita de aceite de oliva.
- 1 porción de frutillas con queso blanco y edulcorante a gusto.

### Tentempié a media tarde

- 1 yogur descremado.

### Merienda

- 1 taza de té con leche descremada y edulcorante.
- 1 emparedado de pan negro (salvado), con jamón cocido natural, queso semiduro, lechuga y tomate.

### Cena

- 1 plato de caldo o sopa de verduras.
- 1 porción abundante de ensalada variada en base a repollo, brotes de soja, zanahoria y manzana con queso blanco y especias, ketchup o mostaza, una cucharadita de aceite, vinagre o jugo de limón.
- 1 porción de cóctel de frutas dietético con semillas de girasol tostadas (opcional).



# DOMINGO

## Cómo mantenerte saludable

Una vez que haz finalizado el período de dieta, es necesario que sigas un plan de mantenimiento para evitar acumular kilos de más luego de potenciales excesos de comida. Para ello deberás llevar un menú saludable, variado y moderado en calorías, junto con una actividad física habitual y constante.

Tu alimentación diaria deberá incluir los siguientes nutrientes: 6 porciones de hidratos de carbono buenos (60 g por porción de pastas, arroz y/o pan integrales), 4 de verduras (entre 100 y 200 g por porción), 3 de frutas (1 fruta por porción), 2 ó 3 de productos lácteos (1 vaso de leche es una porción o 60 g de queso) y 2 ó 3 de alimentos proteicos (100 g de carne magra o un huevo equivale a una porción). Limita al mínimo el consumo de azúcar, sal y grasas, al igual que el de alcohol, comidas picantes y alimentos fritos. Utiliza grasas de origen vegetal como el aceite de oliva, girasol o maíz (2 cucharaditas de té por día) y consume preferentemente pescados grasos como atún, sardinas o arenque (que previenen al organismo de cardiopatías).

Ten en cuenta que la variedad y la división en 6 comidas diarias te permitirán disfrutar plenamente de los placeres que brindan los alimentos sanos, naturales y nutritivos, permitiéndote así conservar la línea y la salud. Te olvidarás de contar calorías y tu cuerpo siempre estará vital y en forma.





COLECCIÓN

estás gorda

porque tú quieres



## DIETA EXPRESS

Recupera tu silueta en sólo dos semanas

Edición y Diseño: Mariano S. Orzola

Arte de portada: Mariano S. Orzola

Fotografías: Corbis Images, Stock.SXHNG

Dirección y Producción: Mariano S. Orzola

Copyright © 2009 M.S.O.

Texto copyright © 2009, de Mariano S. Orzola

Publicado en formato digital por primera vez a través de [blogs.clarin.com/estagorda](http://blogs.clarin.com/estagorda)

Formato de minilibro electrónico (ebook): PDF

Adaptado a formato PDF por M.S.O.

© Mariano S. Orzola.

Email: [msorzola@gmail.com](mailto:msorzola@gmail.com)

Reservados todos los derechos. Este material no puede reproducirse total ni parcialmente, en cualquier forma que sea, digital o gráfica sin la autorización escrita de Mariano S. Orzola.

**\*Importante:** El contenido del libro es de carácter orientativo e informativo. Ningún texto publicado es prescriptivo ni personalizado, por lo que sólo se consideran aspectos generales respecto a alimentación y nutrición. Bajo ningún aspecto estematerial reemplaza la opinión de un profesional de la salud. Ante cualquier duda consulta a un médico.

**Mariano S. Orzola** comenzó su interés por los temas sobre nutrición y ejercicio a los 14 años. Lleva más de 20 años de investigación documental y recopilación bibliográfica sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 de Fitness Total. Luego creo los portales StarMedia Fitness y StarMedia En Forma. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de L'oreal en StarMedia. Desarrolló en 2003 el suplemento "Bienestar Total" en el diario La Voz del Interior. Produjo el contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud. Publicó artículos en revistas españolas como Cuerpo de Mujer y participó de varios proyectos relacionados con temáticas de Mujer y Bienestar. En la actualidad es colaborador en diferentes medios gráficos, entre ellos la prestigiosa revista femenina Cosmopolitan. Es el creador del blog "Estás gorda porque tú quieres", que en sólo 8 meses recibió más de 30.000 visitas. Es autor del libro "Esencial para verte y sentirte bien" y ha publicado más de 2.000 artículos.



Distribuido a través de  
 **Clarín Blogs**  
<http://blogs.clarin.com/estagorda>