

essential *diet*
pharma



MANUAL del MÉDICO

Método Essential Diet



live *diet*

INDICACIONES

- Exceso de peso (sobrepeso/obesidad)
- Complicaciones de la sobrecarga ponderal

Cardiovasculares (HTA, insuficiencia coronaria...)

Endocrino-metabólicas (DM2, s. metabólico, hiperuricemia, dislipemias...)

Osteoarticulares (artrosis, lumbalgia...)

Digestivas (RGE, litiasis, esteatosis hepática...)

Respiratorias (insuficiencia respiratoria, asma, SAOS...)

Infertilidad, síndrome OPQ

Anestesia (aumento de los riesgos...)

Psicosociales

- Preoperatorio: pérdida de peso requerida antes de una intervención quirúrgica
- Post parto: únicamente tras lactancia
- Aumento de peso: tras cese del consumo de tabaco, en la menopausia

CONTRAINDICACIONES

ABSOLUTAS

- Fisiológicas: infancia, embarazo, lactancia, ancianos
- Trastornos de la conducta alimentaria (AN, BN)
- Alcoholismo/toxicomanías/enf. psiquiátrica grave
- Enfermedades que cursen con pérdidas proteicas: Cushing, LES, proteinuria, neoplasias, malabsorción, enfermedad inflamatoria intestinal
- Cirugía mayor o trauma en los últimos 3 meses
- Diabetes mellitus tipo 1
- Situaciones en las que la restricción calórica puede agravar o precipitar una enfermedad: porfiria, neoplasias, enfermedad hepática o renal
- IAM o ACV recientes (menos de 3 meses)
- Trastornos del ritmo o conducción cardíaca no controlados
- Medicación: diuréticos hipokalemiantes (furosemida, tiacidas), corticoides sistémicos

RELATIVAS

- Hipotiroidismo, hipertiroidismo no controlado
- Hiperuricemia, gota
- Litiasis renal
- Anemias
- Depresión
- Diabetes tipo 2 con tratamiento insulínico o con mal control metabólico
- Trastornos electrolíticos
- Hipotensión ortostática
- Tratamientos previos: anticoagulantes, digitálicos

METODO ESSENTIAL DIET BASICO: FASE 1

FASE CETOGÉNICA

IDEAS CLAVE

- Cálculo ingesta proteínas:

Varones: 1.5 gramos de proteínas por Kg de peso ideal pactado

Mujeres: 1.2 gramos de proteínas por Kg de peso ideal pactado*

(* Peso ideal pactado: 10-15% menos del peso inicial, máximo 20%) Cada sobre tiene 18 gr

- Necesidad de tomar todos los productos indicados para preservar la masa magra. Uso gama verde sin restricción, y máximo uno de gama amarilla y uno de gama roja (de los permitidos en fase 1)
- Asegurar ingesta de verduras permitidas
- Suplementos obligatorios: Trimin Essential Sobre (1 al día) o Trimin Essential cápsulas (2 al día) y vitaminas y minerales Essential (1 al día). Consumir 2,5 a 3 grs. de sal al día
- Valorar otros suplementos: Antiox Essential (2 al día)
Carbonato de magnesio (hasta 3 tomas al día), Dopa/Sero Essential (contraindicación de administración si tratamiento con fármacos IMAOS e ISRS)
Valorar suplementación de ayuda a la lipólisis: Lipo Essential (3 al día) Omega 3 Essential Lipid/Plus (2 al día)
- Asegurar correcta hidratación (mínimo 1.5 litros/día)
- No practicar ejercicio físico intenso
- Pérdida de peso media: varones: 4-5 kg/ 10 días mujeres: 3-4 kg/ 10 días
- Ajuste de medicación previa:

Antihipertensivos: suspender diuréticos. El resto mantener dosis:

- Si hipotensión: disminuir dosis
- Si hipertensión: disminuir aporte ClNa

Hipolipemiantes: suspender o disminuir dosis excepto en hipercolesterolemia familiar

Anticoagulantes orales: mantener dosis. Monitorizar INR más frecuentemente y ajustar dosis

Fármacos para angor, asma, epilepsia, depresión, ansiedad: mantener dosis

FASE 1	
DESAYUNO	
<input type="checkbox"/>	Producto Essential
MEDIA MAÑANA	
<input type="checkbox"/>	Producto Essential
COMIDA	
<input checked="" type="checkbox"/>	Verduras permitidas + <input type="checkbox"/> Producto Essential
MERIENDA	
<input type="checkbox"/>	Producto Essential
CENA	
<input checked="" type="checkbox"/>	Verduras permitidas + <input type="checkbox"/> Producto Essential
SUPLEMENTOS MICRO ESSENTIAL	
Trimin cápsulas	
Trimin sobres	
Vitaminas y minerales	
Cabello y uñas	
Carbonato de Magnesio	
Essential LX	
Lipo Essential	
Lipo Essential	
Hepato Essential	
Dynamic Essential	
Tipilano Essential	
Omega 3 Lipid	
Omega 3 Plus	
ClA Essential	
Otros:	

DATOS DEL PACIENTE
Nombre y apellidos: _____
Productos: _____/día
Periodo autorizado: _____/días
Fecha de inicio: _____

VERDURAS PERMITIDAS
Se pueden tomar solas o combinadas entre sí. Consumir al natural, con los aliños indicados, al horno, hervidas, al vapor, en wok, o la plancha o en papillote.

LISTA 1
Según apetencia, pero sin exceder y diversificando al máximo.

- Alcachofas
- Apio
- Berros
- Brócoli
- Brotes de soja
- Calabacines
- Cardo
- Champiñones
- Cailloir
- Endivias
- Ensalada de hoja verde
- Espárragos
- Espinacas
- Hinojo
- Lechugas
- Papinilla natural
- Pepino
- Pimientos verdes
- Rabanitos
- Setas

LISTA 2
Cantidad autorizada, salvo mejor criterio de su médico (menos de 150 g/día)

- Alcachofas
- Berenjenas
- Coles de Bruselas
- Judías verdes
- Nabos
- Pimientos rojos
- Puerros
- Tomates

Ajo y cebolla se pueden consumir sólo en polvo o deshidratados, utilizándolos como condimento o especia.

NOTA
GAMA AMARILLA: (Máximo) 1 al día. Se puede combinar con GAMA ROJA.
GAMA ROJA: (Máximo) 1 al día. Salvo mejor criterio de su médico.

essential diet

T - 91 112 32 05 • pedidos@ignodiet.es • www.essentialdiet.es



METODO ESSENTIAL DIET BASICO: FASE 2

FASES 2.1 Y 2.2: FASES CETOGÉNICAS

IDEAS CLAVE

- Sustitución secuencial de producto de comida (Fase 2.1) y comida y cena (Fase 2.2) por proteína animal
- Necesidad de tomar todos los productos indicados para preservar la masa magra. Uso gama verde sin restricción, y máximo uno de gama amarilla y uno de gama roja (de los permitidos en fase 1 o 2)
- Suplementos obligatorios: Trimin Essential Sobre (1 al día) o Trimin Essential cápsulas (2 al día) y vitaminas y minerales Essential (1 al día). Consumir 2,5 a 3 grs. de sal al día
- Mantener en cetosis hasta obtener pérdida del 80% del objetivo
- Valorar otros suplementos: Antiox Essential (2 al día)
Carbonato de magnesio (hasta 3 tomas al día), Dopa/Sero Essential
(contraindicación de administración si tratamiento con fármacos IMAOS e ISRS)
Valorar suplementación de ayuda a la lipólisis: Lipo Essential (3 al día), Omega 3 Essential Lipid/Plus (2 al día)
- Asegurar correcta hidratación (mínimo 1.5 litros/día)
- No practicar ejercicio físico intenso
- Pérdida de peso media: varones 4-5 kg/ 20 días mujeres 3-4 kg/ 20 días
- Interrogar aparición de síntomas. Valorar efectividad dieta
- Ajuste de medicación previa: (igual que en fase 1)

Antihipertensivos: suspender diuréticos. El resto mantener dosis:

- Si hipotensión: disminuir dosis
- Si hipertensión: disminuir aporte ClNa

Hipolipemiantes: suspender o disminuir dosis excepto en hipercolesterolemia familiar

Anticoagulantes orales: mantener dosis. Monitorizar INR más frecuentemente y ajustar dosis

Fármacos para angor, asma, epilepsia, depresión, ansiedad: mantener dosis

FASE 2.1

DESAYUNO

 Producto Essential

MEDIA MAÑANA

 Producto Essential

COMIDA

 Verduras permitidas + Ración de proteínas

MERIENDA

 Producto Essential

CENA

 Verduras permitidas + Producto Essential

SUPLEMENTOS MICRO ESSENTIAL

Trimin cápsulas															
Trimin sobres															
Vitaminas y minerales															
Cabello y uñas															
Carbonato de Magnesio															
Essential LX															
Lipo Essential															
Linfo Essential															
Hepato Essential															
Dynamic Essential															
Triptófano Essential															
Omega 3 Lipid															
Omega 3 Plus															
ClA Essential															
Otros:															

DATOS DEL PACIENTE

Nombre y apellidos: _____

Productos: _____/día

Periodo autorizado: _____/días

Fecha de inicio: _____

RACIÓN DE PROTEÍNAS PERMITIDAS
A la plancha, al horno, al vapor o en papillote

- Carne roja (buey, ternera, cerdo, etc): 100 g
- Carne blanca (pavo, pollo, conejo, etc): 130 g
- Pescado/marisco: 150 g
- Jamón ibérico magro: 90 g (4 lonchas finas)
- 2 huevos o 4 claras
- 60 g de jamón ibérico magro + 1 huevo o 2 claras
- 1 lata pequeña de atún + 1 huevo o 2 claras

NOTA
GAMA AMARILLA: Máximo 1 al día. Se puede combinar con GAMA ROJA.
GAMA ROJA: Máximo 1 al día. Salvo mejor criterio de su médico.

OBSERVACIONES

essential diet

T : 91 112 32 05 • pedidos@ignodiet.es • www.essentialdiet.es

FASE 2.2

DESAYUNO

 Producto Essential

MEDIA MAÑANA

 Producto Essential

COMIDA

 Verduras permitidas + Ración de proteínas

MERIENDA

 Producto Essential

CENA

 Verduras permitidas + Ración de proteínas

SUPLEMENTOS MICRO ESSENTIAL

Trimin cápsulas															
Trimin sobres															
Vitaminas y minerales															
Cabello y uñas															
Carbonato de Magnesio															
Essential LX															
Lipo Essential															
Linfo Essential															
Hepato Essential															
Dynamic Essential															
Triptófano Essential															
Omega 3 Lipid															
Omega 3 Plus															
ClA Essential															
Otros:															

DATOS DEL PACIENTE

Nombre y apellidos: _____

Productos: _____/día

Periodo autorizado: _____/días

Fecha de inicio: _____

RACIÓN DE PROTEÍNAS PERMITIDAS
A la plancha, al horno, al vapor o en papillote

- Carne roja (buey, ternera, cerdo, etc): 100 g
- Carne blanca (pavo, pollo, conejo, etc): 130 g
- Pescado/marisco: 150 g
- Jamón ibérico magro: 90 g (4 lonchas finas)
- 2 huevos o 4 claras
- 60 g de jamón ibérico magro + 1 huevo o 2 claras
- 1 lata pequeña de atún + 1 huevo o 2 claras

NOTA
GAMA AMARILLA: Máximo 1 al día. Se puede combinar con GAMA ROJA.
GAMA ROJA: Máximo 1 al día. Salvo mejor criterio de su médico.

OBSERVACIONES

essential diet

T : 91 112 32 05 • pedidos@ignodiet.es • www.essentialdiet.es

METODO ESSENTIAL DIET BÁSICO: FASE 3. REINTRODUCCIÓN DE GLÚCIDOS

FASES 3.1, 3.2, 3.3 Y 3.4: FASES NO CETOGÉNICAS

IDEAS CLAVE

- Reintroducción gradual de HC: 3.1 frutas 3.2 lácteos, 3.3 pan, 3.4 féculas
- Intervalos de 7-15 días:
 - Si en fases previas pérdida de peso < 10 kg: cada 7-10 días
 - Si en fases previas pérdida de peso > 10 kg: cada 10-15 días
- También puede explicarse y darse toda la reintroducción de manera conjunta según pérdida previa y objetivo pactado
- Retirada de productos Essential según reintroducción de hidratos de carbono. Uso gama verde sin restricción, y máximo uno de gama amarilla y uno de gama roja (de los permitidos en fase 1, 2 o 3)
- Retirada de suplementación previa: Trimin, puede mantenerse vitaminas y minerales
- Valorar suplementación de ayuda a la lipólisis desde esta fase si no se han introducido antes: Lipo Essential, Omega 3 Essential Lipid/Plus (igual dosis que en fases previas)
- Valorar otros suplementos: Antiox Essential (2 al día)
Carbonato de magnesio, Dopa/Sero Essential
(*contraindicación de administración si tratamiento con fármacos IMAOS e ISRS*).
- Necesidad de comenzar a hacer ejercicio de manera regular. (Véase ficha FASE 3 Ejercicio Físico)
- Interrogar aparición de síntomas. Valorar efectividad de la dieta
- Ajuste de medicación previa:

Antihipertensivos: dosis previas. Valorar reintroducción de diuréticos según TA

Hipolipemiantes: valorar dosis previa según niveles de lípidos

Anticoagulantes orales: mantener dosis. Monitorizar INR más frecuentemente y ajustar dosis

Fármacos para angor, asma, epilepsia, depresión, ansiedad: mantener dosis



FASE 3.1

REINTRODUCCIÓN DE FRÚTAS
(ver raciones permitidas al dorso)

DESAYUNO

Producto Esencial* + Fruta

MEDIA MAÑANA

Producto Esencial

COMIDA

Verduras permitidas + Ración de proteínas + Fruta

MERIENDA

Producto Esencial

CENA

Verduras permitidas + Ración de proteínas

SUPLEMENTOS MICRO ESSENCIAL

Cabello y uñas
Carbonato de Magnesio
Essential IX
Lipo Essential
Linfo Essential
Hepato Essential
Omega 3 Lipid
Omega 3 Plus
CIA Essential
Balance Essential
Otras:

DATOS DEL PACIENTE

Nombre y apellidos: _____

Productos: _____ /día

Periodo autorizado: _____ /días

Fecha de inicio: _____

RACIÓN DE PROTEÍNAS PERMITIDAS
A la plancha, al horno, al vapor o en papillote

- Carne roja (buey, ternera, cerdo, etc): 100 g
- Carne blanca (pavo, pollo, conejo, etc): 130 g
- Pescado/marisco: 150 g
- Jamón ibérico magro: 90 g (4 lonchas finas)
- 2 huevos o 4 claras
- 60 g de jamón ibérico magro + 1 huevo o 2 claras
- 1 lata pequeña de atún + 1 huevo o 2 claras

VERDURAS PERMITIDAS CRUDAS O COCINADAS

- Todas las verduras cocinadas o crudas, según apetencia pero sin exagerar
- Consumir al natural, con los aliños indicados, al horno, hervidas, al vapor, en wok, a la plancha o en papillote.

OBSERVACIONES



T: 91 112 32 05 • pedidos@lignadiet.es • www.essentialdiet.es

FASE 3.2

REINTRODUCCIÓN DE LÁCTEOS
(ver raciones permitidas al dorso)

DESAYUNO

Producto Esencial* + Fruta

Lácteo

MEDIA MAÑANA

Producto Esencial

COMIDA

Verduras permitidas + Ración de proteínas + Fruta

MERIENDA

Producto Esencial

CENA

Verduras permitidas + Ración de proteínas + Lácteo

SUPLEMENTOS MICRO ESSENCIAL

Cabello y uñas
Carbonato de Magnesio
Essential IX
Lipo Essential
Linfo Essential
Hepato Essential
Omega 3 Lipid
Omega 3 Plus
CIA Essential
Balance Essential
Otras:

DATOS DEL PACIENTE

Nombre y apellidos: _____

Productos: _____ /día

Periodo autorizado: _____ /días

Fecha de inicio: _____

RACIÓN DE PROTEÍNAS PERMITIDAS
A la plancha, al horno, al vapor o en papillote

- Carne roja (buey, ternera, cerdo, etc): 100 g
- Carne blanca (pavo, pollo, conejo, etc): 130 g
- Pescado/marisco: 150 g
- Jamón ibérico magro: 90 g (4 lonchas finas)
- 2 huevos o 4 claras
- 60 g de jamón ibérico magro + 1 huevo o 2 claras
- 1 lata pequeña de atún + 1 huevo o 2 claras

VERDURAS PERMITIDAS CRUDAS O COCINADAS

- Todas las verduras cocinadas o crudas, según apetencia pero sin exagerar
- Consumir al natural, con los aliños indicados, al horno, hervidas, al vapor, en wok, a la plancha o en papillote.

OBSERVACIONES



T: 91 112 32 05 • pedidos@lignadiet.es • www.essentialdiet.es

FASE 3.3

REINTRODUCCIÓN DE PAN
(ver raciones permitidas al dorso)

DESAYUNO

Producto Esencial* + Fruta

Lácteo + Pan

MEDIA MAÑANA

Producto Esencial

COMIDA

Verduras permitidas + Ración de proteínas + Fruta + Pan

MERIENDA

Producto Esencial

CENA

Verduras permitidas + Ración de proteínas + Lácteo

SUPLEMENTOS MICRO ESSENCIAL

Cabello y uñas
Carbonato de Magnesio
Essential IX
Lipo Essential
Linfo Essential
Hepato Essential
Omega 3 Lipid
Omega 3 Plus
CIA Essential
Balance Essential
Otras:

DATOS DEL PACIENTE

Nombre y apellidos: _____

Productos: _____ /día

Periodo autorizado: _____ /días

Fecha de inicio: _____

RACIÓN DE PROTEÍNAS PERMITIDAS
A la plancha, al horno, al vapor o en papillote

- Carne roja (buey, ternera, cerdo, etc): 100 g
- Carne blanca (pavo, pollo, conejo, etc): 130 g
- Pescado/marisco: 150 g
- Jamón ibérico magro: 90 g (4 lonchas finas)
- 2 huevos o 4 claras
- 60 g de jamón ibérico magro + 1 huevo o 2 claras
- 1 lata pequeña de atún + 1 huevo o 2 claras

VERDURAS PERMITIDAS CRUDAS O COCINADAS

- Todas las verduras cocinadas o crudas, según apetencia pero sin exagerar
- Consumir al natural, con los aliños indicados, al horno, hervidas, al vapor, en wok, a la plancha o en papillote.

OBSERVACIONES



T: 91 112 32 05 • pedidos@lignadiet.es • www.essentialdiet.es

FASE 3.4

REINTRODUCCIÓN DE LEGUMBRES Y FÉCULAS
(ver raciones permitidas al dorso)

DESAYUNO

Producto Esencial* + Fruta

Lácteo + Pan

MEDIA MAÑANA

Producto Esencial

COMIDA

Verduras permitidas + Ración de proteínas + Fruta + Pan + Legumbres / Féculas permitidas**

MERIENDA

Producto Esencial

CENA

Verduras permitidas + Ración de proteínas + Lácteo

SUPLEMENTOS MICRO ESSENCIAL

Cabello y uñas
Carbonato de Magnesio
Essential IX
Lipo Essential
Linfo Essential
Hepato Essential
Omega 3 Lipid
Omega 3 Plus
CIA Essential
Balance Essential
Otras:

DATOS DEL PACIENTE

Nombre y apellidos: _____

Productos: _____ /día

Periodo autorizado: _____ /días

Fecha de inicio: _____

RACIÓN DE PROTEÍNAS PERMITIDAS
A la plancha, al horno, al vapor o en papillote

- Carne roja (buey, ternera, cerdo, etc): 100 g
- Carne blanca (pavo, pollo, conejo, etc): 130 g
- Pescado/marisco: 150 g
- Jamón ibérico magro: 90 g (4 lonchas finas)
- 2 huevos o 4 claras
- 60 g de jamón ibérico magro + 1 huevo o 2 claras
- 1 lata pequeña de atún + 1 huevo o 2 claras

VERDURAS PERMITIDAS CRUDAS O COCINADAS

- Todas las verduras cocinadas o crudas, según apetencia pero sin exagerar
- Consumir al natural, con los aliños indicados, al horno, hervidas, al vapor, en wok, a la plancha o en papillote.

OBSERVACIONES



T: 91 112 32 05 • pedidos@lignadiet.es • www.essentialdiet.es

FASE 3

REINTRODUCCIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO
(ver raciones permitidas al dorso)

DESAYUNO

Producto Esencial* + Fruta

Lácteo + Pan

MEDIA MAÑANA

Producto Esencial

COMIDA

Verduras permitidas + Ración de proteínas + Fruta + Pan + Legumbres / Féculas permitidas**

MERIENDA

Producto Esencial

CENA

Verduras permitidas + Ración de proteínas + Lácteo

SUPLEMENTOS MICRO ESSENCIAL

Cabello y uñas
Carbonato de Magnesio
Essential IX
Lipo Essential
Linfo Essential
Hepato Essential
Omega 3 Lipid
Omega 3 Plus
CIA Essential
Balance Essential
Otras:

DATOS DEL PACIENTE

Nombre y apellidos: _____

Productos: _____ /día

Periodo autorizado: _____ /días

Fecha de inicio: _____

RACIÓN DE PROTEÍNAS PERMITIDAS
A la plancha, al horno, al vapor o en papillote

- Carne roja (buey, ternera, cerdo, etc): 100 g
- Carne blanca (pavo, pollo, conejo, etc): 130 g
- Pescado/marisco: 150 g
- Jamón ibérico magro: 90 g (4 lonchas finas)
- 2 huevos o 4 claras
- 60 g de jamón ibérico magro + 1 huevo o 2 claras
- 1 lata pequeña de atún + 1 huevo o 2 claras

VERDURAS PERMITIDAS CRUDAS O COCINADAS

- Todas las verduras cocinadas o crudas, según apetencia pero sin exagerar
- Consumir al natural, con los aliños indicados, al horno, hervidas, al vapor, en wok, a la plancha o en papillote.

OBSERVACIONES



T: 91 112 32 05 • pedidos@lignadiet.es • www.essentialdiet.es

FASE 3 EJERCICIO FÍSICO

La unión del ejercicio físico y una alimentación equilibrada es el mejor aval de un estado saludable tanto físico como mental. La práctica del ejercicio físico tiene que ser habitual y no esporádica para beneficiarse de sus efectos positivos. El objetivo es aumentar el gasto energético a medida que se van añadiendo los hidratos de carbono de nuevo a la dieta Esencial.

EJERCICIOS A PRACTICAR:

Iniciar siempre la actividad física con 15 min de calentamiento* incluyendo también estiramientos**.

- 1º Carrera suave 5 min
- 2º Movilidad articular: tobillos, caderas, rodillas, hombros. Flexión y torsión de tronco 5 min
- 3º Estiramientos: brazos, espalda y piernas 5 min

FASE 3.1

- 15 min de calentamiento
- 15-20 min de resistencia 2 veces por semana (Actividad: footing, natación, bicicleta, marcha rápida, etc)
- 15 min de estiramiento

FASE 3.2

- 15 min de calentamiento
- 25 min de resistencia 2 veces por semana (Actividad: footing, natación, bicicleta, marcha rápida, etc)
- 15 min de estiramiento
- Añadir 10 min de musculación 2 veces por semana

FASE 3.3

- 15 min de calentamiento
- 30 min de resistencia 3 veces por semana (Actividad: footing, natación, bicicleta, marcha rápida, etc)
- 15 min de estiramiento
- Añadir 10 min de musculación 2 veces por semana

FASE 3.4

- 15 min de calentamiento
- 40 min de resistencia 3 veces por semana (Actividad: footing, natación, bicicleta, marcha rápida, etc)
- 15 min de estiramiento
- Añadir 10 min de musculación 2 veces por semana




T: 91 112 32 05 • pedidos@lignadiet.es • www.essentialdiet.es

MANTENIMIENTO DIETA SALUDABLE

IDEAS CLAVE

- Insistir en la necesidad de realizar la dieta correctamente para el mantenimiento del peso a largo plazo
- Posibilidad de sustitución de tentempiés por productos Essential
- Realización de actividad física de manera programada
- Si se incumplen las recomendaciones posibilidad de hacer fase corta 1/2



MANTENIMIENTO DIETA SALUDABLE

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
 • 125 ml de leche semidesnatada (se puede acompañar con café o té) o un yogur probiótico 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 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 recomendados)

OPCIÓN C
 • 125 ml de leche semidesnatada (se puede acompañar con café o té) o un yogur probiótico o de soja
 • 1 ración de galletas Essential GAMA RCJA

MEDIA MAÑANA
OPCIÓN A
 • Yogur probiótico o de soja

OPCIÓN B
 • 1 rebanada de molde integral (se puede sustituir por una ración de fruta) + 45 gr de pavo + 1 huevo

OPCIÓN C
 • 1 producto Essential

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 (asegurarse de acompañamiento nuevo como plato principal y no tener ración de pan)

MERIENDA
OPCIÓN A
 • Yogur probiótico o de soja

OPCIÓN B
 • 1 rebanada de molde integral (se puede sustituir por una ración de fruta) + 45 gr de pavo + 1 huevo

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 probiótico

essential diet
 T: 91 112 32 05 • pedidos@ignadiet.es • www.essentialdiet.es

MÉTODO ESSENTIAL DIET MIXTO

No CETOGÉNICA

IDEAS CLAVE

- Sustitución de una o varias ingestas del día por productos Essential (recomendables 3, aunque pueden tomarse menos) . Uso gama verde sin restricción. Gama amarilla y gama roja con moderación
- Adecuar al ritmo de cada paciente. Valorar opción Método Mixto
- Permitidos todos los grupos de alimentos: verduras, proteínas de origen animal e HC en las cantidades indicadas
- Selección de pacientes: personas mayores, contraindicación para realizar Básico, no adherencia del paciente al método Básico
- Posibilidad de suplementación de ayuda a la lipólisis: Lipo Essential (3 al día), Omega 3 Essential Lipid/Plus (2 al día)
- Valorar otros suplementos: Antiox Essential (2 al día) Carbonato de magnesio, Dopa/Sero Essential (contraindicación de administración si tratamiento con fármacos IMAOS e ISRS).
- Ajuste de medicación previa: todos los fármacos se mantienen a dosis previas

MÉTODO MIXTO

(ver raciones permitidas al dorso)

DATOS DEL PACIENTE
 Nombre y apellidos: _____
 Productos: _____/día
 Período autorizado: _____/días
 Fecha de inicio: _____

OPCIÓN A
DESAYUNO
 Producto Essential

MEDIA MAÑANA
 Producto Essential

COMIDA
 Verduras permitidas + Ración de proteínas permitidas
 Fruta permitida + Pan + Legumbres y hortalizas permitidas

MERIENDA
 Producto Essential

CENA
 Verduras permitidas + Ración de proteínas permitidas
 Lácteos permitidos

OPCIÓN B
DESAYUNO
 Ración de proteína permitida
 Fruta permitida + Pan + Lácteos permitidos

MEDIA MAÑANA
 Producto Essential

COMIDA
 Verduras permitidas + Producto Essential

MERIENDA
 Producto Essential

CENA
 Verduras permitidas + Ración de proteínas permitidas
 Fruta permitida + Lácteos permitidos

OPCIÓN C
DESAYUNO
 Ración de proteína permitida
 Fruta permitida + Pan + Lácteos permitidos

MEDIA MAÑANA
 Producto Essential

COMIDA
 Verduras permitidas + Ración de proteínas permitidas + Producto Essential

MERIENDA
 Producto Essential

CENA
 Verduras permitidas + Ración de proteínas permitidas + Producto Essential

SUPLEMENTOS MICRO ESSENTIAL

Caballo y yute																			
Carbonato de Magnesio Essential IX																			
Lipo Essential																			
Lipo Essential																			
Hepato Essential																			
Dinamic Essential																			
Triptófano Essential																			
Omega 3 Lipid																			
Omega 3 Plus																			
CLA Essential																			
Balance Essential																			
Otros:																			

essential diet
 T: 91 112 32 05 • pedidos@ignadiet.es • www.essentialdiet.es

METODO ESSENTIAL DIET PARA DIABETES MELLITUS TIPO 2 Y S. METABOLICO: FASE 1



FASE CETOGÉNICA

IDEAS CLAVE

- Cálculo ingesta proteínas:
Varones: 1.5 gramos de proteínas por Kg de peso ideal pactado
Mujeres: 1.2 gramos de proteínas por Kg de peso ideal pactado*
(* Peso ideal pactado: 10-15% menos del peso inicial, máximo 20%) Cada sobre tiene 18 gr
- Necesidad de tomar todos los productos indicados para preservar la masa magra. Solo usar gama verde que contengan menos de 3 gr de HC
- Restricción de verduras con alto IG
- Suplementos obligatorios: Trimin Essential Sobre (1 al día) o Trimin Essential cápsulas (2 al día) y vitaminas y minerales Essential (1 al día) Consumir 2,5 a 3 grs. de sal al día
- Valorar otros suplementos: Antiox Essential (2 al día), Carbonato de magnesio (hasta 3 tomas al día), Dopa/Sero Essential (contraindicación de administración si tratamiento con fármacos IMAOS e ISRS)
- Suplementos de ayuda a la lipólisis: Lipo Essential (3 al día), Omega 3 Essential Lipid/Plus (2 al día) obligatorio desde Fase 1
- Asegurar correcta hidratación (mínimo 1.5 litros/día)
- No practicar ejercicio físico intenso
- Pérdida de peso media: varones: 4-5 kg/ 10 días mujeres: 3-4 kg/ 10 días
- Ajuste de medicación previa:

Antidiabéticos orales

- Retirada de SU, glinidas y glitazonas
- Mantener metformina e IDPP-IV (mitad dosis)

Antihipertensivos: suspender diuréticos. El resto mantener dosis:

- Si hipotensión: disminuir dosis
- Si hipertensión: disminuir aporte ClNa

Hipolipemiantes: suspender o disminuir dosis excepto en hipercolesterolemia familiar

Anticoagulantes orales: mantener dosis. Monitorizar INR más frecuentemente y ajustar dosis

Fármacos para angor, asma, epilepsia, depresión, ansiedad: mantener dosis

FASE 1

MÉTODO ESSENTIAL PARA DIABÉTICOS TIPO 2 Y SÍNDROME METABÓLICO

DESAYUNO

Producto Essential

MEDIA MAÑANA

Producto Essential

COMIDA

Verduras permitidas + Producto Essential

MERIENDA

Producto Essential

CENA

Verduras permitidas + Producto Essential

SUPLEMENTOS MICRO ESSENTIAL

Trimin cápsulas									
Trimin sobres									
Vitaminas y minerales									
Cabello y uñas									
Carbonato de Magnesio									
Essential IX									
Lipo Essential									
Linfo Essential									
Hepato Essential									
Dinamic Essential									
Triptifano Essential									
Omega 3 Lipid									
Omega 3 Plus									
ClA Essential									
Otros:									

DATOS DEL PACIENTE

Nombre y apellidos: _____

Productos: _____ /día

Periodo autorizado: _____ /días

Fecha de inicio: _____

VERDURAS PERMITIDAS

Se pueden tomar solas o combinadas entre sí. Consumir al natural, con los aditivos indicados, al horno, hervidas, al vapor, en wok, a la plancha o en papillote.

LISTA 1

Según apariencia, pero sin exagerar y diversificando al máximo.

- Acelgas
- Apio
- Berros
- Broccoli
- Brotes de soja
- Calabacines
- Cebada
- Champiñones
- Cofre
- Endivias
- Ensalada de hoja verde
- Espinacas
- Espinacas
- Hinojo
- Lechugas
- Pepinillo natural
- Pepino
- Primavera verdes
- Rúbanos
- Salsas

Ajo y cebolla se pueden consumir solo en polvo o deshidratados, utilizándose como condimento o especia.

NOTA

No consumir productos de GAMA ROJA ni GAMA AMARILLA Essential, salvo mejor criterio de su médico.

essential diet

T: 91 112 32 05 • pedidos@essentialdiet.es • www.essentialdiet.es

9

METODO ESSENTIAL DIET PARA DIABETES MELLITUS TIPO 2 Y S. METABOLICO

FASES 2.1 Y 2.2: FASES CETOGÉNICAS

IDEAS CLAVE

- Sustitución secuencial de producto de comida (Fase 2.1) y comida y cena (Fase 2.2) por proteína animal. Usar solo productos de gama verde que contengan menos de 3 gr de HC
- Restricción de verduras con alto IG
- Suplementos obligatorios: Trimin Essential Sobre (1 al día) o Trimin Essential cápsulas (2 al día) y vitaminas y minerales Essential (1 al día). Consumir 2,5 a 3 grs. de sal al día.
- Valorar otros suplementos: Antiox Essential (2 al día), Carbonato de magnesio (hasta 3 tomas al día), Dopa/Sero Essential (contraindicación de administración si tratamiento con fármacos IMAOS e ISRS)
- Suplementos de ayuda a la lipólisis: Lipo Essential (3 al día), Omega 3 Essential Lipid/Plus (2 al día) obligatorio desde Fase 1
- Asegurar correcta hidratación (mínimo 1.5 litros/día)
- No practicar ejercicio físico intenso
- Pérdida de peso media: varones: 4-5 kg/ 10 días mujeres: 3-4 kg/ 10 días
- Interrogar aparición de síntomas. Valorar efectividad de la dieta
- Mantener en cetosis hasta obtener pérdida del 80% del objetivo
- Medicación previa: (igual que en fase 1)

Antidiabéticos orales

- Mantener retirada de SU, glinidas y glitazonas
- Mantener metformina e IDPP-IV (mitad dosis)

Antihipertensivos: suspender diuréticos. El resto mantener dosis:

- Si hipotensión: disminuir dosis
- Si hipertensión: disminuir aporte ClNa

Hipolipemiantes: suspender o disminuir dosis excepto en hipercolesterolemia familiar

Anticoagulantes orales: mantener dosis. Monitorizar INR más frecuentemente y ajustar dosis

Fármacos para angor, asma, epilepsia, depresión, ansiedad: mantener dosis



FASE 2.1

MÉTODO ESSENTIAL PARA DIABÉTICOS TIPO 2 Y SÍNDROME METABÓLICO

DATOS DEL PACIENTE
Nombre y apellidos: _____
Productos: _____ /día
Periodo autorizado: _____ /días
Fecha de inicio: _____

DESAYUNO
 Producto Essential

MEDIA MAÑANA
 Producto Essential

COMIDA
 Verduras permitidas + Ración de proteínas

MERIENDA
 Producto Essential

CENA
 Verduras permitidas + Producto Essential

SUPLEMENTOS MICRO ESSENTIAL

Trimin cápsulas
Trimin sobres
Vitaminas y minerales
Cabello y uñas
Carbonato de Magnesio Essential IX
Lipo Essential
Lipo Essential
Hepato Essential

Dynamic Essential
Tepilano Essential
Omega 3 Lipid
Omega 3 Plus
CLA Essential
Otro: _____

RACIÓN DE PROTEÍNAS PERMITIDAS
A la plancha, al horno, al vapor o en papillote

- Carne roja (buey, ternera, cerdo, etc): 100 g
- Carne blanca (pavo, pollo, conejo, etc): 130 g
- Pescado/marisco: 150 g
- Jamón ibérico magro: 90 g (4 lonchas finas)
- 2 huevos o 4 claras
- 60 g de jamón ibérico magro + 1 huevo o 2 claras
- 1 lata pequeña de atún + 1 huevo o 2 claras

NOTA
No consumir productos de GAMA ROJA ni GAMA AMARILLA Essential, salvo mejor criterio de su médico.

OBSERVACIONES _____

essential diet

T: 91 112 32 05 • pedidos@ignodiet.es • www.essentialdiet.es

FASE 2.2

MÉTODO ESSENTIAL PARA DIABÉTICOS TIPO 2 Y SÍNDROME METABÓLICO

DATOS DEL PACIENTE
Nombre y apellidos: _____
Productos: _____ /día
Periodo autorizado: _____ /días
Fecha de inicio: _____

DESAYUNO
 Producto Essential

MEDIA MAÑANA
 Producto Essential

COMIDA
 Verduras permitidas + Ración de proteínas

MERIENDA
 Producto Essential

CENA
 Verduras permitidas + Ración de proteínas

SUPLEMENTOS MICRO ESSENTIAL

Trimin cápsulas
Trimin sobres
Vitaminas y minerales
Cabello y uñas
Carbonato de Magnesio Essential IX
Lipo Essential
Lipo Essential
Hepato Essential

Dynamic Essential
Tepilano Essential
Omega 3 Lipid
Omega 3 Plus
CLA Essential
Otro: _____

RACIÓN DE PROTEÍNAS PERMITIDAS
A la plancha, al horno, al vapor o en papillote

- Carne roja (buey, ternera, cerdo, etc): 100 g
- Carne blanca (pavo, pollo, conejo, etc): 130 g
- Pescado/marisco: 150 g
- Jamón ibérico magro: 90 g (4 lonchas finas)
- 2 huevos o 4 claras
- 60 g de jamón ibérico magro + 1 huevo o 2 claras
- 1 lata pequeña de atún + 1 huevo o 2 claras

NOTA
No consumir productos de GAMA ROJA ni GAMA AMARILLA Essential, salvo mejor criterio de su médico.

OBSERVACIONES _____

essential diet

T: 91 112 32 05 • pedidos@ignodiet.es • www.essentialdiet.es

METODO ESSENTIAL DIET FASE 3: REINTRODUCCION DE GLUCIDOS

FASES 3.1, 3.2, 3.3 Y 3.4: FASES NO CETOGÉNICAS

IDEAS CLAVE

- Reintroducción gradual de HC: 3.1 frutas 3.2 lácteos, 3.3 pan, 3.4 féculas
- Intervalos de 7-15 días:
 - Si en fases previas pérdida de peso < 10 kg: cada 7-10 días
 - Si en fases previas pérdida de peso > 10 kg: cada 10-15 días
- También puede explicarse y darse toda la reintroducción de manera conjunta según pérdida previa y objetivo pactado. Usar solo productos de gama verde
- Sin restricción de verduras, todas con moderación
- Retirada de suplementación no obligatoria: Trimin, opcional vitaminas y minerales. Mantener suplementos de ayuda a la lipólisis: Lipo Essential, Omega 3 Essential Lipid/Plus (igual dosis que en fases previas)
- Necesidad de comenzar a hacer ejercicio de manera regular. Dar pautas (Véase ficha FASE 3 Ejercicio Físico)
- Interrogar aparición de síntomas. Valorar efectividad de la dieta
- Medicación previa:

Antidiabéticos orales: valorar reintroducción de SU, glinidas y glitazonas (si precisa) Dosis habitual del resto

Antihipertensivos: dosis previas. Valorar reintroducción de diuréticos según valor TA

Hipolipemiantes: valorar dosis previa según valores de lípidos

Anticoagulantes orales: mantener dosis. Monitorizar INR más frecuentemente y ajustar dosis

Fármacos para angor, asma, epilepsia, depresión, ansiedad: mantener dosis

FASE 3.1 REINTRODUCCIÓN DE FRUTAS

(ver raciones permitidas al día)

DATOS DEL PACIENTE
Nombre y apellidos: _____
Producto: _____/día
Período autorizado: _____/días
Fecha de inicio: _____

DESAYUNO
 Producto Esencial + Fruta
 Lácteos

MEDIA MAÑANA
 Producto Esencial

COMIDA
 Verduras permitidas + Ración de proteínas + Fruta

MERENDA
 Producto Esencial

CENA
 Verduras permitidas + Ración de proteínas + Lácteos

SUPLEMENTOS MICRO ESSENCIAL
 Trimin
 Lipo Essential
 Omega 3 Lipid
 CIA Essential
 Balance Essential
 Choc

RACIÓN DE PROTEÍNAS PERMITIDAS
A la plancha, al horno, al vapor o en papillote
• Carne roja (Bovino, ternera, cordero, etc.): 100 g
• Carne blanca (pollo, pavo, conejo, etc.): 130 g
• Pescado/marisco: 150 g
• Jeringón Balcón magro: 90 g (4 lonchas finas)
• 2 Huevos o 4 claras
• 50 g de pan de blanco magro + 1 huevo o 2 claras
• 1 lata pequeña de atún + 1 huevo o 2 claras

VERDURAS PERMITIDAS CRUDAS O COCINADAS
• Todas las verduras cocinadas o crudas, según especificación para su consumo
• Consumir al natural, con los aceites indicados, al horno, hervidas, al vapor, en wok, o la plancha o en papillote.

OBSERVACIONES

T: 91 112 32 05 • pedidos@prodiet.es • www.essentialdiet.es

FASE 3.2 REINTRODUCCIÓN DE LÁCTEOS

(ver raciones permitidas al día)

DATOS DEL PACIENTE
Nombre y apellidos: _____
Producto: _____/día
Período autorizado: _____/días
Fecha de inicio: _____

DESAYUNO
 Producto Esencial + Fruta
 Lácteos

MEDIA MAÑANA
 Producto Esencial

COMIDA
 Verduras permitidas + Ración de proteínas + Fruta

MERENDA
 Producto Esencial

CENA
 Verduras permitidas + Ración de proteínas + Lácteos

SUPLEMENTOS MICRO ESSENCIAL
 Trimin
 Lipo Essential
 Omega 3 Lipid
 CIA Essential
 Balance Essential
 Choc

RACIÓN DE PROTEÍNAS PERMITIDAS
A la plancha, al horno, al vapor o en papillote
• Carne roja (Bovino, ternera, cordero, etc.): 100 g
• Carne blanca (pollo, pavo, conejo, etc.): 130 g
• Pescado/marisco: 150 g
• Jeringón Balcón magro: 90 g (4 lonchas finas)
• 2 Huevos o 4 claras
• 50 g de pan de blanco magro + 1 huevo o 2 claras
• 1 lata pequeña de atún + 1 huevo o 2 claras

VERDURAS PERMITIDAS CRUDAS O COCINADAS
• Todas las verduras cocinadas o crudas, según especificación para su consumo
• Consumir al natural, con los aceites indicados, al horno, hervidas, al vapor, en wok, o la plancha o en papillote.

OBSERVACIONES

T: 91 112 32 05 • pedidos@prodiet.es • www.essentialdiet.es

FASE 3.3 REINTRODUCCIÓN DE PAN

(ver raciones permitidas al día)

DATOS DEL PACIENTE
Nombre y apellidos: _____
Producto: _____/día
Período autorizado: _____/días
Fecha de inicio: _____

DESAYUNO
 Producto Esencial + Fruta
 Lácteos

MEDIA MAÑANA
 Producto Esencial

COMIDA
 Verduras permitidas + Ración de proteínas + Fruta

MERENDA
 Producto Esencial

CENA
 Verduras permitidas + Ración de proteínas + Lácteos

SUPLEMENTOS MICRO ESSENCIAL
 Trimin
 Lipo Essential
 Omega 3 Lipid
 CIA Essential
 Balance Essential
 Choc

RACIÓN DE PROTEÍNAS PERMITIDAS
A la plancha, al horno, al vapor o en papillote
• Carne roja (Bovino, ternera, cordero, etc.): 100 g
• Carne blanca (pollo, pavo, conejo, etc.): 130 g
• Pescado/marisco: 150 g
• Jeringón Balcón magro: 90 g (4 lonchas finas)
• 2 Huevos o 4 claras
• 50 g de pan de blanco magro + 1 huevo o 2 claras
• 1 lata pequeña de atún + 1 huevo o 2 claras

VERDURAS PERMITIDAS CRUDAS O COCINADAS
• Todas las verduras cocinadas o crudas, según especificación para su consumo
• Consumir al natural, con los aceites indicados, al horno, hervidas, al vapor, en wok, o la plancha o en papillote.
* Puede sustituirse al producto Esencial por 90-100 g de queso o jamón Balcón magro.

OBSERVACIONES

T: 91 112 32 05 • pedidos@prodiet.es • www.essentialdiet.es

FASE 3.4 REINTRODUCCIÓN DE LEGUMBRES Y FÉCULAS

(ver raciones permitidas al día)

DATOS DEL PACIENTE
Nombre y apellidos: _____
Producto: _____/día
Período autorizado: _____/días
Fecha de inicio: _____

DESAYUNO
 Producto Esencial + Fruta
 Lácteos

MEDIA MAÑANA
 Producto Esencial

COMIDA
 Verduras permitidas + Ración de proteínas + Fruta

MERENDA
 Producto Esencial

CENA
 Verduras permitidas + Ración de proteínas + Lácteos

SUPLEMENTOS MICRO ESSENCIAL
 Trimin
 Lipo Essential
 Omega 3 Lipid
 CIA Essential
 Balance Essential
 Choc

RACIÓN DE PROTEÍNAS PERMITIDAS
A la plancha, al horno, al vapor o en papillote
• Carne roja (Bovino, ternera, cordero, etc.): 100 g
• Carne blanca (pollo, pavo, conejo, etc.): 130 g
• Pescado/marisco: 150 g
• Jeringón Balcón magro: 90 g (4 lonchas finas)
• 2 Huevos o 4 claras
• 50 g de pan de blanco magro + 1 huevo o 2 claras
• 1 lata pequeña de atún + 1 huevo o 2 claras

VERDURAS PERMITIDAS CRUDAS O COCINADAS
• Todas las verduras cocinadas o crudas, según especificación para su consumo
• Consumir al natural, con los aceites indicados, al horno, hervidas, al vapor, en wok, o la plancha o en papillote.
* Puede sustituirse al producto Esencial por 90-100 g de queso o jamón Balcón magro.
** Consumir una ración de legumbres o féculas permitidas sólo 2 veces por semana o un pan.

OBSERVACIONES

T: 91 112 32 05 • pedidos@prodiet.es • www.essentialdiet.es

FASE 3 REINTRODUCCIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO

(ver raciones permitidas al día)

DATOS DEL PACIENTE
Nombre y apellidos: _____
Producto: _____/día
Período autorizado: _____/días
Fecha de inicio: _____

FRUTAS 1 2 3 4

LÁCTEOS 1 2 3 4

PAN 1 2 3 4

LEGUMBRES/FÉCULAS 1 2 3 4

DESAYUNO
 Producto Esencial + Fruta
 Lácteos

MEDIA MAÑANA
 Producto Esencial

COMIDA
 Verduras permitidas + Ración de proteínas + Fruta

MERENDA
 Producto Esencial

CENA
 Verduras permitidas + Ración de proteínas + Lácteos

SUPLEMENTOS MICRO ESSENCIAL
 Trimin
 Lipo Essential
 Omega 3 Lipid
 CIA Essential
 Balance Essential
 Choc

RACIÓN DE PROTEÍNAS PERMITIDAS
A la plancha, al horno, al vapor o en papillote
• Carne roja (Bovino, ternera, cordero, etc.): 100 g
• Carne blanca (pollo, pavo, conejo, etc.): 130 g
• Pescado/marisco: 150 g
• Jeringón Balcón magro: 90 g (4 lonchas finas)
• 2 Huevos o 4 claras
• 50 g de pan de blanco magro + 1 huevo o 2 claras
• 1 lata pequeña de atún + 1 huevo o 2 claras

VERDURAS PERMITIDAS CRUDAS O COCINADAS
• Todas las verduras cocinadas o crudas, según especificación para su consumo
• Consumir al natural, con los aceites indicados, al horno, hervidas, al vapor, en wok, o la plancha o en papillote.

OBSERVACIONES

T: 91 112 32 05 • pedidos@prodiet.es • www.essentialdiet.es

FASE 3 EJERCICIO FÍSICO

La sesión del ejercicio físico y una alimentación equilibrada es el mejor aval de un estado saludable tanto físico como mental.
La práctica del ejercicio físico tiene que ser habitual y no esporádica para beneficiarse de sus efectos positivos.
El objetivo es aumentar el gasto energético o medido que se van obteniendo las hidratos de carbono de nuevo o la dieta Esencial.

EJERCICIOS A PRACTICAR:
Hacer siempre la actividad física con 15 min de calentamiento* incluyendo también calentamiento**

- *1º Calentamiento suave 5 min
- **2º Movilidad articular: tobillos, caderas, rodillas, hombros. Rotación y flexión de brazos 2 veces
- **3º Estiramientos: brazos, espalda y piernas 5 min

FASE 3.1

- 15 min de calentamiento
- 25 min de resistencia 2 veces por semana (Actividad: footing, natación, bicicleta, marcha rápida, etc)
- 15 min de calentamiento
- 15 min de entrenamiento

FASE 3.2

- 15 min de calentamiento
- 20 min de resistencia 3 veces por semana (Actividad: footing, natación, bicicleta, marcha rápida, etc)
- 15 min de calentamiento
- 15 min de entrenamiento

FASE 3.3

- 15 min de calentamiento
- 20 min de resistencia 3 veces por semana (Actividad: footing, natación, bicicleta, marcha rápida, etc)
- 15 min de calentamiento
- 15 min de entrenamiento

FASE 3.4

- 15 min de calentamiento
- 20 min de resistencia 3 veces por semana (Actividad: footing, natación, bicicleta, marcha rápida, etc)
- 15 min de calentamiento
- 15 min de entrenamiento

T: 91 112 32 05 • pedidos@prodiet.es • www.essentialdiet.es

MANTENIMIENTO DIETA SALUDABLE

Anotaciones

IDEAS CLAVE

- Insistir en la necesidad de realizar la dieta correctamente para el mantenimiento del peso a largo plazo
- Posibilidad de sustitución de tentempiés por productos Essential
- Realización de actividad física de manera programada
- Si se incumplen las recomendaciones posibilidad de hacer fase corta 1/2

MANTENIMIENTO DIETA SALUDABLE

DATOS DEL PACIENTE
Nombre y apellidos: _____
Productos: _____/día
Periodo 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
- 125 ml 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 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 recomendados)

OPCIÓN C

- 125 ml de leche semidesnatada (se puede acompañar con café o té) o un yogur proteinado o de soja
- 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

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 unas 60 gr de legumbres o pasta integral (usar de acompañamiento nunca como plato principal y no tomar ración de pan)

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

essential diet pharma

T: 91 112 32 05 • pedidos@lignadiet.es • www.essentialdiet.es



essential diet
pharma

PUNTOS DE VENTA
MADRID Y MOSTOLES:

C/ Salcillo, 9 - 28932 Móstoles
C/ Víctor de la Serna, 48 - 28016 Madrid
Teléfono: 91 112 32 05

DISTRIBUIDOR
ANDALUCÍA Y EXTREMADURA

Teléfono: 954 45 50 55

www.essentialdiet.es