

DIETA DE 1000 CALORÍAS – MENÚ SEMANAL COMPLETO (PDF)

La dieta de 1000 calorías es un plan alimentario muy bajo en energía que algunas personas utilizan durante periodos cortos para reducir su ingesta calórica. Las necesidades nutricionales pueden variar según la edad, el nivel de actividad física o el estado de salud, por lo que este tipo de dieta puede no ser adecuada para todo el mundo. Un profesional sanitario puede ayudar a valorar si es apropiada en cada caso.

Este documento incluye un **menú semanal orientativo**, alimentos recomendados, un ejemplo de menú diario y consejos generales para organizar una semana baja en calorías.

¿Qué es una dieta de 1000 calorías?

Una dieta de 1000 calorías consiste en consumir aproximadamente esa cantidad de energía al día. Suele basarse en alimentos ligeros, saciantes y nutritivos, como verduras, frutas, proteínas magras y lácteos bajos en grasa. Es un plan muy bajo en calorías, por lo que suele utilizarse durante periodos cortos y siempre teniendo en cuenta las necesidades individuales.

Alimentos recomendados

- Verduras: calabacín, espinacas, brócoli, pepino, acelgas, lechuga.
- Frutas ligeras: manzana, kiwi, fresas, melón, naranja.
- Proteínas magras: pollo, pavo, pescado blanco, huevo.
- Lácteos bajos en grasa: yogur natural, queso fresco.
- Carbohidratos moderados: avena, arroz blanco en pequeñas cantidades, pan integral.
- Bebidas: agua, infusiones sin azúcar.

Alimentos a limitar

- Fritos y rebozados.
- Bollería y dulces.
- Bebidas azucaradas.
- Snacks ultraprocesados.
- Salsas calóricas.
- Embutidos grasos.

MENÚ SEMANAL DE 1000 CALORÍAS (ORIENTATIVO)

Este menú es un ejemplo general. Las necesidades nutricionales pueden variar entre personas.

LUNES

Desayuno: Yogur natural + 1 manzana

Comida: Pechuga de pollo a la plancha + ensalada de lechuga y pepino

Cena: Crema de calabacín + 1 huevo cocido

MARTES

Desayuno: Avena ligera con agua y fresas

Comida: Merluza al vapor + verduras salteadas

Cena: Tortilla francesa + tomate natural

MIÉRCOLES

Desayuno: Tostada integral + queso fresco

Comida: Arroz blanco (pequeña ración) + pavo a la plancha

Cena: Puré de verduras + yogur natural

JUEVES

Desayuno: Kiwi + yogur natural

Comida: Ensalada completa con pollo

Cena: Crema de calabaza + huevo cocido

VIERNES

Desayuno: Avena ligera + manzana

Comida: Pescado blanco al horno + verduras

Cena: Tortilla de 1 huevo + ensalada

SÁBADO

Desayuno: Yogur natural + fresas

Comida: Pechuga de pollo + calabacín a la plancha

Cena: Puré de verduras + queso fresco

DOMINGO

Desayuno: Tostada integral + fruta

Comida: Merluza al vapor + ensalada

Cena: Crema de verduras + yogur natural

EJEMPLO DE MENÚ DIARIO DE 1000 CALORÍAS

Este ejemplo muestra cómo podría organizarse un día completo dentro de una dieta baja en calorías.

Desayuno (200–250 kcal)

Opción 1: Yogur natural + 1 manzana + 1 cucharada de avena

Opción 2: Tostada integral + queso fresco + 1 kiwi

Opción 3: Batido ligero ($\frac{1}{2}$ plátano + bebida vegetal sin azúcar + 1 cucharada de avena)

Comida (400–450 kcal)

Opción 1: Pollo a la plancha + ensalada + 1 rebanada de pan integral

Opción 2: Merluza al vapor + verduras salteadas + 80 g de arroz blanco

Opción 3: Ensalada completa con pavo, verduras y $\frac{1}{2}$ aguacate pequeño

Cena (250–300 kcal)

Opción 1: Crema de calabacín + 1 huevo cocido

Opción 2: Tortilla francesa + tomate natural

Opción 3: Puré de verduras + yogur natural bajo en grasa

Snacks opcionales (50–100 kcal)

- 1 pieza de fruta pequeña
- 1 yogur desnatado
- 1 puñado pequeño de fresas
- Infusión con 2 galletas tipo maría

CONSEJOS GENERALES PARA UNA DIETA BAJA EN CALORÍAS

- Priorizar alimentos saciantes como verduras y proteínas.
- Mantener una buena hidratación.
- Evitar largos periodos sin comer.
- Elegir métodos de cocción ligeros: vapor, plancha, horno.
- Planificar las comidas con antelación.
- Consultar con un profesional sanitario si aparecen mareos, cansancio extremo o malestar.

PRODUCTOS ÚTILES PARA ORGANIZAR LA DIETA

- [Aceite de oliva virgen extra](#)
- [Sartenes de acero inoxidable](#)
- [Procesador de alimentos](#)
- [Batidora](#)
- [Tuppers de vidrio](#)
- [Báscula de cocina](#)
- [Botella de agua acero inoxidable](#)

PARA SABER MÁS

[Dieta de 1000 calorías para mujeres](#)

[Dieta de 1000 calorías menú semanal](#)

[Ejemplo de dieta de 1000 calorías \(menú diario\)](#)