Plantilla de menú semanal: dieta baja en carbohidratos

Imprime esta plantilla, planifica tus comidas de 7 días y anota cómo te sientes. Úsala como guía para conversar con tu médico o nutricionista.

Lista rápida de alimentos

Qué comer	Qué limitar o evitar
Carnes de cualquier tipo, pescados y huevos	Pan, pasta y arroz
Verduras de bajo contenido de almidón	Papas, remolacha y frutas con mucho azúcar
Grasas naturales, como la mantequilla	Cereales refinados e integrales
Cereales y frutas solo en pequeñas cantidades	Ultraprocesados y productos con azúcar añadida
Bebidas sin azúcar: agua, café, té y mate	

Referencia de carbohidratos

Según Mayo Clinic, una dieta baja en carbohidratos permite en promedio entre 60 y 130 gramos al día. La versión cetogénica es más estricta (menos de 50 gramos al día). No hay una cifra única: define tu rango con un profesional de la salud.

Mi objetivo y mi rango acordado

Mi objetivo:	
Fecha de inicio:	
Rango de carbohidratos acordado con mi profesional (g/día):	

Importante: no se recomienda en niños ni en mujeres embarazadas, y la mayoría de las guías clínicas no la aconsejan en personas con diabetes tipo 1. Consulta antes de empezar si tienes una condición médica o tomas medicamentos.

Menú de ejemplo para 7 días

Propuesta editorial con los grupos de alimentos de la lista. Sin porciones ni conteo de carbohidratos: ajústala con un profesional. Bebidas todos los días: agua, café o té sin azúcar.

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Huevos revueltos con verduras	Pollo a la plancha con ensalada	Pescado al horno con verduras salteadas
Martes	Omelette de verduras	Carne asada con ensalada verde	Pavo sin piel con verduras al vapor
Miércoles	Huevos con mantequilla y verduras	Pescado a la plancha con ensalada	Carne guisada con verduras
Jueves	Omelette con verduras	Pollo al horno con verduras salteadas	Pescado con ensalada y aceite de oliva
Viernes	Huevos revueltos con pavo	Carne a la plancha con ensalada	Tortilla de huevo con verduras
Sábado	Huevos cocidos y café sin azúcar	Pescado al horno con verduras	Pollo con ensalada
Domingo	Omelette y una porción pequeña de fruta	Carne asada con verduras	Pavo con verduras al vapor

Mi planificador semanal (para completar)

Semana del ____ / ____ / _____ al ____ / ____ / _____

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena	Colación / notas
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Lista de compras de la semana: _____

Registro diario de 14 días

Anota cada noche cómo estuvo tu energía, cómo dormiste y cuánta hambre sentiste (escala 1 a 5, donde 1 es muy bajo/a y 5 es muy alto/a). Las primeras semanas pueden traer cansancio, hambre o trastornos del sueño; lleva este registro a tu consulta.

Día	Energía (1-5)	Sueño (1-5)	Hambre (1-5)	Síntomas / observaciones
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				