



# GUÍA PARA COMENZAR YA

**PIERDE HASTA 6 U 8 KILOS EN LAS PRIMERAS 2 SEMANAS\***  
CON EL PLAN PARA PERDER PESO QUE TE DARÁ RESULTADOS REALMENTE SATISFACTORIOS



[atkins.com](http://atkins.com)

(1207)

\* Por lo general, la mayor pérdida de peso ocurre durante la fase 1. Los resultados varían, ya que la pérdida de peso real varía según la persona.

# EL PLAN PARA PERDER PESO QUE ESPERABAS

**Decídete a comenzar ya a perder peso con la dieta Atkins.** Puedes perder hasta 6 u 8 kilos en las primeras dos semanas. Prepararás una amplia variedad de alimentos integrales en porciones que realmente te saciarán. Cocina en casa o sal a comer de acuerdo con tu presupuesto. Cuando no tengas tiempo para cocinar, Atkins te ofrece deliciosos batidos y barritas que te permitirán seguir en el plan y en tu camino. Finalmente, un programa que te da todo: la rápida pérdida de peso que deseas, combinada con un sabor increíble, abundante comida y resultados duraderos.

La dieta Atkins es una forma rápida, sostenible y muy satisfactoria de perder peso porque funciona de manera natural, como tu organismo. Cuando comes menor cantidad de carbohidratos, el organismo comienza a quemar grasas en lugar de carbohidratos como principal fuente de combustible. Esto te convierte en una máquina de quemar grasas. La dieta Atkins cuenta con el respaldo de la ciencia: más de 60 estudios independientes confirman su efectividad.

Si deseas dejar de pasar de una dieta a otra en busca de la última novedad en dietas y por fin poder controlar el hambre sin sentirte privado de alimentos, acompáñame y comienza la dieta Atkins hoy mismo.

Para mí, la dieta Atkins es una forma de comer mejor. ¡Hace 12 años que mantengo mi peso con la dieta Atkins! Prueba la dieta Atkins. Esta guía te mostrará cómo comenzar.

Saludos cordiales.

*Courtesy Home Smith*



## BENEFICIOS DE LA NUEVA DIETA ATKINS

### Rápida y efectiva

Las personas que siguen la dieta Atkins nos cuentan que pierden entre 6 y 8 kilos en las primeras 2 semanas. Además, existen más de 60 estudios clínicos que prueban que la dieta tiene una efectividad inigualada para perder peso.

### Saludable

El método Atkins, basado en el bajo consumo de carbohidratos, demostró mejorar de manera significativa los indicadores de salud, lo que incluye el nivel de colesterol y azúcar en la sangre, y la presión arterial.

### Deliciosa

Puedes comer una amplia variedad de alimentos tentadores y nutritivos que producen saciedad. De esa manera, no te sientes privado de alimento; te sentirás satisfecho con todo lo que puedes comer.

### Menos hambre

Las personas que siguen la dieta Atkins nos cuentan que tienen menos hambre y menos ansiedad de comer, ya que ingieren alimentos con gran cantidad de proteínas, grasas buenas y fibras que moderan la cantidad de azúcar en la sangre y producen saciedad.

### Se cuentan carbohidratos, no calorías

El objetivo son los carbohidratos netos: se cuentan solo los gramos de carbohidratos que afectan la cantidad de azúcar en la sangre, no el total de gramos. La primera fase de la dieta Atkins tiene, aproximadamente, 25% más de calorías que una dieta estándar de 1200 calorías reducida en grasas.

### Equilibrada

Obtienes de 12 a 15 gramos de carbohidratos diarios de los vegetales. Estos proporcionan vitaminas, minerales, antioxidantes y fibras, y tienen un impacto mínimo en el nivel de azúcar en la sangre. A medida que avanzas con el plan, agrega frutas, frutos secos y cereales integrales.

### A tu medida

Logra tu objetivo de peso con la dieta Atkins, por medio de un plan adecuado para ti y tu contextura física. Además, cuando hayas logrado tu objetivo, te ayudaremos a encontrar el punto de equilibrio de carbohidratos para mantener un nivel de peso duradero.

Recibe información completa, herramientas, recetas y apoyo GRATIS, en [atkins.com](http://atkins.com)





# CÓMO FUNCIONA LA DIETA ATKINS

Toda dieta que contenga un desequilibrio de calorías de carbohidratos, si está combinada con falta de actividad física, es probable que provoque aumento de peso y afecte negativamente la salud. Las grasas contenidas en la dieta, por el contrario, no provocan aumento de peso, salvo que consumas carbohidratos en exceso. La mayoría de las personas comen de esa manera y crean un desequilibrio metabólico que puede llevar al aumento de peso.

- ▶ **CUANDO COMES CARBOHIDRATOS EN EXCESO**, el cuerpo quema parte de ellos para generar energía y almacena el resto en forma de grasa.
- ▶ **CUANDO COMES MENOS CARBOHIDRATOS** y evitas la harina blanca, el azúcar y otros carbohidratos refinados, el cuerpo comienza a quemar grasa como fuente principal de combustible.
- ▶ **DESCUBRIRÁS QUE EL HAMBRE Y LA ANSIEDAD DE COMER DISMINUYEN.** Así funciona la dieta Atkins.

## BUSCA TU PROPIO EQUILIBRIO DE CARBOHIDRATOS

Cuando aprendas a comer los alimentos adecuados, y el organismo pase de ser una máquina de quemar carbohidratos a ser una máquina de quemar grasas, podrás mantener el control del apetito. Esta guía, conjuntamente con [atkins.com](http://atkins.com), te enseñará a tener un perfecto equilibrio de carbohidratos y así lograr una pérdida de peso sostenible.



# CÓMO COMENZAR

La dieta Atkins tiene 4 fases y puedes comenzar en cualquiera de las tres primeras, según dónde estés y dónde desees llegar. Las 4 fases te permiten adaptar fácilmente el programa a tus objetivos específicos. Aquí te mostramos cómo elegir la fase adecuada para ti.

## FASE 1 INDUCCIÓN

- Deseas perder más de 13 Kilos.
- No haces actividad física o tienes un metabolismo lento.
- Perdiste peso antes, pero lo volviste a aumentar.
- Tienes menos peso para perder, pero quieres hacerlo rápidamente: hasta 6 u 8 kilos en 2 semanas.

## FASE 2 PÉRDIDA DE PESO CONTINUA (PPC)

- Deseas perder hasta 6 kilos.
- Deseas perder más peso, pero quieres tener más alimentos para elegir que los que permite la Inducción.
- Estás dispuesto a perder peso un poco más lentamente.

## FASE 3 PREMANTENIMIENTO

- Te faltan 4 kilos o menos para cumplir con tu objetivo de peso.
- Tienes el peso adecuado, pero quieres tener más energía y sentirte mejor.
- Estás dispuesto a perder el exceso de peso lentamente.

## FASE 4 MANTENIMIENTO PERMANENTE

- Alcanzaste tu objetivo de peso y lo mantuviste durante 1 mes.
- Deseas tener energía y mejor salud para siempre.
- Deseas sentirte bien y más confiado en ti mismo.

## TODO LO QUE NECESITAS PARA PERDER PESO ES GRATIS EN ATKINS.COM

Para asegurar que aproveches al máximo el plan de la dieta Atkins, es importante que uses nuestro sitio web. Ofrecemos recetas, planes de comidas, herramientas para controlar el progreso, consejos y asesoramiento. Visita [atkins.com](http://atkins.com) para conocer todas estas herramientas interactivas y nuestra comunidad de más de 2 millones de miembros globales.



INTRODUCCIÓN A LA DIETA ATKINS



CALCULA TU ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)



HERRAMIENTAS DE CONTROL



CONTADOR DE CARBOHIDRATOS



PLANIFICADOR DE COMIDAS



RECETAS Y PRODUCTOS FAVORITOS



INFÓRMATE SOBRE LA DIETA ATKINS



BLOG DE LA NUTRICIONISTA



FOROS COMUNITARIOS



GRUPOS COMUNITARIOS

Recibe información completa, herramientas, recetas y apoyo GRATIS, en [atkins.com](http://atkins.com)



FASE

1

## INDUCCIÓN

Período de 2 semanas en el que se comienza a perder peso con rapidez, y donde puedes ver resultados enseguida.

Este período de 2 semanas permite comenzar a perder peso con rapidez, para obtener resultados enseguida (Si lo deseas, puedes permanecer más tiempo en la Inducción, pero es importante que, una vez que hayas perdido la mayor parte o buena parte del exceso de peso, pases a otra fase). Durante la Inducción, podrás comer una variedad de fuentes de proteínas, grasas saludables y carbohidratos nutritivos y ricos en fibra, en la forma de vegetales de hoja y otros vegetales, además de las deliciosas barritas, batidos y galletas cuadradas horneadas. Todos estos alimentos ayudan a controlar el apetito y a reducir o eliminar la ansiedad de comer.

Durante la Inducción, disminuirás la ingesta de carbohidratos a 20 gramos de carbohidratos netos por día (Los carbohidratos netos representan el total de gramos de carbohidratos menos los gramos de fibra). A medida que limites la ingesta de azúcar y de otros carbohidratos vacíos, el cuerpo comienza a usar la grasa como principal fuente de combustible, y esto produce la pérdida de peso.

## Qué comerás durante esta fase:

### 1 Vegetales básicos

Incluyen vegetales de hoja y otros vegetales sin almidón. Esto debe sumar de 12 a 15 gramos de la ingesta diaria de carbohidratos netos. Los carbohidratos netos representan el total de gramos de carbohidratos menos los gramos de fibra.

### 2 Fuentes de proteínas

Satisfarás el apetito con comidas de 120 a 180 gramos de proteína por comida, provenientes de carne de pollo, pavo, res, pescado, mariscos, cordero, cerdo y ternera; de huevos y de tofu, y de otros derivados de la soya.

### 3 Grasas naturales

Agrega sabor y siéntete satisfecho con aceite de oliva, aceite de canola, mantequilla, aguacate, aceitunas y otras grasas naturales.

### 4 Vitaminas y minerales

También toma diariamente un buen suplemento de multivitaminas y minerales.

### También puedes comer lo siguiente, por día:

- Hasta 120 gramos de queso.
- 30 gramos de crema agria o 45 gramos de crema sin endulzar.
- Hasta 45 ml de jugo de limón o lima.
- Comidas, tentempiés y golosinas Atkins con etiquetas que indican que son adecuadas para la fase 1.
- Hasta 3 sobres de edulcorantes sin calorías: stevia, sucralosa o sacarina, contando cada sobre como 1 gramo de carbohidratos netos, debido a que contienen agregados para evitar que se apelmacen.
- Bebidas dietéticas con edulcorantes sin calorías.
- Gelatina sin azúcar.



### Salmón horneado con bok choy y puré de pimiento

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 cucharada de mantequilla
- 570 gramos de filete de salmón, en 4 porciones
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- 680 gramos de bok choy o repollo, cortado en porciones de 3,8 cm
- ½ cucharadita de cáscara de limón rallada
- ¼ de taza de pimiento colorado, escurrido a mano
- ¼ de taza de salsa gruesa con ingredientes en trozos, sin azúcar agregada

Calienta el horno a 246° C.

Coloca aceite de oliva y mantequilla en una sartén lo suficientemente grande para contener el pescado en una sola capa. Coloca en el horno por 3 minutos, hasta que se derrita la mantequilla. Condimenta el pescado con sal y pimienta. Apoya un lado del pescado en la sartén preparada. Lleva al horno por 7 minutos; a la mitad del tiempo de cocción, da vuelta el pescado hasta que esté apenas cocido. Retira el pescado de la sartén; cubre con papel de aluminio.

Coloca el bok choy y la cáscara de limón en la sartén.

Remueve para mezclar con el aceite que quedó en la sartén.

Coloca la sartén en el horno por 1 minuto, hasta que las hojas se ablanden y los tallos estén bien calientes.

Para hacer el puré, licua los pimientos y la salsa en una licuadora por 30 segundos. Coloca los vegetales en cuatro platos y cubre cada porción con una parte del pescado. Coloca el puré sobre el pescado.

4 porciones  
4 g de carbohidratos netos por porción

## Lo que debes evitar en esta fase:

Por ahora, debes mantenerte alejado de comidas con altos niveles de carbohidratos. Estas incluyen:

- 1 Pan, pasta, muffins, pastelitos, galletas, papitas o cualquier tipo de comida preparada con harina, maíz o cualquier otro tipo de granos, incluidos los cereales integrales.
- 2 Leche entera, baja en grasa o descremada y cualquier producto lácteo no incluido en la lista de comidas aceptables en la fase de Inducción.
- 3 Frutas, a excepción de los aguacates, tomates y aceitunas (sí, aunque no lo creas, son todas frutas).
- 4 Jugos vegetales o de frutas, excepto el de limón o lima.
- 5 Nueces, semillas y sus mantequillas.
- 6 Los refrescos calóricos endulzados con azúcar o jarabe de maíz.
- 7 Alcohol de cualquier tipo.
- 8 Cereales integrales como el arroz, la avena y la cebada.
- 9 Comidas y productos "dietéticos" o bajos en grasa, a no ser que sean bajos en carbohidratos (menos de 3 gramos de carbohidratos por porción).
- 10 Verduras ricas en almidón como la papa, la zanahoria, la remolacha, y la calabaza.
- 11 Legumbres como lentejas, frijoles y garbanzos.

En las siguientes fases de Atkins, la mayoría de la gente puede disfrutar de gran parte de estos alimentos.

### También debes evitar:

- El azúcar en cualquier forma, los dulces y los alimentos con azúcar agregada
- Los alimentos procesados preparados con harina blanca u otros cereales refinados
- Las comidas preparadas con grasas trans (aceites hidrogenados o parcialmente hidrogenados)

Recibe información completa, herramientas, recetas y apoyo

GRATIS, en  
[atkins.com](http://atkins.com)





# PLAN DE COMIDAS DE LA DIETA ATKINS PARA DOS SEMANAS: FASE 1, INDUCCIÓN

## PRIMERA SEMANA

Este plan de comidas para la fase de inducción no es necesariamente una lista completa de todo lo que comerás en un día. En realidad, sirve como guía para ayudarte a planificar lo básico de cada comida.

- Las opciones de los productos Atkins son comidas y tentempiés prácticos y deliciosos para usar cuando no tienes tiempo para preparar las recetas de la dieta Atkins.
- Asegúrate de comer aproximadamente de 12 a 15 gramos de carbohidratos netos por día, en forma de vegetales básicos (indicados a la derecha de la columna de gramos de carbohidratos netos, bajo el título g VB).
- Todas las porciones de proteínas deben ser de 120 a 180 gramos.
- Agrega o quita vegetales, platos para acompañar, productos Atkins y hasta postres, para asegurarte de que te acercas al nivel adecuado de ingesta de carbohidratos.
- Puedes sustituir otros alimentos por aquellos que son aceptables para la Fase 1, siempre que las cantidades de carbohidratos sean comparables.
- Recomendamos no ingerir más de 15 g de alcohol de azúcar provenientes de los productos Atkins por día, debido a que afectan el nivel de azúcar en la sangre.

FASE 1		DÍA 1		
		g carboh. netos	g VB	g carboh. netos
RECETA PARA DESAYUNO	PRODUCTOS ATKINS	2 huevos	2	
		½ aguacate	1.5	1.5
		½ tomate mediano	2	2
		<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA DESAYUNO</b>	<b>5.5</b>	<b>3.5</b>
		Batido de bayas silvestres Atkins Day Break		<b>2</b>
		Barrita de arándanos y almendras Atkins Day Break		<b>2</b>
	<b>SUBTOTAL DEL DESAYUNO CON PRODUCT. ATKINS</b>		<b>4</b>	
TENTEMPÍE 1	PRODUCTOS ATKINS	2 tallos de apio	2	2
		2 cucharadas de <i>aliño italiano cremoso</i>	0	
		<b>SUBTOTAL DE LA RECETA DEL TENTEMPÍE 1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Batido de vainilla Atkins Advantage		<b>1</b>	
RECETA PARA ALMUERZO	PRODUCTOS ATKINS	Filete de atún asado	0	
		1 taza de lechugas mixtas	1.5	1.5
		5 tomates cherry	2.5	2.5
		2 cucharadas de <i>vinagreta</i>	1	
		<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA ALMUERZO</b>	<b>5</b>	<b>4</b>
	Barrita de mudslide Atkins Advantage		<b>3</b>	
TENTEMPÍE 2	PRODUCTOS ATKINS	10 aceitunas negras grandes	1.5	1.5
		1 rebanada de queso cheddar	0.5	
		<b>SUBTOTAL DE LA RECETA DEL TENTEMPÍE 2</b>	<b>2</b>	<b>1.5</b>
	Barrita de granola con dulce de mani Atkins Advantage		<b>2</b>	
RECETA PARA CENA	PRODUCTOS ATKINS	Chuletas de cordero	0	
		<i>Ensalada Irish Pub</i>	8	7
		<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA CENA</b>	<b>8</b>	<b>7</b>
		<b>TOTAL (DÍA 1)</b>	<b>22.5</b>	<b>18</b>

DÍA 2		g carboh. netos	g VB	g carboh. netos
RECETA PARA DESAYUNO	PRODUCTOS ATKINS	Chorizo para desayuno saiteado con...		
		¼ de taza de pimentones rojos	1.5	1.5
		¼ de taza de pimentones verdes	1.5	1.5
		1 rebanada de queso Monterrey Jack	0	
		<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA DESAYUNO</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
		Batido delicia de chocolate con leche Atkins Advantage		<b>2</b>
	Barrita crocante de dulce de mantequilla de mani Atkins Day Break		<b>2</b>	
	<b>SUBTOTAL DEL DESAYUNO CON PRODUCT. ATKINS</b>		<b>4</b>	
TENTEMPÍE 1	PRODUCTOS ATKINS	5 rábanos grandes	1	1
		2 cucharadas de <i>aioli</i>	0.5	
		<b>SUBTOTAL DE LA RECETA DEL TENTEMPÍE 1</b>	<b>1.5</b>	<b>1</b>
	Barrita de mantequilla de mani con chocolate Atkins Advantage		<b>2</b>	
RECETA PARA ALMUERZO	PRODUCTOS ATKINS	Langostinos	0	
		½ tomate grande, picado	2.5	2.5
		½ aguacate	1.5	1.5
		1 taza de lechugas mixtas	1.5	1.5
		2 cucharadas de <i>aliño italiano cremoso</i>	0	
	<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA ALMUERZO</b>	<b>5.5</b>	<b>5.5</b>	
	Barrita de granola con chispas de chocolate Atkins Advantage		<b>3</b>	
TENTEMPÍE 2	PRODUCTOS ATKINS	5 tomates cherry	2.5	2.5
		2 cucharadas de <i>aliño de queso azul</i>	0.5	
		<b>SUBTOTAL DE LA RECETA DEL TENTEMPÍE 2</b>	<b>3</b>	<b>2.5</b>
	Batido de café con leche Atkins Advantage		<b>2</b>	
RECETA PARA CENA	PRODUCTOS ATKINS	<i>Cerdo con salsa verde</i>	1.5	1
		1 taza de lechugas mixtas	1.5	1.5
		½ pepino mediano en rodajas	3	3
		½ taza de rebanadas de pimentones rojos	2	2
		2 cucharadas de <i>aliño italiano cremoso</i>	0	
		<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA CENA</b>	<b>8</b>	<b>7.5</b>
RECETA PARA ALMUERZO	PRODUCTOS ATKINS	Piernas de pollo	0	
		1 taza de lechugas mixtas	1.5	1.5
		5 tomates cherry	2.5	2.5
		2 cucharadas de <i>vinagreta</i>	1	
		<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA ALMUERZO</b>	<b>5</b>	<b>4</b>
	Barrita de granola con dulce de mani Atkins Advantage		<b>2</b>	
TENTEMPÍE 2	PRODUCTOS ATKINS	2 tallos de apio	2	2
		1 rebanada de queso cheddar	0.5	
		<b>SUBTOTAL DE LA RECETA DEL TENTEMPÍE 2</b>	<b>2.5</b>	<b>2</b>
	Barrita delicia de coco y almendra Atkins Advantage		<b>2</b>	
RECETA PARA CENA	PRODUCTOS ATKINS	Hamburguesa de carne con queso feta y tomate	1	1
		1 taza de lechugas mixtas	1.5	1.5
		4 corazones de alcachofa adobados	4	4
		2 cucharadas de <i>vinagreta</i>	0.5	
		<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA CENA</b>	<b>7</b>	<b>6.5</b>
		<b>TOTAL (DÍA 2)</b>	<b>21</b>	<b>19.5</b>

Los vegetales base se indican como VB. Puede encontrar las recetas, en letra cursiva negrita, en [atkins.com](http://atkins.com). Los productos **atkins** están en negrita.

FASE 1

		DÍA 4			DÍA 5		
		g carboh. netos	g VB	g carboh. netos	g carboh. netos	g VB	g carboh. netos
RECETA PARA DESAYUNO PRODUCTOS ATKINS	Frittata de calabaza amarilla y queso gruyere	2.5	2		Huevos a la vasca con jamón, tomates y pimentones	6	5
	Chorizos de pavo	0			Chorizos de pavo	1	
	<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA DESAYUNO</b>	<b>2.5</b>	<b>2</b>		<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA DESAYUNO</b>	<b>7</b>	<b>5</b>
	Batido de chocolate cremoso Atkins Day Break			3	Batido de bayas silvestres Atkins Day Break		2
	Barrita crocante de dulce de mantequilla de mani Atkins Day Break			2	Barrita de bolillo de canela Atkins Day Break		3
<b>SUBTOTAL DEL DESAYUNO CON PRODUCT. ATKINS</b>			<b>5</b>	<b>SUBTOTAL DEL DESAYUNO CON PRODUCT. ATKINS</b>		<b>5</b>	
TENEMPLÉ 1 PRODUCTOS ATKINS	5 aceitunas verdes	0			¼ de taza de pimentones rojos picados	1.5	1.5
	1 rebanada de queso Monterrey Jack	0			2 cucharadas de aliño italiano cremoso	0	
	<b>SUBTOTAL DE LA RECETA DEL TENEMPLÉ 1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>SUBTOTAL DE LA RECETA DEL TENEMPLÉ 1</b>	<b>1.5</b>	<b>1.5</b>
	Barrita crocante de dulce de mantequilla de mani Atkins Day Break			2	Batido de banana y fresas Atkins Day Break		2
RECETA PARA ALMUERZO PRODUCTOS ATKINS	Carne asada	0			Ensalada Bistro francés	5	4
	1 taza de lechugas mixtas	1.5	1.5				
	¼ de taza de oca en vinagre	2.5	2.5				
	5 rábanos grandes	1	1				
	2 cucharadas de aliño italiano cremoso	0					
<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA ALMUERZO</b>	<b>5</b>	<b>5</b>		<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA ALMUERZO</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	
	Barrita de granola con chispas de chocolate Atkins Advantage			3	Barrita deliciosa de coco y almendra Atkins Advantage		2
TENEMPLÉ 2 PRODUCTOS ATKINS	¼ de taza de calabacín picado	0.5	0.5		1 tallo de apio	1	1
	2 cucharadas de aliño italiano cremoso	0			1 rebanada de queso Monterrey Jack	0	
	<b>SUBTOTAL DE LA RECETA DEL TENEMPLÉ 2</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>		<b>SUBTOTAL DE LA RECETA DEL TENEMPLÉ 2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	Batido de fresas Atkins Advantage			1	Barrita de granola con dulce de mani Atkins Advantage		2
RECETA PARA CENA	Salmón asado	0			Filete de falda/arrachera asada	0	
	Ensalada cremosa de repollo colorado	4.5	4		6 tallos de espárrago cocinado al vapor	2.5	2.5
	2 tazas de lechugas mixtas	2.5	2.5		1 taza de lechugas mixtas	1.5	1.5
	1 tomate mediano	4	4		½ taza de brotes de alfalfa	0	0
	2 cucharadas de aliño italiano cremoso	0			10 aceitunas negras grandes	1.5	1.5
					2 cucharadas de aliño de queso azul	0.5	
	<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA CENA</b>	<b>11</b>	<b>10.5</b>		<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA CENA</b>	<b>6</b>	<b>5.5</b>
<b>TOTAL (DÍA 4)</b>	<b>19</b>	<b>18</b>		<b>TOTAL (DÍA 5)</b>	<b>20.5</b>	<b>17</b>	

		DÍA 6			DÍA 7		
		g carboh. netos	g VB	g carboh. netos	g carboh. netos	g VB	g carboh. netos
RECETA PARA DESAYUNO PRODUCTOS ATKINS	2 huevos escalfados	2			Salmón ahumado	0	
	¼ de taza de queso cheddar	0.5			1 tomate mediano en rebanadas	4	4
	2 rebanadas grandes de tomates	1.5	1.5		2 cucharadas de queso crema	1	
	2 corazones de alcachofa adobados	2	2				
	2 cucharadas de salsa holandesa	0					
<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA DESAYUNO</b>	<b>6</b>	<b>3.5</b>		<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA DESAYUNO</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	
	Batido de banana y fresas Atkins Day Break			2	Batido de chocolate cremoso Atkins Day Break		3
	Barrita de granola con dulce de mani Atkins Advantage			2	Barrita crocante de dulce de mantequilla de mani Atkins Day Break		2
<b>SUBTOTAL DEL DESAYUNO CON PRODUCT. ATKINS</b>			<b>4</b>	<b>SUBTOTAL DEL DESAYUNO CON PRODUCT. ATKINS</b>		<b>5</b>	
TENEMPLÉ 1 PRODUCTOS ATKINS	5 tomates cherry	2.5	2.5		5 tomates cherry	2.5	2.5
	2 cucharadas de aioli	0.5			1 rebanada de queso Monterrey Jack	0	
	<b>SUBTOTAL DE LA RECETA DEL TENEMPLÉ 1</b>	<b>3</b>	<b>2.5</b>		<b>SUBTOTAL DE LA RECETA DEL TENEMPLÉ 1</b>	<b>2.5</b>	<b>2.5</b>
	Barrita de chocolate con avellanas Atkins Day Break			3	Batido de bayas silvestres Atkins Day Break		2
RECETA PARA ALMUERZO PRODUCTOS ATKINS	Lenguado salteado	0			Jamón en rebanadas	0	
	1 cucharada de mantequilla de hierbas	0			Ensalada de pepino y aguacate con aliño de comino tostado	7.5	7
	Ensalada de calabacín y jicama	6	6				
	<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA ALMUERZO</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA ALMUERZO</b>	<b>7.5</b>	<b>7</b>
	Barrita de mantequilla de mani con chocolate Atkins Advantage			2	Barrita de mudslide Atkins Advantage		3
TENEMPLÉ 2 PRODUCTOS ATKINS	2 tallos de apio	2	2		½ calabacín mediano cortado en bastones	2	2
	2 cucharadas de aliño italiano cremoso	0			1 rebanada de queso Monterrey Jack	0	
	<b>SUBTOTAL DE LA RECETA DEL TENEMPLÉ 2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>SUBTOTAL DE LA RECETA DEL TENEMPLÉ 2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Batido de vainilla Atkins Advantage			1	Barrita de mantequilla de mani con chocolate Atkins Advantage		2
RECETA PARA CENA	Pollo asado	0			Pierna de pavo asada	0	
	2 cucharadas de salsa holandesa	0			½ taza de espinaca cocinada al vapor	1	1
	1 taza de brotes de espinaca	1.5	1.5		2 cdas. de salsa de mantequilla quemada	0	
	3 corazones de alcachofa adobados	3	3		½ tomate grande, picado	2.5	2.5
	¼ taza de cebolleta	1	1		½ aguacate	1.5	1.5
	2 cucharadas de aliño italiano cremoso	0			2 cdas. de vinagreta picante de tocino	0	
	<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA CENA</b>	<b>5.5</b>	<b>5.5</b>		<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA CENA</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>TOTAL (DÍA 6)</b>	<b>22.5</b>	<b>19.5</b>		<b>TOTAL (DÍA 7)</b>	<b>22</b>	<b>20.5</b>	

Los vegetales base se indican como VB. Puede encontrar las recetas, en letra cursiva negra, en [atkins.com](http://atkins.com). Los productos atkins están en negra. Recomendamos no ingerir más de 15 g de alcohol de azúcar provenientes de los productos Atkins por día.



# PLAN DE COMIDAS DE LA DIETA ATKINS PARA DOS SEMANAS: FASE 1, INDUCCIÓN

## SEGUNDA SEMANA

Este plan de comidas para la fase de inducción no es necesariamente una lista completa de todo lo que comerás en un día. En realidad, sirve como guía para ayudarte a planificar lo básico de cada comida.

- Las opciones de los PRODUCTOS ATKINS son comidas y tentempiés prácticos y deliciosos para usar cuando no tienes tiempo para preparar las recetas de la dieta Atkins.
- Asegúrate de comer aproximadamente de 12 a 15 gramos de carbohidratos netos por día, en forma de vegetales básicos (indicados a la derecha de la columna de gramos de carbohidratos netos, bajo el título g VB).
- Todas las porciones de proteínas deben ser de 120 a 180 gramos.
- Agrega o quita vegetales, platos para acompañar, tentempiés o comidas de los PRODUCTOS ATKINS y hasta postres, para asegurarte de que te acercas al nivel adecuado de ingesta de carbohidratos.
- Puedes sustituir otros alimentos por aquellos que son aceptables para la Fase 1, siempre que las cantidades de carbohidratos sean comparables.
- Recomendamos no ingerir más de 15 g de alcohol de azúcar provenientes de los productos Atkins por día, debido a que afectan el nivel de azúcar en la sangre.

FASE 1		DÍA 1			
		g carboh. netos	g VB	g carboh. netos	
RECETA PARA DESAYUNO	PRODUCTOS ATKINS	2 aros de pimentones rojos rellenos con...	2.5	2.5	
		2 huevos	2		
		¼ de taza de queso mozzarella	0.5		
		2 cucharadas de <i>salsa cruda</i>	0.5	0.5	
		<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA DESAYUNO</b>	<b>5.5</b>	<b>3</b>	
		Batido de banana y fresas Atkins Day Break			<b>2</b>
		Barrita de <i>arándanos y almendras</i> Atkins Day Break			<b>2</b>
		<b>SUBTOTAL DEL DESAYUNO CON PRODUCT. ATKINS</b>			<b>4</b>
TENTEMPÍE 1	PRODUCTOS ATKINS	½ pepino mediano	3	3	
		2 cucharadas de <i>aioli</i>	0.5		
		<b>SUBTOTAL DE LA RECETA DEL TENTEMPÍE 1</b>	<b>3.5</b>	<b>3</b>	
		Batido de bayas silvestres Atkins Day Break			<b>2</b>
RECETA PARA ALMUERZO	PRODUCTOS ATKINS	Pollo asado	0		
		2 tazas de arúgula (rúcula)	1	1	
		5 tomates cherry	2.5	2.5	
		2 cucharadas de <i>aliño italiano</i>	0.5		
		<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA ALMUERZO</b>	<b>4</b>	<b>3.5</b>	
		Barrita de <i>mudslide</i> Atkins Advantage			<b>3</b>
TENTEMPÍE 2	PRODUCTOS ATKINS	2 tallos de apio	2	2	
		1 huevo duro	0.5		
		<b>SUBTOTAL DE LA RECETA DEL TENTEMPÍE 2</b>	<b>2.5</b>	<b>2</b>	
		Barrita de <i>turrón con chocolate y caramelo</i> Atkins Advantage			<b>3</b>
RECETA PARA CENA	PRODUCTOS ATKINS	<i>Pargo del Caribe con salsa verde</i>	5.5	4.5	
		2 tazas de lechuga romana	1	1	
		2 cucharadas de <i>aliño italiano cremoso</i>	0		
		<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA CENA</b>	<b>6.5</b>	<b>5.5</b>	
				<b>TOTAL (DÍA 1)</b>	<b>22</b>

FASE 1		DÍA 2			DÍA 3			
		g carboh. netos	g VB	g carboh. netos	g carboh. netos	g VB	g carboh. netos	
RECETA PARA DESAYUNO	PRODUCTOS ATKINS	Chorizo de pavo salteado con...	0.5			2 huevos revueltos	2	
		1 tomate pequeño, picado	2.5	2.5		½ taza de calabacín picado	1.5	1.5
		½ aguacate	1.5	1.5		½ tomate mediano, picado	2	2
		2 cucharadas de <i>salsa holandesa</i>				½ taza de queso cheddar rallado	0.5	
		<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA DESAYUNO</b>	<b>4.5</b>	<b>4</b>		<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA DESAYUNO</b>	<b>6</b>	<b>3.5</b>
		Batido de chocolate cremoso Atkins Day Break					<b>2</b>	
		Barrita crocante de dulce de mantequilla de mani Atkins Day Break					<b>3</b>	
		<b>SUBTOTAL DEL DESAYUNO CON PRODUCT. ATKINS</b>					<b>5</b>	
TENTEMPÍE 1	PRODUCTOS ATKINS	½ taza de jícama en cubos	2.5	2.5		½ aguacate	1	1
		1 rebanada de <i>queso cheddar</i>	0.5			2 cucharadas de <i>aioli</i>	0.5	
		<b>SUBTOTAL DE LA RECETA DEL TENTEMPÍE 1</b>	<b>3</b>	<b>2.5</b>		<b>SUBTOTAL DE LA RECETA DEL TENTEMPÍE 1</b>	<b>1.5</b>	<b>1</b>
		Batido de bayas silvestres Atkins Day Break					<b>2</b>	
RECETA PARA ALMUERZO	PRODUCTOS ATKINS	Salmón enlatado	0			Hamburguesa de cordero	0	
		2 tazas de lechuga romana	1	1		½ aguacate	1.5	1.5
		3 corazones de alcachofa adobados	3	3		1 rebanada de tomate	1	1
		½ aguacate	1.5	1.5		4 hojas de lechuga	0.5	0.5
		2 cucharadas de <i>aliño italiano cremoso</i>	0			2 cucharadas de <i>aioli</i>	0	
<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA ALMUERZO</b>	<b>5.5</b>	<b>5.5</b>		<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA ALMUERZO</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		
		Barrita de granola con chispas de chocolate Atkins Advantage					<b>2</b>	
TENTEMPÍE 2	PRODUCTOS ATKINS	½ taza de calabacín picado	1.5	1.5		½ taza de pimentones verdes en rebanada	1.5	1.5
		2 cucharadas de <i>aliño italiano</i>	0			2 cucharadas de <i>aliño de queso azul</i>	0.5	
		<b>SUBTOTAL DE LA RECETA DEL TENTEMPÍE 2</b>	<b>1.5</b>	<b>1.5</b>		<b>SUBTOTAL DE LA RECETA DEL TENTEMPÍE 2</b>	<b>2</b>	<b>1.5</b>
		Batido de fresas Atkins Advantage					<b>1</b>	
		Barrita de mantequilla de mani con chocolate Atkins Advantage					<b>2</b>	
RECETA PARA CENA	PRODUCTOS ATKINS	<i>Pollo asado italiano con calabaza amarilla</i>	2	1.5		<i>Pinchos asiáticos de atún</i>	3.5	2.5
		2 tazas de lechugas mixtas	2.5	2.5		2 tazas de lechugas mixtas	2.5	2.5
		½ tomate pequeño, picado	1.5	1.5		½ taza de jícama en cubos	2.5	2.5
		2 cucharadas de queso azul	0.5			2 cucharadas de <i>aliño italiano cremoso</i>	0	
		2 cucharadas de <i>aliño italiano</i>	0.5	0.5		<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA CENA</b>	<b>8.5</b>	<b>7.5</b>
		<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA CENA</b>	<b>7</b>	<b>6</b>				
		<b>TOTAL (DÍA 2)</b>	<b>21.5</b>	<b>19.5</b>				
		<b>TOTAL (DÍA 3)</b>	<b>21</b>	<b>16.5</b>				

Los vegetales base se indican como VB. Puede encontrar las recetas, en letra cursiva negrita, en [atkins.com](https://www.atkins.com). Los productos **atkins** están en negrita.

**FASE 1**

		<b>DÍA 4</b>				<b>DÍA 5</b>					
		g carboh. netos	g VB	g carboh. netos	g carboh. netos	g VB	g carboh. netos	g carboh. netos	g VB	g carboh. netos	
<b>RECETA PARA DESAYUNO</b>	PRODUCTOS ATKINS										
	1 tomate mediano	4	4								
	¼ de taza de queso cheddar	0.5									
	Tocino	0.5									
	<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA DESAYUNO</b>	<b>5</b>	<b>4</b>								
<b>PRODUCTOS ATKINS</b>	Batido de banana y fresas Atkins Day Break									<b>2</b>	
	Barrita de bolillo de canela Atkins Day Break									<b>3</b>	
	<b>SUBTOTAL DEL DESAYUNO CON PRODUCT. ATKINS</b>									<b>5</b>	
<b>TENTEMPÍ 1</b>	PRODUCTOS ATKINS										
	½ aguacate	1.5	1.5								
	2 cucharadas de <i>aliño italiano cremoso</i>	0									
	<b>SUBTOTAL DE LA RECETA DEL TENTEMPÍ 1</b>	<b>1.5</b>	<b>1.5</b>								
	Barrita de mantequilla de mani con chocolate Atkins Advantage									<b>2</b>	
<b>RECETA PARA ALMUERZO</b>	PRODUCTOS ATKINS										
	Pierna de pavo asada	0									
	1 tomate mediano	4	4								
	½ aguacate	1.5	1.5								
	2 cucharadas de <i>aliño italiano cremoso</i>	0									
	<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA ALMUERZO</b>	<b>5.5</b>	<b>5.5</b>								
	Barrita de granola con chispas de chocolate Atkins Advantage									<b>3</b>	
<b>TENTEMPÍ 2</b>	PRODUCTOS ATKINS										
	1 tallo de apio	1	1								
	1 rebanada de queso <i>Monterrey Jack</i>	0									
	<b>SUBTOTAL DE LA RECETA DEL TENTEMPÍ 2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>								
	Batido de vainilla Atkins Advantage									<b>1</b>	
<b>RECETA PARA CENA</b>	PRODUCTOS ATKINS										
	Lomo de cerdo										
	½ taza de brócoli cocinado al vapor	3	3								
	2 cdas. de <i>salsa de mantequilla quemada</i>	0.5									
	2 tazas de endivias picadas	0									
	1/3 taza de pimientos rojos asados y picados	4	4								
	2 cucharadas de <i>aliño de la diosa verde</i>	0.5									
	<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA CENA</b>	<b>8</b>	<b>7</b>								
		<i>Hamburguesas de queso cheddar con salsa de chipotle</i>									<b>1</b>
		<i>Guacamole</i>									<b>3</b>
	4 tazas de arúgula (rúcula)	1.5	1.5								
	2 cucharadas de cebolleta	0.5	0.5								
	2 cucharadas de <i>aliño italiano cremoso</i>	0									
	<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA CENA</b>	<b>6</b>	<b>5</b>								
<b>TOTAL (DÍA 4)</b>		<b>21</b>	<b>19</b>	<b>TOTAL (DÍA 5)</b>		<b>21</b>	<b>16.5</b>				

		<b>DÍA 6</b>				<b>DÍA 7</b>					
		g carboh. netos	g VB	g carboh. netos	g carboh. netos	g VB	g carboh. netos	g carboh. netos	g VB	g carboh. netos	
<b>RECETA PARA DESAYUNO</b>	PRODUCTOS ATKINS										
	<i>Desayuno con pimientos mexicanos</i>	5	3								
	<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA DESAYUNO</b>	<b>5</b>	<b>3</b>								
<b>PRODUCTOS ATKINS</b>	Batido de banana y fresas Atkins Day Break									<b>2</b>	
	Barrita crocante de chispas de chocolate Atkins Day Break									<b>3</b>	
	<b>SUBTOTAL DEL DESAYUNO CON PRODUCT. ATKINS</b>									<b>5</b>	
<b>TENTEMPÍ 1</b>	PRODUCTOS ATKINS										
	1 tallo de apio	1	1								
	2 cucharadas de <i>queso azul desmenuzado</i>	0.5									
	<b>SUBTOTAL DE LA RECETA DEL TENTEMPÍ 1</b>	<b>1.5</b>	<b>1</b>								
	Barrita de granola con dulce de mani Atkins Advantage									<b>2</b>	
<b>RECETA PARA ALMUERZO</b>	PRODUCTOS ATKINS										
	Pollo rostizado	0									
	2 tazas de espinaca	1	1								
	1 tomate pequeño	2.5	2.5								
	2 cucharadas de <i>aliño italiano cremoso</i>	0									
	<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA ALMUERZO</b>	<b>3.5</b>	<b>3.5</b>								
	Barrita de mantequilla de mani con chocolate Atkins Advantage									<b>2</b>	
<b>TENTEMPÍ 2</b>	PRODUCTOS ATKINS										
	1 taza de cogolitos de brócoli	1.5	1.5								
	2 cucharadas de <i>aliño de queso azul</i>	0.5									
	<b>SUBTOTAL DE LA RECETA DEL TENTEMPÍ 2</b>	<b>2</b>	<b>1.5</b>								
		Batido Royale de chocolate amargo Atkins Advantage									<b>2</b>
		5 tomates cherry	2.5	2.5							
	2 cucharadas de <i>aliño italiano cremoso</i>	0									
	<b>SUBTOTAL DE LA RECETA DEL TENTEMPÍ 2</b>	<b>2.5</b>	<b>2.5</b>								
	Barrita de granola con dulce de mani Atkins Advantage									<b>2</b>	
<b>RECETA PARA CENA</b>	PRODUCTOS ATKINS										
	Chorizo italiano de cerdo	0.5									
	6 puntas de espárragos	2.4	2.4								
	1 cucharada de <i>mantequilla de hierbas</i>	0									
	1 taza de hinojo en rodajas	3.5	3.5								
	½ taza de jicama en cubos	2.5	2.5								
	2 cucharadas de <i>aioli</i>	0.5									
	<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA CENA</b>	<b>9.4</b>	<b>8.4</b>								
		Langostinos	0								
		2 trozos de tocino	0.5								
	2 tazas de lechugas mixtas	2.5	2.5								
	½ taza de jicama	2.5	2.5								
	½ aguacate	1.5	1.5								
	2 cucharadas de <i>vinagreta picante de tocino</i>	0									
	<b>SUBTOTAL DE LA RECETA PARA CENA</b>	<b>7</b>	<b>6.5</b>								
<b>TOTAL (DÍA 6)</b>		<b>21.4</b>	<b>17.4</b>	<b>TOTAL (DÍA 7)</b>		<b>21</b>	<b>20</b>				

Los vegetales base se indican como VB. Puede encontrar las recetas, en letra cursiva negra, en [atkins.com](http://atkins.com). Los productos **atkins** están en negra. Recomendamos no ingerir más de 15 g de alcohol de azúcar provenientes de los productos Atkins por día.



FASE

2

# PÉRDIDA DE PESO CONTINUA (PPC)

## Agrega más alimentos a tu dieta mientras sigues perdiendo peso

En esta fase, comenzarás a variar la dieta: seguirás probando diferentes vegetales y, gradualmente, agregarás frutos secos y semillas, bayas y algunas otras frutas con bajo contenido de azúcar. Según tu metabolismo, es posible que puedas reintroducir legumbres como lentejas y frijoles rojos, o puedes tener que esperar hasta la fase siguiente. Lo que caracteriza a esta fase, y a la dieta Atkins en general, es que brinda la posibilidad de personalizar el programa según el tipo de cocina y alimentos específicos que te agradan.

Entre tanto, continuarás perdiendo peso, aun si aumentas gradualmente la cantidad de gramos diarios de carbohidratos netos que consumes. Siempre que continúes comiendo la cantidad recomendada de proteínas y suficiente grasa para sentirte satisfecho, podrás controlar el apetito y no tendrás ansiedad de comer lo que no debes, a la vez que agregarás alimentos deliciosos y saludables. Durante esta fase, si no lo hiciste todavía, debes comenzar a aumentar el nivel de actividad física o iniciar un programa de ejercicios físicos, como caminar.

## Encuentra tu Nivel de carbohidratos para adelgazar (NCA):

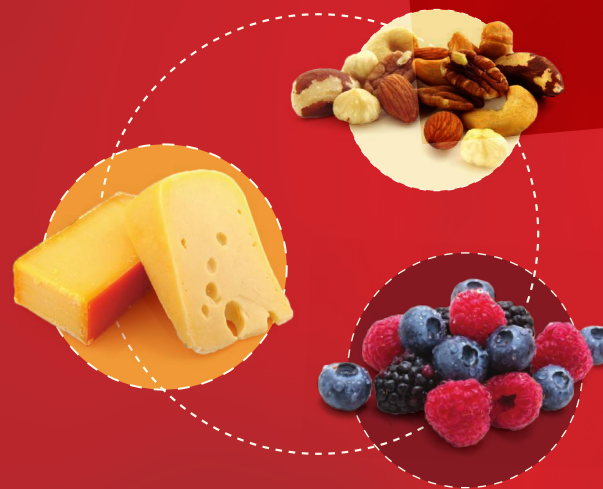
El NCA representa tu nivel personal máximo de carbohidratos. Es la cantidad de gramos de carbohidratos netos que puedes consumir todos los días y aún así continuar perdiendo peso. Digamos que agregaras 5 gramos diarios de carbohidratos netos cada dos semanas hasta llegar a 65 gramos diarios. Hasta este punto, venías adelgazando y perdiendo centímetros de tu silueta; pero ahora tu pérdida de peso se ha estancado y no has podido reducir ni un centímetro más. ¿Qué pasó? Te

has excedido en tu nivel de NCA, que en tu caso es probablemente 60 gramos de carbohidratos netos diarios. Es así de sencillo. Siempre y cuando te mantengas a ese nivel, seguirás adelgazando. Curiosamente, todos tenemos un NCA diferente, que varía en relación a factores como el metabolismo, la edad y el nivel de actividad.

Cada uno de nosotros responde a Atkins de forma diferente. Es posible que pierdas peso en forma constante o de a rachas. O es posible que pierdas peso en forma constante y luego te estanques. Si te encuentras estancado, continúa con la dieta Atkins. Ten paciencia, sin importar lo difícil que parezca, y la pérdida de peso se reactivará.

## Ingesta de carbohidratos en esta fase

Comienza con 25 gramos de carbohidratos netos por día y aumenta gradualmente la ingesta en incrementos de 5 gramos por semana o cada varias semanas, siempre que la pérdida de peso continúe y no vuelvas a experimentar ansiedad por comer alimentos con carbohidratos. Puedes necesitar 2 o más semanas entre incrementos, lo que te resulte necesario para llegar a que te falten solo 4,55 kilos de tu objetivo de peso.



### “Pizza” de hongos portobello

- 1 hongo portobello (alrededor de 85 gramos) sin tallo, previa limpieza con toalla de papel
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen
- 1 diente de ajo grande, cortado en rebanadas
- 1 cucharada de salsa de tomate sin azúcar agregada
- 2 cucharadas de queso mozzarella rallado

Calienta el horno a 218° C y cubre una placa de horno con papel de aluminio.

En una olla para freír, calienta aceite de oliva hasta que se desprenda el aroma y hierva suavemente; agrega el ajo, baja el fuego y cocina revolviendo hasta que esté dorado, con cuidado de no quemarlo. Coloca el hongo en la placa de horno y pínchalo de ambos lados con aceite de oliva. Hornea 30 minutos o hasta que al introducir un tenedor, esté tierno. Da vuelta el hongo a los 15 minutos. Retíralo del horno y aumenta la temperatura para gratinar. Rellena el lado cóncavo del hongo con la salsa de tomate, el queso y el ajo. Coloca el hongo bajo el gratinador por un minuto o hasta que el queso se derrita y burbujee.

**1 porción**  
4 g de carbohidratos netos por porción  
Fases 2, 3 y 4

## Qué comerás durante esta fase:

- 1 **Continúa disfrutando de las mismas fuentes de proteínas**, que son deliciosas y producen saciedad.
- 2 **Sigue consumiendo estas grasas naturales:** aceite de oliva, aceite de canola, mantequilla, aguacate, aceitunas y otras grasas naturales.
- 3 **Además de los vegetales de hoja y otros vegetales sin almidón que denominamos vegetales básicos**, comienza gradualmente a agregar frutos secos y semillas, bayas y más productos lácteos como el queso cottage, otros quesos y yogur de leche entera. Normalmente, comienza a agregar pequeñas porciones de legumbres, si las toleras.
- 4 **También puedes agregar alcohol.** No obstante, comprende que el organismo quema alcohol para usarlo como combustible antes de quemar grasa; en consecuencia, si tomas un vaso de vino u otra bebida alcohólica, el organismo deja de quemar grasa. Esto no interfiere en la pérdida de peso; solo la pospone.
- 5 **Agrega un nuevo alimento por vez y, al hacerlo, recuerda que no debes excederte de la cantidad diaria de gramos de carbohidratos netos.**
- 6 **Continúa tomando dos suplementos diarios.**

Recibe información completa, herramientas, recetas y apoyo GRATIS, en [atkins.com](http://atkins.com)



## FASE 3

# FASE 3. PRE-MANTENIMIENTO

## Ya casi llegas a tu objetivo de peso

En este momento, estás en la recta final. Una vez que alcances el objetivo de peso, comenzarás el “ensayo general” de una forma de comer que te permita mantener el peso nuevo y saludable para siempre.

### Si comenzaste por la fase 3, Premantenimiento, recuerda lo siguiente:

Los carbohidratos netos representan el total de gramos de carbohidratos menos los gramos de fibra. Consulta en la página 6 la lista de Alimentos aceptables para la fase 1 y, en la página 16, la lista de Alimentos aceptables para la fase 2. Esos alimentos forman la base alimenticia que puedes ampliar en la fase 3.

### Qué comerás durante esta fase:

- 1 **Seguirás comiendo las mismas fuentes de proteínas** que has comido desde la Inducción, que son deliciosas y producen saciedad.
- 2 **De la misma manera, las grasas saludables** siguen siendo la clave para controlar el apetito.
- 3 **Progresivamente, continúa agregando más variedad** en términos de carbohidratos, incluyendo una combinación más amplia de frutas. También puedes aumentar los vegetales básicos agregando vegetales con almidón como la calabaza de invierno y el camote, y cereales integrales como el arroz integral, la avena y la quinoa. Muchas personas, pero no todas, pueden comer estos alimentos con más carbohidratos.
- 4 **Continúa** tomando los dos suplementos diarios.

## Encuentre su Equilibrio de carbohidratos de Atkins (ECA):

El objetivo principal de Atkins no es tan solo adelgazar, sino también mantener un peso sano. Pero primero tienes que alcanzar tu objetivo de peso. A medida que te acerques a él, podrás incrementar tu NCA un poco, y al mismo tiempo seguir perdiendo gradualmente esos últimos kilos. Pero si lo aumentas demasiado, es posible que te estanques o hasta aumentes uno o dos kilos. O hasta puede despertar esa ansiedad de comer carbohidratos. Una vez que alcances tu objetivo de peso, el mes siguiente te dedicarás a aprender a mantenerlo. Para lograrlo, deberás identificar tu nivel máximo personal de carbohidratos y al mismo tiempo mantenerte en un peso constante sin provocar ansiedad de comer.



Este número personal, conocido como tu Equilibrio de carbohidratos de Atkins (ECA), representa la cantidad de gramos diarios netos de carbohidratos que puedes consumir sin subir ni bajar de peso. Es posible que tardes un tiempo en “jugar” con este número hasta llegar a tu ECA adecuado. Sabrás que te has pasado si empiezas a subir de peso, la ropa te ajusta o sientes ansiedad de comer constantemente. La mayoría de la gente descubre que su ECA es aproximadamente entre 5 y 10 gramos más alto que su NCA en la etapa de Premantenimiento. Una vez que identifiques tu ECA, y tu peso se mantiene constante durante un mes, podrás pasar a la fase de Mantenimiento permanente.



### Flan de jengibre

- 3 yemas de huevo
- 2 huevos
- 1 ½ taza de doble crema
- 1 taza de agua
- 8 sobres de edulcorante
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada de jengibre fresco, picado

Calienta el horno a 177° C. Coloca una asadera en el estante central del horno y llénala casi hasta la mitad con agua hirviendo.

En una licuadora, mezcla las yemas de huevos y los huevos enteros, la crema, el agua, el edulcorante, la vainilla y el jengibre hasta lograr una consistencia muy suave.

Cuela la mezcla y viértela en una fuente para horno poco profunda. Con cuidado, coloca la fuente para horno en una asadera de 1 litro (1 cuarto de galón). El agua debe llegar, aproximadamente, hasta la mitad de la altura de la fuente. Hornea de 30 a 35 minutos hasta que al introducir un cuchillo, salga limpio.

Coloca la fuente sobre una rejilla, para que se enfríe a temperatura ambiente. Rocía un plástico transparente de envolver con aceite de cocina en spray, asíntalo directamente sobre el flan y enfría durante 3 horas en el refrigerador.

#### 6 porciones

4 g de carbohidratos netos por porción  
Fases 1, 2, 3 y 4

Visítenos en [atkins.com](http://atkins.com) para recibir más información sobre la Dieta Atkins

## Ingesta de carbohidratos en esta fase

En la fase de PPC, aumentaste progresivamente la ingesta de carbohidratos diarios en incrementos de 5 gramos. Supongamos que al finalizar la fase de PPC, consumías 60 gramos diarios de carbohidratos netos. Eso significa que comenzarías el Premantenimiento con 70 gramos de carbohidratos netos. Permanecerás en ese nivel por una semana más, siempre que continúe la pérdida gradual de peso y no vuelvas a sentir ansiedad de comer, antes de aumentar a 80 gramos, y así sucesivamente. Si te estancas en un peso, disminuye nuevamente 10 gramos de carbohidratos. Una vez que se reinicia la pérdida de peso, permanece allí por un par de semanas y luego trata de añadir otros 5 gramos diarios.

Recibe información completa, herramientas, recetas y apoyo GRATIS, en [atkins.com](http://atkins.com)





## FASE 4

# FASE 4. MANTENIMIENTO PERMANENTE

Ya es tiempo de que pruebes que puedes continuar

En esta fase, que es en realidad el resto de tu vida activa y saludable, permanecerás delgado y podrás continuar comiendo algunos de los mejores alimentos que existen, como hiciste en la fase de Premantenimiento. Perder peso es un desafío; mantenerlo es otro. Sigue cerca de Atkins, y Atkins te ayudará a mantener el control para siempre.

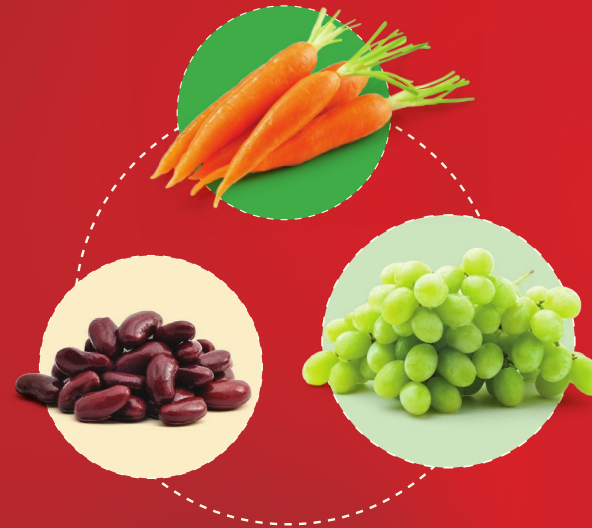
## Qué comerás durante esta fase:

No hay sorpresas en esta fase.

- 1 Sigue comiendo una cantidad adecuada de proteínas** provenientes de diversas fuentes, incluidas las legumbres y otras proteínas vegetales, si tu organismo las tolera.
- 2 Sigue consumiendo las grasas naturales buenas.**
- 3 Disfruta de una amplia variedad de carbohidratos de alimentos integrales** en forma de vegetales, frutos secos, semillas y bayas, junto con legumbres, otras frutas y porciones moderadas de vegetales con almidón y de cereales integrales.
- 4 Para cumplir con tu objetivo de peso** y evitar perder más peso del que deseas perder, puedes necesitar agregar apenas un poco más de grasa a tus comidas, en forma de aceitunas, aceite de oliva, aguacate y similares, en lugar de agregar carbohidratos o proteínas. Recuerda que la grasa es tu amiga: si controlas la ingesta de carbohidratos, no hay riesgos si comes alimentos que contienen grasa.
- 5 Continúa tomando los suplementos diarios** de multivitaminas y minerales.
- 6 Continúa evitando los alimentos procesados** con harina blanca y cereales refinados, todas las formas de azúcar agregada y las grasas trans.

## Ingesta de carbohidratos en esta fase:

Mientras mantienes tu peso, tu nuevo objetivo será mantenerte en tu ECA óptimo (el nivel máximo de carbohidratos diarios que puedes comer), que ya identificaste en la fase de Premantenimiento. Al conocer y cumplir tu ECA, puedes estar seguro de que tu peso nunca fluctuará más de 2 o 3 kilos, la variación normal de peso de tu cuerpo en ambas direcciones.



## Y recuerda lo que debes seguir evitando:

- 1 Comidas procesadas preparadas con harina de trigo u otros cereales refinados que no contengan o contengan poca fibra.**
- 2 El azúcar agregada en todas sus formas.**
- 3 Grasas trans (aceites hidrogenados o parcialmente hidrogenados).** Lo más importante es disfrutar de la comida y del placer de compartirla con otros. Siempre y cuando te mantengas en tu ECA, siéntete libre de experimentar con distintos alimentos y diferentes maneras de prepararlos. Ahora ya comprendes que comer bien es la única manera de comer.

Esta es tu introducción a la Dieta de Atkins. Te invitamos a explorar el resto de atkins.com para obtener más información y para formar parte de la comunidad Atkins, compuesta de gente con objetivos similares.



### Cítrico: Langostino con pimiento chile quebrado

- 7 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, separada en partes
- ½ taza de jugo de naranja, separado en dos partes
- 2 cucharadas de cáscara de naranja rallada (aproximadamente una naranja grande)
- 1 cucharada de jugo de lima (aproximadamente 2 limas pequeñas)
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta roja
- ¼ de cucharadita de chile en polvo
- ¼ de cucharadita de comino molido
- 680 gramos de langostinos Jumbo (16 a 20 unidades), pelados y desvenados
- 1 cucharada de mantequilla sin sal

En un bol mediano, mezcla 1/3 de taza de aceite de oliva, 3 cucharadas de jugo de naranja, ralladura de naranja, jugo de lima, sal, pimienta en escamas, chile en polvo y comino. Agrega los langostinos y déjalos marinar por 10 minutos. En una sartén grande, con fuego fuerte, derrite la mantequilla con el aceite de oliva restante. Con una cuchara con ranuras, retira los langostinos del adobo (reserva el adobo para después). Agrega los langostinos a la sartén y saltéalos hasta que estén de color rosado y cocinados, unos 2 minutos por lado. Coloca los langostinos en una fuente para servir. Agrega el adobo que reservaste a la sartén con el jugo de naranja restante. Pon a hervir por 2 minutos. Vierte la salsa sobre los langostinos y sírvelos.

#### 4 porciones

3 g de carbohidratos netos por porción  
Fases 2, 3 y 4

Cowhug Home Smith  
— Actriz

Recibe información completa, herramientas, recetas y apoyo GRATIS, en [atkins.com](http://atkins.com)



# PERDER PESO ES MÁS FÁCIL QUE NUNCA CON LAS COMIDAS Y LOS TENTEMPIÉS (SNACKS) ATKINS

Si tienes poco tiempo y no puedes cocinar, Atkins te provee comidas, tentempiés, barras de golosinas y batidos, que te harán sentir satisfecho. Siempre lleva una barra o un batido en tu bolso, en el maletín o en el bolso de gimnasia, o guárdalos en el cajón del escritorio para tener siempre una comida o un tentempié Atkins a mano.

DESAYUNO		DESAYUNO	
TENTEMPIÉ DE MEDIA MAÑANA		TENTEMPIÉ DE MEDIA MAÑANA	
ALMUERZO		ALMUERZO	
TENTEMPIÉ DE LA TARDE		TENTEMPIÉ DE LA TARDE	
CENA			
POSTRE		POSTRE	



## LAS CUATRO FAMILIAS DE PRODUCTOS ATKINS

Sigue tu plan de pérdida de peso con sabrosas opciones de productos para todo el día. Domina la ansiedad de comer con los batidos y barras Atkins, disponibles en tiendas locales minoristas de diferentes tipos.

### Comidas Advantage

Son un excelente reemplazo del desayuno o el almuerzo, y también se pueden consumir como un tentempié para sentir saciedad.



Un tentempié que brinde saciedad o un desayuno ligero ayudan a combatir el hambre entre comidas y cuando tienes prisa.

### Tentempiés y comidas ligeras Advantage

Un tentempié que brinde saciedad o una comida ligera ayudan a combatir el hambre entre comidas y cuando tienes prisa.



Quando te acomete la ansiedad de comer, busca una golosina o un postre sin azúcar agregada.



### Golosina Endulge

