

UNA TOMA MODERNA SOBRE LA NUTRICIÓN ATEMPORAL

LA DIETA B-FIT



Un estilo de vida para la longevidad

The B-FIT Diet is inspired by the traditional cooking style of countries bordering the Mediterranean Sea such as Greece, Italy, Spain and Turkey. It was first identified by Ancel Keys in the 1950s, who noticed that people in the Mediterranean countries had longer lifespans than people in Western countries. It is a flexible and adaptable way of eating that can be modified to fit different cultural and regional cuisines. The Mediterranean diet is not a restrictive or short-

term diet, but rather a sustainable and enjoyable long-term way of eating for longevity. In addition to the foods emphasized in the Mediterranean diet, some other lifestyle factors are commonly associated with the diet. Physical activity is an important part of Mediterranean culture, and many people who follow the diet also engage in regular physical activity such as walking, hiking, or cycling.

¿Qué es la dieta B-fit?

Formulada por un nutricionista, la dieta B-FIT enfatiza el consumo de alimentos integrales, grasas saludables y una ingesta moderada de productos lácteos, huevos y aves, mientras limita el consumo de carne roja y azúcar refinada. Es conocida por sus beneficios para la salud cardiovascular, la mejora de la función cognitiva, sus propiedades antiinflamatorias y su apoyo en el control del peso y la longevidad, especialmente cuando se combina con actividad física.

La dieta B-FIT mantiene intactos los principios fundamentales de la salud, pero se adapta ligeramente para ajustarse a ciertas preferencias alimenticias, como un menor consumo de carbohidratos y un mayor aporte de proteínas.

Principios Centrales

Comidas Naturales vs procesadas:

Centrate en comidas en su forma natural

Healthy fats over unhealthy fats:

Piensa en aceite de oliva y nueces en lugar de margarina.

Prioridad en plantas:

Las verduras, frutas, legumbres y cereales integrales son pilares fundamentales de la alimentación.

Modera proteínas animales:

En especial pez con pocas carnes rojas y procesadas

Comida conciente:

La comida es para saborear especialmente con otros.



Come:

Vegetales



- **Verduras de hoja verde**
- **Brócoli, coliflor**
- **Tomates, pepinos, pimientos**
- **Calabacín, berenjena, alcachofas**

Fruitas



- **Frutas del bosque (arándanos, frambuesas)**
- **Manzanas, peras**
- **Uvas, granada, higos**

Grasas Saludables



- **Aceite de oliva orgánico extra virgen**
- **Aguacates**
- **Frutos secos (almendras, nueces, pecanas, pistachos, nueces de Brasil)**
- **Semillas (chía, linaza, girasol)**

Proteínas



- **Pescado (especialmente salmón, caballa)**
- **Mariscos (camarones, mejillones, ostras)**
- **Aves de corral (pollo, pavo)**
- **Huevos – hasta 1 por día**
- **Legumbres (lentejas, garbanzos, guisantes)**
- **Yogur griego natural o kéfir**
- **Quesos de leche de cabra y oveja**

GRanos



- **Quinoa, farro, bulgur**
- **Arroz integral, arroz salvaje**
- **Avena**

Bevidas



- **Agua (con gas o natural)**
- **Tés de hierbas**
- **Café (solo o con leche)**

Evita

Comidas Procesadas



- **Snacks empaquetados (papas fritas, galletas saladas)**
- **Comida rápida**
- **Carnes procesadas (embutidos)**
- **Comidas congeladas con aditivos**

Azucar y Dulces



- **Dulces, pasteles, donas**
- **Cereales azucarados**
- **Gaseosas y bebidas azucaradas**
- **Postres en exceso**

Carbohidratos Refinados



- **Pan blanco, arroz blanco**
- **Pasta regular (a menos que sea integral)**
- **Productos horneados elaborados con harina blanca**

Grasas



- **Grasas trans (aceites hidrogenados)**
- **Aceites vegetales (canola, maíz)**
- **Margarina**
- **Alimentos fritos en aceite profundo**

Carnes Rojas/Procesadas



- **Carne de res, cerdo, cordero (solo de forma ocasional)**
- **Salchichas, pepperoni, salami**

Tips para el éxito

- **Cocina porciones grandes de legumbres, cereales y vegetales asados para toda la semana.**
- **Ten siempre a la mano aceite de oliva, limones y especias para realzar comidas simples.**
- **Usa hierbas y especias para dar sabor en lugar de recurrir a cantidades excesivas de sal o grasas.**
- **Lee las etiquetas: incluso los productos “saludables” pueden estar cargados de azúcar o aceites poco saludables.**
- **Come despacio y con atención: la forma mediterránea se trata de disfrutar, no de restringir.**

Dieta de 7 días

Temas Diarios

- **Enfatiza el consumo de vegetales, proteínas magras y alimentos integrales.**
- **Los carbohidratos son moderados, provienen principalmente de vegetales, legumbres y pequeñas porciones de granos enteros.**
- **Diseñada para ser flexible: puedes intercambiar comidas o repetir tus favoritas.**

Día 1

DESAYUNO

Yogur griego (sin azúcar) con frutos rojos, semillas de chía y un chorrito de miel

ALMUERZO

Ensalada de pollo a la parrilla con rúgula, tomates cherry, pepinos, aceitunas y aderezo de limón con aceite de oliva

CENA

Salmón al horno con coles de Bruselas asadas y quinoa

MERIENDA

Un puñado de almendras y una manzana pequeña

Día 2

DESAYUNO

Omelette con espinaca, tomate y queso feta
½ aguacate como acompañamiento

ALMUERZO

Sopa de lentejas con un chorrito de aceite de oliva
ensalada pequeña de acompañamiento

CENA

Camarones a la parrilla sobre fideos de calabacín con pesto

MERIENDA

Rodajas de pepino con hummus



Día 3

DESAYUNO

Avena remojada con leche de almendras, nueces picadas y canela

ALMUERZO

Pimientos rellenos con quinoa, frijoles negros, maíz y aguacate

CENA

Salteado de garbanzos y vegetales sobre arroz de coliflor

MERIENDA

Un puñado de pistachos y unos cuadritos de chocolate oscuro (70%+ cacao)

Día 4

DESAYUNO

Batido con espinaca, banano, yogur griego, linaza y arándanos

ALMUERZO

Ensalada estilo Niçoise con atún (verduras mixtas, huevo cocido, habichuelas, aceitunas, papas y aderezo de aceite de oliva)

CENA

Caballa a la parrilla con col rizada salteada y puré de batata

MERIENDA

Bastones de zanahoria con dip de tahini

Día 5

DESAYUNO

Huevos hervidos con rodajas de pepino, aceitunas, tomates cherry y un chorrito de aceite de oliva

ALMUERZO

Bowl de falafel con vegetales verdes, hummus, tabulé, cebolla encurtida y aderezo de tahini

CENA

Pechuga de pollo al horno con limón, ajo y hierbas + berenjena a la parrilla

MERIENDA

Dátil con mantequilla de almendra o tortilla con hummus

Día 6

DESAYUNO

Tostada de aguacate en pan integral de masa madre con huevo pochado

ALMUERZO

Sardinas sobre hojas verdes mixtas con cebolla morada, aceitunas y alcaparras

CENA

Lasaña de calabacín (sin pasta – solo capas de calabacín, salsa de tomate, pavo magro y hierbas)

MERIENDA

Kéfir natural con canela y nueces picadas

Día 7

DESAYUNO

Pudín de chía preparado con leche de coco, decorado con mango y almendras

ALMUERZO

Wrap de vegetales a la parrilla en tortilla de trigo integral o de garbanzo, con hummus

CENA

Bacalao al horno con hierbas acompañado de vegetales asados estilo ratatouille

MERIENDA

Aceitunas y un huevo hervido

Personalizando la Dieta B-FIT

Inicia con pasos pequeños

Cumplir con las recomendaciones puede parecer abrumador e, incluso, poco realista en algunos casos. En lugar de intentar transformar toda tu alimentación de la noche a la mañana, haz pequeños ajustes que hagan que la dieta mediterránea sea más accesible. Por ejemplo, empieza por añadir una porción extra de vegetales a tus comidas, sustituye los granos refinados por integrales, o reemplaza el aceite de canola o vegetal por aceite de oliva extra virgen durante una o dos semanas. Luego, a medida que te sientas más cómodo, pasa al siguiente cambio.

Experimenta con técnicas de cocción

Probar diferentes técnicas de cocina puede ayudarte a preparar alimentos saludables de formas nuevas y deliciosas, o a ahorrar tiempo. Por ejemplo, la freidora de aire, el horneado y la parrilla ofrecen distintas ventajas y desventajas en cuanto al tiempo de cocción, el sabor, la textura de los alimentos y el esfuerzo de limpieza. Busca la versatilidad en tu cocina y en tus habilidades culinarias para desarrollar un conjunto de herramientas que te facilite el camino y haga que comer bien sea más sencillo.



Recetas de dieta B-FIT

Salmón Asado a Fuego Lento con
Salsa Verde de Aceitunas Verdes

[Ver Rceta](#)



Ensalada cremosa de pollo y pepino alta
en proteína

[Ver Receta](#)



Pollo y Repollo en Sartén

[Ver Receta](#)



Bowl de Tacos de Pez

[Ver Receta](#)



Albóndigas mediterráneas con
fideos de calabacín (zoodles)

[Ver Receta](#)



Ensalada de Frijol Mediterranea

[Ver Receta](#)



Guía para comer afuera

Aquí tienes cómo mantenerte en el camino con la dieta B-FIT, ¡sin dejar de disfrutar de las comidas fuera de casa!

Restaurantes Italianos

QUÉ ORDENAR

- Pescado o pollo a la parrilla o al horno con vegetales
- Sopa minestrone o ensalada caprese
- Aceite de oliva y vinagre como aderezo

EVITA:

- Salsas cremosas (alfredo, carbonara)
- Pan de ajo
- Platos con exceso de queso (como la lasaña)

Restaurantes Mexicanos

QUÉ ORDENAR

- Tacos de pescado o pollo a la parrilla en tortillas de maíz
(sin queso ni crema agria, con guacamole añadido)
- Fajitas (sin tortilla o con solo 1 tortilla de maíz)
- Platos a base de frijoles (frijoles negros, no refritos)
- Salsa, guacamole y vegetales a la parrilla

EVITA:

- Chips, dip de queso, nachos o tortillas fritas
- Burritos con exceso de arroz o cargados de queso
- Margaritas dulces (mejor elige una soda con limón)

Steakhouses

QUÉ ORDENAR

- Salmón a la parrilla o cortes magros de carne (como filete mignon)
- Verduras al vapor o asadas
- Batata al horno o ensalada como acompañamiento con aceite de oliva

EVITA:

- Salsas cremosas o con mucho gravy
- Acompañamientos fritos (aros de cebolla, papas fritas)
- Panecillos blancos

Restaurantes Japoneses

WHAT TO ORDER

- Sashimi o sushi con arroz integral
- Ensalada de algas, edamame, sopa de miso
- Rollos de vegetales con aguacate
- Salmón a la parrilla o tofu teriyaki (salsa aparte)

EVITA

- Tempura (frito)
- Rollos con queso crema
- Exceso de salsa de soya (alta en sodio)

American Brunch

QUÉ ORDENAR

- Omelets con vegetales y aguacate
- Bowls de granos con quinua, vegetales asados y proteína a la parrilla
- Ensaladas con proteína (aderezo de aceite de oliva y limón aparte)
- Hash de batata

EVITA:

- Panqueques o waffles con sirope
- Papas hash brown, galletas tipo biscuit, muffins
- Aderezos cremosos o acompañamientos fritos

