

7 DÍAS RESET

Recetario práctico para
personas en tratamiento GLP-1



Reinicia. Avanza. Siéntete mejor.

RESET
PROGRAMA DE BIENESTAR
Y CONTROL DE PESO



Antes de empezar

Este recetario práctico ha sido creado para acompañarte con ideas simples, sabrosas y equilibradas durante tu tratamiento con GLP-1.

Aquí encontrarás inspiración para tu día a día, con recetas flexibles que se adaptan a tus preferencias, rutina y momentos.

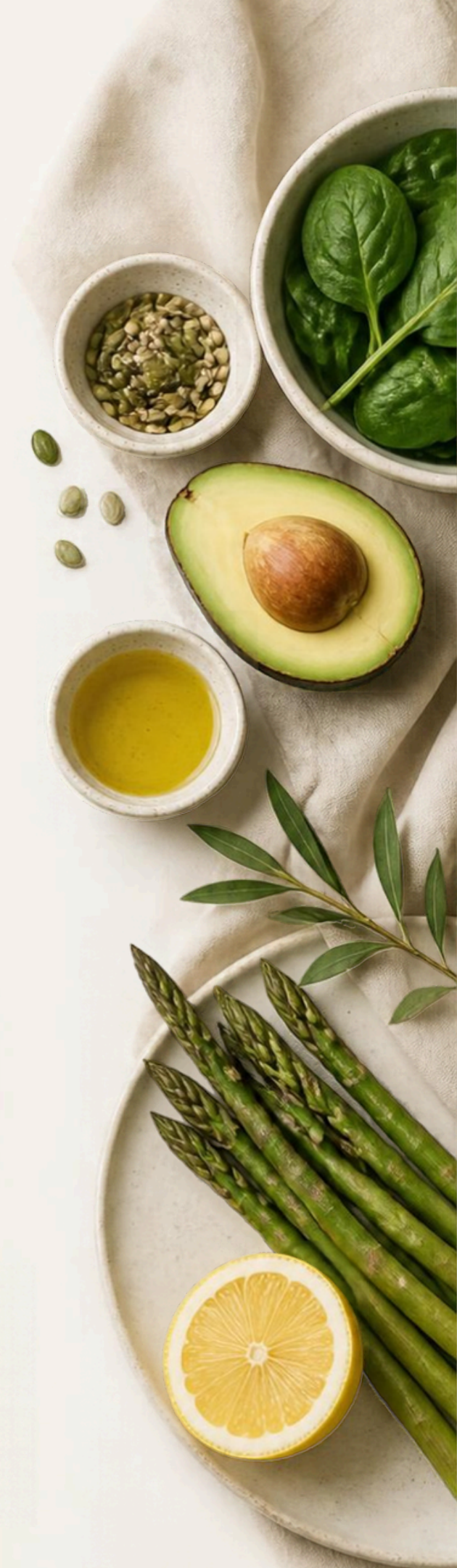
Tómate tu tiempo, escucha a tu cuerpo y elige lo que mejor te sienta.

Pequeñas elecciones, hechas con cuidado, suman bienestar.

ORIENTACIÓN GENERAL



- Prioriza alimentos frescos y poco procesados.
- Busca variedad de colores, texturas y sabores.
- Come con calma y atención plena.
- Hidrátate a lo largo del día.
- Adapta las porciones a tu apetito y saciedad.
- Recuerda: este recetario no sustituye las recomendaciones de tu profesional de salud.



Día 1

MENÚ DEL DÍA



DESAYUNO

Yogurt griego con frutos rojos

$\frac{3}{4}$ taza yogurt griego natural
 $\frac{1}{2}$ taza fresas o frutos rojos
1 cda. semillas de chía
Canela al gusto



ALMUERZO

Bowl de pollo y aguacate

120-150 g pechuga de pollo
 $\frac{1}{2}$ taza arroz cocido
 $\frac{1}{4}$ aguacate
Pepino, tomate y hojas verdes
Limón al gusto



CENA

Crema de zucchini con pollo

Zucchini
Caldo
Pollo desmenuzado
Especias suaves



SNACK

Manzana + 1 cda. de
mantequilla de maní



TIP RESET

Un pequeño hábito consciente hoy,
suma bienestar mañana.

RESET
PROGRAMA DE BIENESTAR
Y CONTROL DE PESO



Día 2

RESET
PROGRAMA DE BIENESTAR
Y CONTROL DE PESO



DESAYUNO

Huevos con aguacate

2 huevos
¼ de aguacate
1 tortilla de maíz
Tomate



ALMUERZO

Bowl de carne, frijoles y vegetales

120 g de carne magra
⅓ - ½ taza de frijoles
Pico de gallo
Lechuga
Aguacate al gusto



CENA

Tostadas horneadas de pollo

2 tostadas horneadas
Pollo desmenuzado
Lechuga
Tomate
Aguacate



SNACK

Yogurt griego natural



TIP RESET

Evita comer demasiado rápido. Tu cuerpo necesita tiempo para reconocer la sensación de saciedad.

Día 3

PLAN DE ALIMENTACIÓN



DESAYUNO

Avena cremosa con yogurt

$\frac{1}{3}$ taza de avena
 $\frac{1}{2}$ taza de yogurt griego
 Canela
 Fruta al gusto



ALMUERZO

Pescado al limón

120-150 g de pescado
 Papa pequeña cocida u
 horneada
 Vegetales cocidos
 Limón y especias



CENA

Omelette de espinaca y queso

2 huevos
 Espinaca
 Queso fresco
 Tomate



SNACK

Fresas + queso fresco



TIP RESET

Si presentas náusea, algunas personas toleran mejor preparaciones sencillas y con menor cantidad de grasa.



Día 4



DESAYUNO

Bowl de yogurt, banano y nueces

$\frac{3}{4}$ taza de yogurt griego
 $\frac{1}{2}$ banano
1 cucharada de nueces
Canela



ALMUERZO

Pollo con vegetales salteados

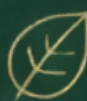
120-150 g de pollo
Zucchini
Zanahoria
Brócoli
 $\frac{1}{2}$ taza de arroz cocido



CENA

Sopa de pollo y vegetales

Pollo desmenuzado
Zanahoria
Zucchini
Guisquil
Caldo



SNACK

1 huevo duro



TIP RESET

Ten una botella de agua cerca durante el día. Con menor apetito también puedes olvidar beber suficiente líquido.



Día 5

MENÚ DEL DÍA



DESAYUNO

Desayuno chapín RESET

2 huevos
½ taza de frijoles
Queso fresco
Tomate



ALMUERZO

Carne molida con puré y ensalada

120 g de carne molida magra
½ taza de puré de papa
Ensalada verde



CENA

Wrap de pollo y vegetales

1 tortilla para wrap
Pollo
Lechuga
Tomate
Pepino
Aguacate



SNACK

Yogurt natural + fruta



TIP RESET

No necesitas eliminar completamente los carbohidratos. La cantidad, calidad y combinación de los alimentos importan.

RESET
PROGRAMA DE BIENESTAR
Y CONTROL DE PESO



Día 6



DESAYUNO

Overnight oats

⅓ taza de avena
½ taza de yogurt griego
Leche al gusto
Chía
Fruta

Mezcla y deja refrigerado durante la noche



ALMUERZO

Bowl RESET

Pollo
Aguacate
Vegetales
½ taza de arroz



CENA

Crema de vegetales con huevo

Zucchini
Zanahoria
Caldo
1-2 huevos



SNACK

½-1 banano + pequeña porción de nueces



TIP RESET

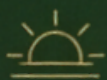
Si tienes poco apetito, procura que tus porciones pequeñas tengan buen aporte nutricional y proteína.

RESET

7 DÍAS DE REINICIO

Día 7

PLAN DE ALIMENTACIÓN



DESAYUNO

Omelette RESET

2 huevos
Tomate
Espinaca
Queso fresco
1 tortilla
Fruta



ALMUERZO

Pescado o pollo con arroz y ensalada

120-150 g de pescado o pollo
½ taza de arroz
Ensalada variada
Aguacate



CENA

Bowl ligero de pollo y vegetales

Pollo desmenuzado
Vegetales cocidos
Aguacate
Limón



SNACK

Yogurt griego natural



TIP RESET

*El objetivo no es comer perfecto durante siete días.
El objetivo es descubrir decisiones que puedas repetir.*



SI APARECEN MOLESTIAS

RESET
PROGRAMA DE BIENESTAR
Y CONTROL DE PESO

Ajusta, no abandones



Si tienes náusea

Prueba comidas más pequeñas, sencillas y evita preparaciones excesivamente grasosas si notas que empeoran tus síntomas.



Si tienes estreñimiento

Presta atención a tu hidratación, movimiento y consumo progresivo de fibra.



Si tienes poco apetito

Prioriza proteína y alimentos nutritivos en las cantidades que puedas tolerar.



Si tienes reflujo

Evita comidas muy abundantes y acostarte inmediatamente después de comer.



IMPORTANTE

Si presentas dolor abdominal intenso o persistente, vómitos persistentes, dificultad para mantener líquidos u otros síntomas importantes, consulta al profesional de salud que lleva tu tratamiento.

TU SEMANA RESET

Antes de buscar perfección, observa tu progreso.

Al finalizar los 7 días pregúntate:



¿Cómo estuvo mi hambre?

☐ Mejoró ☐ Igual ☐ Aumentó



¿Cómo estuvo mi energía?

☐ Mejoró ☐ Igual ☐ Disminuyó



¿Cómo estuvo mi digestión?

☐ Mejoró ☐ Igual ☐ Empeoró



¿Logré incluir proteína regularmente?

☐ Sí ☐ A veces ☐ No



¿Tomé suficiente agua?

☐ Sí ☐ A veces ☐ No



¿Qué hábito quiero continuar la próxima semana?

HAZ TU RESET

Un recetario puede ayudarte a empezar.

Una estrategia personalizada puede ayudarte a continuar.

RESET es un programa de bienestar y control de peso que integra:

- ✓ Evaluación inicial
- ✓ Nutrición
- ✓ Hábitos
- ✓ Seguimiento
- ✓ Acompañamiento profesional
- ✓ Estrategia adaptada a tus objetivos

EVALUACIÓN INICIAL SIN COSTO

Agenda tu evaluación RESET

WhatsApp: 3049-3937

reset-180.com

Reinicia. Avanza. Siéntete mejor.

Este material tiene fines educativos y no sustituye una evaluación médica o nutricional individual. Las necesidades nutricionales y la tolerancia pueden variar entre personas. Si utilizas un tratamiento GLP-1, sigue las indicaciones del profesional responsable de tu tratamiento.