Dieta GLP-1: un plan de comidas de 7 días

Por el equipo de C for Calories · Actualizado el 23 de noviembre de 2026

Los medicamentos GLP-1 como Ozempic, Wegovy, Mounjaro y Zepbound hacen que te sientas lleno antes, así que cada comida cuenta. Este plan pone la proteína primero, mantiene raciones pequeñas y puedes imprimirlo o guardarlo en PDF gratis.

Cómo comer con un GLP-1

- ✓ **Primero la proteína.** Come la parte proteica de cada plato antes que el resto, por si te llenas pronto.
- ✓ **Comidas pequeñas.** Tres comidas pequeñas y un snack suelen ser más fáciles que platos grandes.
- ✓ **Come despacio y para cuando estés lleno.** La saciedad llega antes que antes.
- ✓ **Fibra y líquidos.** Verdura, fruta, legumbres y agua a lo largo del día.
- ✓ **Modera lo graso, lo frito y lo muy dulce,** que mucha gente tolera peor.

> **Esto no es consejo médico.** Sigue los objetivos de calorías y proteína de tu médico o dietista, sobre todo si tienes efectos secundarios.

El plan de comidas GLP-1 de 7 días

DÍA	DESAYUNO	ALMUERZO	SNACK	CENA	TOTAL
Día 1	Yogur griego con fresas y avena	Pollo, arroz integral y brócoli	Huevo duro y una manzana	Salmón, patata asada y judías verdes	1330 kcal · 93 g de proteína

DÍA	DESAYUNO	ALMUERZO	SNACK	CENA	TOTAL
Día 2	Huevos revueltos sobre tostada integral	Ensalada de atún y garbanzos	Requesón, un melocotón y unas almendras	Pechuga de pavo, boniato y espárragos	1280 kcal · 97 g de proteína
Día 3	Requesón con arándanos y tostada	Ensalada de lentejas y espinacas con feta	Edamame y un plátano	Bacalao con quinoa y calabacín	1240 kcal · 88 g de proteína
Día 4	Yogur griego con avena y frambuesas	Sándwich de pavo en pan integral con ensalada	Leche desnatada, una manzana y unas almendras	Salteado de tofu con pimientos, brócoli y arroz	1300 kcal · 90 g de proteína
Día 5	Dos huevos cocidos, tostada y una naranja	Bowl de pollo y quinoa con pepino y feta	Yogur griego	Pasta con gambas y espinacas	1370 kcal · 116 g de proteína
Día 6	Gachas de avena con arándanos y claras de huevo	Pollo, alubias negras y arroz	Requesón y una pera	Solomillo de cerdo, patata asada y judías verdes	1330 kcal · 96 g de proteína
Día 7	Huevos revueltos con espinacas sobre tostada	Salmón, quinoa y pepino	Edamame y una manzana	Pasta con carne picada y tomate	1330 kcal · 88 g de proteína

Cada día suma unas 1240–1370 kcal y 88–116 g de proteína. La comida y la cena incluyen unas dos cucharaditas de aceite de oliva para cocinar. Los valores son de datos del USDA para las raciones de cada plato; comprueba los totales en la app al registrar.

Adáptalo a ti

- **¿Necesitas más calorías?** Añade un segundo snack o raciones más grandes de arroz, patata o pan.
- **¿No puedes terminar un plato?** Come primero la proteína y guarda el resto para luego.

- **Cambia lo que quieras.** Cualquier proteína magra sirve en lugar de otra: pollo, pescado, huevos, tofu o yogur griego.
- **Conoce tu objetivo.** La calculadora de proteínas para GLP-1 y la calculadora de calorías para GLP-1 te dan un punto de partida para hablarlo con tu equipo médico.