REBHAB / GUÍA GRATUITA

Comer mejor sin complicarte.

7 pasos para organizar tus comidas y cuidar tu salud metabólica.



DRA. CLAUDIA REBAGLIATI

Médica con Máster en Nutrición y Alimentación
Universitat de Barcelona · CMP 62091

Edición educativa · Octubre 2026
Educación general para adultas. No sustituye una consulta individual.

Un punto de partida que cabe en tu vida.

Esta guía está pensada para mujeres que quieren cuidar su peso y su salud metabólica sin convertir la alimentación en una lista interminable de reglas.

No necesitas aplicar los siete pasos a la vez. Elige uno o dos, pruébalos en tu rutina y ajusta lo que no te resulte práctico. No hay alimentos ni cantidades que funcionen igual para todas.

TU RECORRIDO

01 Construye una base para tu plato 3
02 Incluye una fuente de proteína 4
03 Suma fibra de forma gradual 5
04 Revisa lo que bebes 6
05 Organiza una semana posible 7
06 Adapta las comidas a tu rutina 8
07 Elige tus próximos cambios 9

TU SITUACIÓN IMPORTA

Si tienes diabetes, enfermedad renal, embarazo u otra condición, adapta estos pasos con tu profesional. No cambies medicación ni hagas restricciones intensas por tu cuenta.

01

PASO A PASO

SIETE PASOS PARA EMPEZAR

Construye una base para tu plato.

Una referencia visual, no una prescripción de cantidades.

Para un almuerzo o cena, puedes usar como orientación: aproximadamente media parte de verduras, una parte de proteína y otra de cereal o tubérculo. La proporción y la cantidad se ajustan a tu apetito, actividad y situación clínica. [1]



VERDURAS

Tomate, zanahoria, brócoli, vainitas o verduras salteadas.

PROTEÍNA

Pescado, pollo, huevo, tofu o menestras.

CEREAL O TUBÉRCULO

Arroz, quinua, papa, camote o choclo.

LLÉVALO A TU COMIDA DE SIEMPRE

Si comes pollo con arroz, empieza por añadir verduras. No necesitas abandonar tus preparaciones habituales para mejorar su composición.

Las menestras aportan proteína y carbohidratos: las categorías pueden superponerse. Añade grasas como aceite de oliva o palta según tu plan. El dibujo es orientativo; no equivale a gramos ni calorías.

Base científica: [1]. Referencias y enlaces en la página 10.

02

PASO A PASO

SIETE PASOS PARA EMPEZAR

Incluye una fuente de proteína.

El peso del alimento no es la proteína que contiene.

La proteína es esencial para construir y reparar músculos y otros tejidos, y también ayuda a sentirte satisfecha después de comer. Comer más proteína no garantiza bajar de peso: importa incluir una cantidad adecuada dentro de tu plan. [2, 3]

REBHAB · CLAUDIA REBAGLIATI



¿CUÁNTA NECESITAS?

En algunos adultos puede considerarse 1,2 g/kg al día como orientación. La cantidad y el peso usado para calcularla se individualizan, especialmente si hay obesidad. Si tienes enfermedad renal u otra condición que requiera ajustes, consulta antes de aumentarla. [3]

Empieza por una comida: elige huevo, pescado, pollo, yogur natural, tofu o menestras. No necesitas empezar por un suplemento.

Base científica: [2], [3]. Referencias y enlaces en la página 10.

03

PASO A PASO

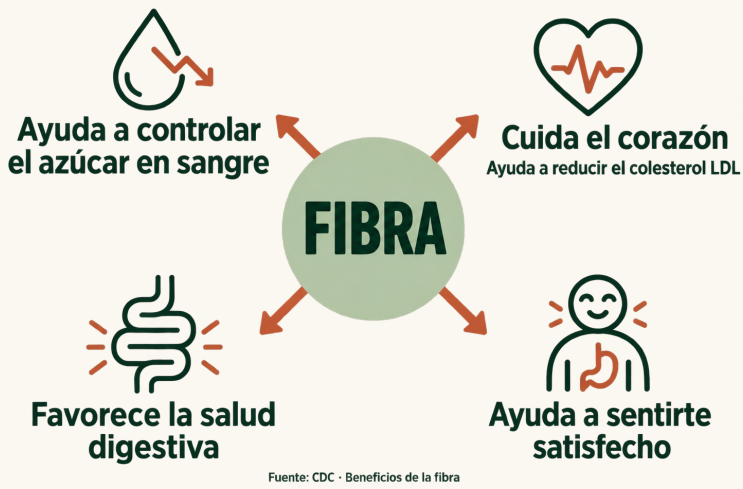
SIETE PASOS PARA EMPEZAR

Suma fibra de forma gradual.

Más variedad en el plato, un paso a la vez.

La fibra ayuda a cuidar tu salud metabólica. Algunas fibras, especialmente las solubles y viscosas, ayudan a reducir el colesterol LDL y a moderar la subida de glucosa después de comer. También pueden favorecer la saciedad. Otras ayudan al tránsito intestinal. [4, 5]

REBHAB · CLAUDIA REBAGLIATI



Fuente: CDC · Beneficios de la fibra

LLÉVALO A TU DÍA

Añade verduras, elige fruta entera e incluye avena o menestras. La OMS recomienda al menos 25 g diarios de fibra en adultos. Aumenta poco a poco y acompaña con líquidos según tus indicaciones médicas. [6]

Base científica: [6], [4], [5]. Referencias y enlaces en la página 10.

04

PASO A PASO

SIETE PASOS PARA EMPEZAR

Revisa lo que bebes.

Un cambio sencillo puede empezar en tu vaso.

El agua puede ser tu bebida habitual. El azúcar añadido al café o al té también cuenta. Los azúcares de los jugos, aunque sean caseros, se consideran azúcares libres. [6]

REBHAB · CLAUDIA REBAGLIATI



Prioriza

Agua o infusiones sin azúcar. Elige una alternativa que disfrutes.

Revisa

Gaseosas, néctares y cafés con jarabes o azúcar añadido.

Como orientación clínica, pueden estimarse 30–35 ml/kg al día de agua total, incluida la de los alimentos. No es una meta universal: el peso de cálculo y la cantidad se ajustan, especialmente si hay obesidad. Si tienes restricción de líquidos, sigue tu indicación médica. [7]

Base científica: [6], [7]. Referencias y enlaces en la página 10.

05

PASO A PASO

SIETE PASOS PARA EMPEZAR

Organiza una semana posible.

No hace falta cocinar siete menús distintos.

DOS COMIDAS BASE

Elige preparaciones que ya conozcas. Repite o adapta sus ingredientes.

UNA LISTA CORTA

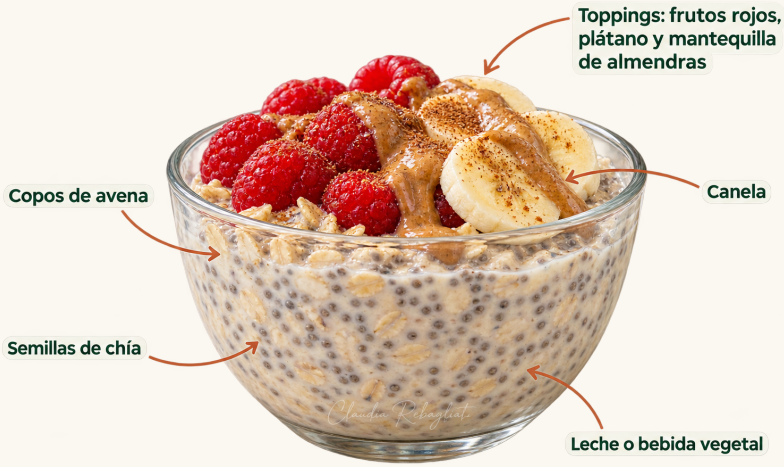
Revisa lo que tienes y anota solo lo que falta para tus comidas.

UNA RESERVA

Ten huevos, menestras listas o verduras congeladas para un día ocupado.

RESUELVE UN MOMENTO DIFÍCIL

Si tus mañanas son cortas de tiempo, adelanta lo que puedas la noche anterior. Por ejemplo, mezcla chía y copos de avena con leche o bebida vegetal y canela. Déjalo tapado en la refrigeradora durante la noche; por la mañana, añade los toppings y disfruta.



PORRIDGE FRÍO DE CHÍA Y AVENA · PREPARADO DESDE LA NOCHE ANTERIOR

Ajusta las cantidades y los ingredientes a tu apetito y a tu plan individual.

06

PASO A PASO

SIETE PASOS PARA EMPEZAR

Adapta las comidas a tu rutina.

Un ejemplo flexible para inspirarte, no un menú obligatorio.

DESAYUNO

Avena con yogur natural y fruta; o pan integral con huevo y una fruta.

ALMUERZO

Pescado con arroz y verduras; o lentejas con ensalada y el acompañamiento que necesites.

CENA

Tortilla de verduras con papa; o una combinación sencilla de proteína, verduras y cereal o tubérculo.

No es un plan de calorías ni indica tus porciones. Los horarios y el número de comidas deben adaptarse a tu día. Una merienda puede ser útil si la necesitas; no es obligatoria.

Si usas insulina u otra medicación que puede causar hipoglucemia, coordina los cambios de comidas y horarios con tu profesional. No suprimas comidas por tu cuenta.

Base científica: [1]. Referencias y enlaces en la página 10.

07

PASO A PASO

SIETE PASOS PARA EMPEZAR

Elige dos cambios. Hazlos tuyos.

Una meta concreta es más fácil de revisar y ajustar.

Las intervenciones de cambio de hábitos suelen utilizar objetivos y autorregistro. Su efecto varía, y un registro por sí solo no garantiza resultados. Aquí los usamos para observar tu proceso, no para calificarte. [8]

MI PRIMER CAMBIO

¿Qué haré y en qué momento del día?

MI SEGUNDO CAMBIO

¿Qué necesito comprar o preparar?

SI APARECE UNA DIFICULTAD

¿Qué alternativa sencilla puedo usar?

AL TERMINAR LA SEMANA

¿Qué resultó práctico? ¿Qué fue difícil? ¿Qué mantendré o ajustaré?

¿Quieres un plan para ti?

En una primera consulta revisamos tu historia y tus objetivos.
Reset Metabólico 90 ofrece ocho consultas durante tres meses.

Reservar primera consulta → rebhab.com

Base científica: [8]. Referencias y enlaces en la página 10.

Información clara. Fuentes que puedes consultar.

Las referencias respaldan principios generales. Los ejemplos y las hojas de trabajo son propuestas prácticas; no se han evaluado como un programa clínico de Rebhab.

1 Harvard T.H. Chan School of Public Health. Healthy Eating Plate. Referencia educativa para la composición de las comidas. Consultar fuente

2 Dietary protein and appetite sensations in individuals with overweight and obesity: a systematic review. European Journal of Nutrition, 2020. Consultar fuente

3 International Society of Sports Nutrition. Position stand: diets and weight reduction, 2026. Orientación que requiere individualización. Consultar fuente

4 The impact of dietary fiber consumption on human health: An umbrella review of evidence from 17,155,277 individuals. Clinical Nutrition, 2025. Consultar fuente

5 CDC. Healthy Eating Tips. Beneficios y fuentes alimentarias de fibra. Consultar fuente

6 OMS. Healthy diet. Ficha informativa vigente, consultada en octubre de 2026. Consultar fuente

7 NICE. Nutrition support for adults. CG32, recomendación 1.4.2. Estimación clínica de líquidos totales; requiere individualización. Consultar fuente

8 Which components of behavioral weight management programs are essential for weight loss in people living with obesity? A rapid review of systematic reviews. Obesity Reviews, 2024;25:e13798. Consultar fuente

ALCANCE

Material educativo general para adultas. No sustituye evaluación, diagnóstico ni tratamiento. Las cantidades y los cambios se individualizan. Si tienes una condición médica, consulta antes de modificar tu alimentación o medicación.

Dra. Claudia Rebagliati · CMP 62091
Máster en Nutrición y Alimentación, Universitat de Barcelona
Edición educativa · Octubre 2026 · © 2026 Claudia Rebagliati