

# Índice



Índice / 5

Prólogo / 9

Introducción / 11

Marco teórico / 13

<b>¿Qué es la obesidad?</b> .....	14
<b>¿Qué debe tener en cuenta para llevar una alimentación equilibrada?</b> .....	15
<b>Guía de alimentación AG</b> .....	17
<b>Actividad física</b> .....	19
<b>BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</b> .....	19
<b>TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA</b> .....	19
<b>Balance energético</b> .....	20
<b>COMPONENTES BÁSICOS DEL GASTO ENERGÉTICO</b> .....	20
<b>FÓRMULA PARA CALCULAR EL GASTO METABÓLICO</b> .....	21
<b>MULTIPLICADOR DE ACTIVIDAD</b> .....	21

Tabla cuenta calorías / 23

Recetas bajas en calorías / 31

Pizza de ricota .....	32
Ensalada agridulce .....	33
Espaguetis salteados al pomodoro .....	34
Pollo al verdeo .....	35
Tarta de arroz y verdura.....	36
Terrine de pollo con espinacas.....	37
Arroz con champiñones y salsa blanca light .....	38
Pastel de arroz .....	39
Frutillas con yogur .....	40
Arrolado agridulce .....	41
Peras al chocolate .....	42
Ensalada de champiñón.....	43
Ensalada de verano.....	44
Ensalada waldorf light.....	45
Jugar con los ingredientes y hacer ricas ensaladas .....	46
¡Te damos unos ejemplos para armar diferentes ensaladas!.....	47
¡Jugá con los colores!.....	47
Ensalada rabbit.....	48
Ensalada Z. A. R. ....	49
Ensalada A.g.....	50
Ensalada de pollo y queso.....	51
Ajís rellenos con carne.....	52
Vitel toné bajas calorías.....	53
Bife a la criolla light .....	54
Riñoncito al vino blanco .....	55
Pastel de carne light .....	56
Peceto al jugo de zanahoria y leche.....	57
Lomo con salsa de yogur, champiñón y albahaca.....	58
Mayonesa de atún light.....	59
Atún light a la leche .....	60
Filet al roquefort light .....	61

Mousse de atún light.....	62
Pizza de pescado .....	63
Merluza en milanesa light.....	64
Merluza al vino blanco.....	65
Canelones light .....	66
Lomo kitchen light .....	67
Budín de zapallitos.....	68
Huevos rellenos light con atún.....	69
Tomate relleno.....	70
Rollitos de acelga .....	71
Pollo arrollado con ricota .....	72
Filetes exprés .....	73
Ensalada de tomate y kanikamas .....	74
Colchón de chauchas.....	75
Canelones de queso .....	76
Soufflé de arvejas.....	77
Torre de panqueques .....	78
Vegetales rellenos.....	79
Mayonesa light .....	80
Pollo a la china .....	81
Pollo al vermut.....	82
Pollo arrollado con jamón .....	83
Pescado a la espinaca.....	84
Pollo marsalla light.....	85
Arroz con pollo light .....	86
Pollo a los tres jugos light.....	87
Brochette de pollo .....	88
Cazuela light de pollo .....	89
Pollo a la naranja y salsa de soja .....	90
Pollo con salsa de yogur y zanahoria .....	91
Pollo grillé al limón .....	92
Pizza de pollo .....	93
Pastel de arroz florentina .....	94

Arroz al curry.....	95
Arroz primavera caliente .....	96
Budín mixto .....	97
Puré de calabaza light .....	98
Budín de coliflor light .....	99
Calabaza a la napolitana .....	100
Cazuela de choclo .....	101
Panaché andaluz light .....	102
Ratatouille light .....	103
Tortilla verde .....	104
Berenjenas al queso .....	105
Calabacines con crema de choclo .....	106
Huevos rellenos .....	107
Brochettes de vegetales .....	108
Fideos con brócoli bajas calorías .....	109
Puré tricolor .....	110
Tarta de acelga.....	111
Soufflé de zapallitos y palmitos .....	112
Soufflé de brócoli y queso.....	113
Canelones de queso y acelga .....	114

**Bibliografía consultada / 115**