



**MULTIWEB & TECHNOLOGIES CORP.**

8325 N.W. 66 ST. MIAMI, FL. 33166 | PH: 305 640-3003 • FAX: 305 593-6067

[info@multiwebcorp.com](mailto:info@multiwebcorp.com)

[www.multiwebcorp.com](http://www.multiwebcorp.com)

## INSTRUCCIONES Y DIETA DE ADELGAZAMIENTO DEL Dr. GEA

### INSTRUCCIONES A SEGUIR:

Como bien sabemos, las dietas nos ayudaran a bajar de peso pero siempre tenemos que poner de nuestra parte. Debemos estar claros que sin nuestro esfuerzo, pasa lo mismo como a las personas que quieren dejar de fumar o al alcohólico que quiere dejar de beber. En todo caso, debemos tener una ayuda, un empujón que nos de fortaleza o cuando la fuerza mayor nos deje.

Esta guía pretende ser su ayuda, tal como los AA la necesitan para no desviarse. Siga sus instrucciones y en poco tiempo podrá entrar otra vez a comer una gran variedad de comidas, (una vez que haya llegado a su peso ideal) y que las disfrutara sin exagerar las cantidades.

Al llegar a su peso ideal, lo podrá mantener haciendo, paralelamente con la buena alimentación, un poco de ejercicio, no exagerado, pero que quemara las pocas calorías que le suministre esa nueva alimentación y que hasta hoy se le han acumulado transformándose en esa grasa que hoy quiere eliminar. Así pues, hoy entra en una nueva etapa de su vida, siga las instrucciones y cuando la tentación lo empiece a dominar, léase estas letras para que su mente entre nuevamente en el camino correcto. Siempre debemos tener presente que en cualquier tipo de dieta,

En primer lugar tiene que hacer el esfuerzo de dejar de lado lo siguiente:

Cigarrillos y tabaco en general, en otras palabras, dejar de fumar.

Toda clase de frituras.

Pizzas y comidas rápidas, hamburguesas del tipo comida chatarra.

Pan de trigo. Solo el integral y en pocas cantidades.

Arroz, papas, batata.

Todo tipo de grasas saturadas y animal como las del cochino (tocineta o bacón, chicharrones, grasas provenientes de los embutidos, etc.)

Dulces, helados, refrescos, chocolates.

Condimentos: azúcar (solo edulcorantes), sal (podemos usar sucedáneos de la sal, pimienta etc.), salsas preparadas.

Leche solo descremada (si podemos sustituirla por leche de soya, mejor)

Bebidas alcohólicas de cualquier tipo.

Debe tenerse en cuenta de que el organismo necesita de proteínas y vitaminas y minerales. Las proteínas las encontramos en las carnes de ternera, pollo, pavo, buey o caballo siempre que sean magras o sea sin grasa. Las carnes rojas son recomendables solamente dos días a la semana. Las carnes de ave y pescado se pueden comer todos los días. Las vitaminas y minerales los encontramos en los vegetales y frutas.

Esta guía puede variar de ingredientes dependiendo del gusto de cada quien, pero siempre conservando la sugerencia del genero en cada día. Las cantidades a comer siempre dependerán de la constitución corporal de cada persona. Nunca se deben comer cantidades excesivas, mejor balancear los lapsos entre las mismas.

### **RECETARIO PARA SEGUIR LA DIETA DEL DR. GEA**

Todas las comidas recomendadas pro el método de adelgazamiento del Dr. Gea pueden ser lo mas variadas posibles si seguimos estas recetas para que la dieta sea lo mas variada posible evitando, como pasa en otras dietas, abandonarlas por monótonas.

#### **7 RECETAS DE VERDURAS:**

No daré las formas de preparación ni cantidades solo los ingredientes para que cada uno lo prepare a su mejor manera.

##### **1) LAS TRADICIONALES PARA EMPEZAR:**

- Muchas acelgas hervidas con muy pocas papas hervidas.
- Muchas espinacas hervidas con pocas papas hervidas.
- Muchas vainitas hervidas (judías verdes) con pocas papas hervidas.
- Muchas coliflores hervidas con pocas papas hervidas.

Se escurren las verduras y papas y se guarda el agua sobrante para hacer las sopas.

Se aliña con aceite de oliva, pimienta negra al gusto y sucedáneo de la sal.

Además de estos cuatro tipos de verduras, les doy otros platos mas elaborados.

A cualquiera de ellas, se les puede añadir al gusto: piñones, uvas pasas, pimienta y polvo de ajo. Aliñar con aceite de oliva y sazonar con sucedáneo de sal como aderezo.

También, otra combinación, seria mezclar dos, tres o los cuatro tipos de verdura para hacer un solo plato.

Se les puede añadir, garbanzos, judías blancas o alguna otra legumbre.

Aconsejo no tirar el agua resultante de la cocción de las verduras por que puede ser usada en la preparación de las sopas.

##### **2) COLES DE BRUSELAS:**

Coles de Bruselas. Sal, ajo y pimienta al gusto.

Se hierven las coles con agua y sal. Cuando están cocidas, se escurren y se ponen en una paella con aceite de oliva, sal el ajo y pimienta, se le da una ligera fritura y se sirven.

### 3) ALCACHOFAS A LA BRASA:

Alcachofas,

Ajo, sal sucedánea, perejil, pimentón español, y aceite de oliva.

Se hierven un poco las alcachofas. Se parten por la mitad y se saca lo no comestible.

Se prepara una pasta con el ajo, el aceite, la sal, el perejil y el pimentón español; se unta esa pasta en las alcachofas. Se ponen a tostar o dorar a la plancha.

### 4) ESPARRAGOS CON GUI SANTES:

Espárragos.

Guisantes.

Huevos.

Aceite de oliva y caldo de res.

Sucedáneo de la sal, pimienta al gusto.

Se hierven los espárragos, se escurren y se pasan en una cazuela con el aceite de oliva, sal y pimienta.

Seguidamente se le agregan las vainitas, se tapan y después de 2 minutos se le agrega un poco de caldo de res, se deja en el fuego hasta que las vainitas estén hechas, meneando de vez en cuando.

Se retira del fuego y se le hecha la yema del huevo batido con un poco de agua.

También al servir se le pueden poner huevos duros rebanados.

### 5) GARBANZOS CON ESPINACAS:

Garbanzos cocinados.

Espinacas y una cebolla.

Aceite de oliva, sucedáneo de sal y pimienta negra. Ajos.

Cuando estén listas las espinacas, la cebolla y los ajos, se le echan los garbanzos cocinados. Se escurre.

Se aliña con aceite de oliva, pimienta negra en polvo.

Se puede variar agregando unas pocas papas y/o huevos duros.

### 6) JUDÍAS CON PAPAS Y COL CON ROMESCO.

Judías blancas, col, pocas papas.

Ajo, pimentón español, romesco.

Aceite de oliva, pimienta y sucedáneo de la sal.

Se hierven las judías o se compran cocidas y por separado se hierva la col y las papas. Se escurren dejando un poco de líquido.

Aparte se prepara una salsa con ajo, un pedazo de romesco (que es un pimentón pequeño) y se machaca en el mortero agregándole pimentón español, y bastante aceite de oliva mezclando enérgicamente en el mortero. Se le puede agregar pimienta y sucedáneo de la sal. En este momento se mezclan en la olla las judías con la col y las papas, también se le mezcla la salsa y una vez mezclado, se cuece a fuego lento.

### 7) TOMATES A LA NAPOLITANA:

Tomates completos y grandes.

Ajos, perejil. Pan rallado integral.

Pimentón español, sal sucedánea.

Se les corta un pedazo de la parte de arriba del tomate y se les saca las semillas.

Se rellenan de ajo, perejil cortadito, sal, pimentón español, pan rallado integral y se los coloca en el horno con aceite de oliva al gusto hasta que estén dorados.

## **7 RECETAS DE ENSALADAS:**

No daré las formas de preparación ni cantidades, solo los ingredientes para que cada uno lo prepare a su mejor manera.

### **1) ENSALADA VERDE CON CHAMPIÑONES Y NUECES:**

Champiñones grandes cortados en trozos.

Nueces troceadas

Hojas de lechuga de cualquier tipo: iceberg, romana, endivias, berros, rábanos, etc.

Mezclar todo y Aliñar con polvo de ajo, aceite de oliva y unas gotas de vinagre balsámico o limón.

### **2) ENSALADA DE COL:**

Col blanca fresca cortada en tiritas.

Pimiento verde y rojo cortado en tiras finas.

Zanahorias ralladas.

Cebolletas o ajo porro cortados a trozos pequeños.

Manzana cortada en deditos.

Semillas de calabaza para adornar.

Mezclar todo y Aliñar con aceite, limón, pimienta negra y mostaza.

### **3) ENSALADA DE PIMIENTOS ASADOS CON QUESO FRESCO:**

Queso fresco desnatado en trozos medianos y cubrirlos con aceite de oliva.

Pimientos rojos asados y sin piel

Ajos troceados, Aceitunas negras troceadas, Alcaparras al gusto.

Aliñar con aceite de oliva, pimienta negra y unas gotas de limón al gusto.

### **4) ENSALADA DE PAN PITA INTEGRAL TOSTADO:**

Cebolletas, Pepino, Tomates, Perejil al gusto picado, Rábanos, Pimiento amarillo, rojo o verde, Pan pita integral tostado, Lechuga romana.

Se trocea todo y se aliña con aceite de oliva, pimienta negra y zumo de limón.

El pan pita integral tostado se mezcla de ultimo.

### **5) ENSALADA DE JUDIAS BLANCAS:**

Judías blancas de cualquier tipo cocidas.

Dientes de ajo picados y cebolletas picadas y perejil picado.

Aceite de oliva al gusto y zumo de limón.

Perejil muy picado al gusto y pimienta negra al gusto.

Se sofríen la cebolleta y el ajo y se le añaden las judías salteándolas por 10 minutos.

Se retiran del fuego y se sazonan con el jugo de limón, la pimienta y el perejil.

Dejar enfriar ante de servir.

6) ENSALADA LIBANESA TABULE:

Tomates cortados en dados pequeños.

Granos de trigo bulgur.

Perejil picado, dientes de ajo al gusto picado, pimienta al gusto

Hojas de menta picadas.

Cebolletas troceadas.

Aceite de oliva y zumo de limón al gusto.

7) ENSALADA DE ZANAHORIA Y REMOLACHA:

Zanahorias y remolachas hervidas y cortadas en daditos

Aceite de oliva

Dientes de ajo cortados

Semillas de comino

Pimentón español en polvo al gusto, pimienta negra al gusto

Se sofríe el pimentón, el ajo y las semillas de comino y cuando este listo, se le hecha la zanahoria y la remolacha y se saltea un poco.

Dejar enfriar y servir.

Hay muchas mas ensaladas y el límite es la imaginación, pero por cuestión de espacio no puedo listarlas todas. No pasar por alto los piñones, las frutas secas, el tomate, los berros, la alfalfa, pepino, aceitunas, alcachofas, gajos de mandarina, jengibre, guisantes, hongos, almendras y hasta huevo duro, que son ingredientes con los que pueden hacer unas buenas combinaciones y de apetitosa variedad. Si se necesita agregar sal a cualquiera de ellas, usar siempre el sucedáneo de la sal.

## 7 RECETAS DE SOPAS:

No daré las formas de preparación ni cantidades, solo los ingredientes para que cada uno lo prepare a su mejor manera.

Las sopas se tienen que preparar en casa ya que las que se venden enlatadas, poseen un alto grado de grasas, sodio y conservantes.

1) SOPA DE CEBOLLA ROJA Y PIMIENTO:

Cebollas rojas picadas en trocitos

Una zanahoria grande troceada

Un pimiento amarillo grande sin semillas y troceado

Varios tomates troceados.

Un tallo de apio troceado.

Un calabacín troceado.

Aceite de oliva al gusto

Condimentar con un diente de ajo picado, una cucharada de tomillo seco, una hoja de laurel, 2 cucharadas de perejil cortado fino.

Todo eso se hierve en el agua sobrante de la cocción de las verduras.

## 2) SOPA DE CALABAZA:

Calabaza troceada para facilitar su cocción.

Nueces troceadas.

Puerros cortados en trozos.

Ajo, aceite de oliva, sucedáneo de la sal y pimienta al gusto.

Todo eso se hierve en el agua sobrante de la cocción de las verduras.

Una vez hervido, se pasa por la licuadora para que quede una crema.

Se desea, se puede agregar un yogurt desnatado para darle más cuerpo.

NOTA: si sustituimos la calabaza por los champiñones, tendremos la crema de champiñones, que es otra alternativa.

## 3) SOPA DE LENTEJAS:

(Podemos cambiar las lentejas por garbanzos o judías blancas)

Cebolla picadita.

Tallos de apio cortado en daditos.

Un puerro troceado.

Un litro del agua de las verduras.

Una hoja de laurel, una rama de romero, un ajo machacado.

4 cucharadas de aceite de oliva y 1 cucharadita de vinagre de vino blanco.

Si las lentejas no están pre-cocinadas, se ponen a cocer durante una hora o mas junto con todos los ingredientes hasta que las verduras estén muy tiernas y empiecen a deshacerse en el liquido. Para obtener mayor consistencia, triture las verduras en la misma cazuela.

Si las lentejas o garbanzos o judías, están pre-cocinadas, hierva en el agua de las verduras hasta que estén muy tiernas, las tritura en la misma cazuela y le agrega las lentejas revolviendo bien.

Se puede agregar sucedáneo de la sal y pimienta al gusto.

## 4) SOPA DE LEGUMBRES Y VERDURAS:

Garbanzos, lentejas, judías previamente cocidas.

Cebollas grandes troceadas.

Tallos de apio troceados

Una rama de canela 3 cucharaditas de cilantro y 3 de perejil frescos y picados.

4 cucharadas de aceite de oliva, 2 cucharaditas de pimienta negra molida.

Una lata de tomates natural triturado.

Una cucharada de salsa de tomate.

1 cucharada de harina integral.

25 gramos de fideos finos.

1 litro de agua proveniente de las verduras.

Sucedáneo de la sal al gusto.

Se calienta el aceite y se sofríe la cebolla con el ajo y las especias.

Se añaden las legumbres cocidas, el tomate, la salsa de tomate, y el litro de agua por 30 minutos. La harina se añade gradualmente para evitar grumulos o puede hacer una pasta ligera con el líquido y agregarlo poco a poco para que la sopa espese y adquiera textura suave. Al final se le agregan los fideos y deje por 5 minutos o hasta que estén blandos, en este momento, eche el cilantro, el perejil y el sucedáneo de la sal.

5) SOPA DE COLIFLOR:

Garbanzos, coliflor, cebolla, pocas papas.

Sal y pimienta al gusto.

En un litro de agua, se le agregan garbanzos pre-cocinados y se le añade la coliflor y unas pocas papas cortadas en pedazos. En una paella se hace un sofrito con aceite de oliva, cebolla cortada bien fina y tomate natural triturado, una vez este listo, se le añade a la olla y se deja hervir hasta que las papas y la coliflor estén listas.

6) SOPA A LA PAISANA:

Zanahorias, nabos, guisantes, pocas papas.

En un litro de agua, provenientes de las verduras, se hierven las zanahorias, los nabos, las papas, los guisantes y la sal sucedánea.

Se deja hervir por largo tiempo y se le echa al final un poco de aceite de oliva y pimienta al gusto.

7) SOPA DE PESCADO:

Una cabeza de pescado grande y algunos camarones con piel o cangrejo.

Almendras tostadas, piñones.

Tomates, cebolla.

Dientes de ajo, azafrán, perejil, tomillo. Pimienta negra molida.

En un litro de agua de los vegetales, se hierva con sal una cabeza de pargo o cualquier otro tipo de pescado con los camarones o el cangrejo.

Se sofríen la cebolla y el tomate. Se agrega ese sofrito a la olla junto con el tomillo y se deja cocer por una hora. Un poco antes de sacarla del fuego se le echan las almendras, los piñones picados, el ajo y el azafrán

Se le sacan los camarones o el cangrejo, la cabeza de pescado y se le pueden poner unos fideos para retirarlo todo cuando estén listos los fideos.

### **7 RECETAS DE PESCADO:**

Los pescados pueden ser de los siguientes tipos: Atún en agua, Salmón en agua, Tilapia, Sardinas, Pargo, Mero, Merluza, etc.

1) FILETES DE CUALQUIER PESCADO DE CARNE BLANCA:

Cualquiera de los filetes de pescado nombrados, se pueden preparar de igual forma pero nunca empalmar los filetes.

Al horno, tomamos los filetes en una bandeja con aceite de oliva en cantidad, zumo de limón y sal sucedánea al gusto.

Se introduce en el horno durante media hora a fuego mediano, se saca al cabo de ese tiempo y se le puede agregar un poco mas de aceite de oliva virgen, con una capa de migas finas de pan integral, después se pone al horno nuevamente por 5 minutos mas.

Si en vez del horno se desea hacer a la plancha, pueden hacer lo mismo pero sin la capa de aceite pero si con pimienta y sal sucedánea al gusto.

También podemos hacer filetes de bacalao pero teniendo en cuenta de sacarle toda la sal que podamos y prepararlos hervidos o en salsa de tomate natural.

## 2) SARDINAS FRITAS O A LA BRASA:

Las sardinas se pueden hacer solamente de dos formas fritas y a la brasa.

Fritas: hacer una pasta líquida pero espesa con harina integral, sal sucedánea gotas de aceite y agua.

Se sumergen las sardinas en esa pasta y se fríen en aceite de oliva hirviendo. Se retiran cuando estén doradas.

A la brasa: se preparan las sardinas con zumo de limón, sal sucedánea, polvo de ajo y se ponen en la parrilla sin que les toquen las llamas a asar hasta que estén tostadas. La sardina es uno de los pescados más alimenticios y ricos en vitaminas.

## 8 RECETAS DE CARNES BLANCAS:

Las carnes de blancas son de tres tipos principalmente: Pollo, conejo y pavo.

### 1) CONEJO ASADO CON ALIOLI:

Escoger las carnes magras del conejo y en pedazos lo suficientemente grandes.

Sazonar con jugo de limón, sucedáneo de sal y un poco de pimienta. Asar a la parrilla o plancha bien caliente, una vez bien cocinado, se pone en una fuente y se sirve con alioli.

El alioli es una salsa que se hace con ajo picado en un mortero al cual se le hecha el amarillo de un huevo, sucedáneo de sal al gusto y se menea echándole aceite de oliva hasta que quede hecha una pasta ligera, que se servirá para untar el conejo.

### 2) POLLO ASADO:

Se pueden hacer los pollos asados completos, o en trozos especialmente la pechuga a la parrilla o a la plancha. Adobándolos con sucedáneo de la sal, pimienta y polvo de ajo.

El pavo se puede hacer de la forma tradicional pero en ese caso solo las pechugas.

## 9 RECETAS DE CARNES ROJAS:

Como se deben de comer según la dieta solo dos veces a la semana, daré menos variedad para escoger, pero se pueden preparar otros tipos de carnes siempre que se guarde rigurosamente las pautas de la dieta. Las carnes rojas deben ser magras y pueden ser de Ternera, buey, caballo, y solo el lomo del cochino sin grasa podrá comerse, evitando todo tipo de embutidos y partes del cochino curadas.

### 1) ASADO DE TERNERA A LA CATALANA:

Se pone el pedazo de ternera en una cazuela y se sazona con sucedáneo de sal, una cucharada de aceite de oliva, 1 vasito de vino de jerez y el zumo de limón y se puede espolvorear con ajo y pimienta en polvo.

Se deja la carne en reposo por 2 horas, después de lo cual se puede asar en una plancha o una parrilla a fuego alto, se deja que cueza dándole vueltas y cuando este cocinada al gusto, se sirve con algún tipo de vegetal también al gusto.

De esta manera se pueden preparar el resto de carnes rojas.

### 2) CHULETAS DE TERNERA A LA PARRILLA:

Este plato es menos elaborado, se adoban las chuletas a gusto sin aceite de oliva.

Hacer las chuletas a la parrilla o a la plancha cuando el fuego este bien caliente

Se cocina al gusto y se sirve con ensalada de lechuga aliñada como se sugirió.

HASTA AQUÍ LAS SUGERENCIAS. SE PUEDEN VARIAR SIN SALIRSE DEL TIPO DE PREPARACIONES QUE ESTAN ENFOCADAS PARA SUMINISTRAR UN BALANCE DE CALORIAS PARA QUE ESTA DIETA TENGA EL ÉXITO QUE SE BUSCA.

## **LISTA DE PRODUCTOS E INGREDIENTES A COMPRAR O TENER DISPONIBLES EN CASA PARA LA PREPARACION DE LAS DISTINTAS RECETAS:**

### **VERDURAS:**

Acelgas, espinacas, vainitas, coles, coliflores, papas, coles de bruselas, alcachofas, espárragos, tomates, lechuga, pimentón verde, rojo, amarillo, pimentón romesco, champiñones, cebolletas, pepino, zanahoria, remolacha, cebollas, calabaza, puerros, apio, perejil, alfalfa, berros, jengibre, gajos de mandarina, endivias, rábanos, ajo porro, calabacín, nabos.

### **GRANOS:**

Garbanzos, lentejas, guisantes, judías blancas, aceitunas, pan integral rallado, pan pita integral, harina integral.

### **SEMILLAS FRUTAS Y FRUTAS SECAS:**

Almendras, nueces, comino, piñones, pasas, trigo, manzana, limón, semillas de calabaza, alcaparras.

### **SASONES Y CONDIMENTOS:**

Ajo, sucedáneo de sal, pimienta negra molida, pimentón español (páprika), orégano, ajo en polvo, romero, hojas de menta, tomillo, hojas de laurel, ramas de canela, etc.

### **ADEREZOS:**

Aceite de oliva extra virgen y vinagre balsámico, mostaza, vino de Jerez.

### **DE ANIMALES:**

Yogur desnatado, huevos, queso fresco desnatado.

### **PESCADOS:**

Cabeza grande de pescado (se sugiere el pargo), atún de lata en agua, salmón de lata en agua. Filetes de tilapia, filetes de pargo, filetes de mero, filetes de merluza, bacalao desalado, sardinas frescas (no de lata).

También se pueden preparar camarones, vieiras, calamares y pulpo al gusto.

### **CARNES BLANCAS:**

De pollo, pavo, conejo (los pedazos grandes como pechugas)

### **CARNES ROJAS:**

Chuletas de ternera buey o caballo (siempre carne magra)