

# La dieta de los 17 días – Doctor Mike Moreno

## Visión General

La Dieta de los 17 días fue creada por el Dr. Mike Moreno. La dieta está centrada alrededor de ciclos de 17 días:

- **Ciclo 1: Acelerar** – parte de pérdida de peso rápido, que ayuda a nivelar el almacenamiento de grasa y azúcar del tu organismo.
- **Ciclo 2: Activar** – parte de reinicio del metabolismo, con alternancia de días con altas y bajas calorías para ayudar a eliminar la grasa corporal.
- **Ciclo 3: Logar** – fase que envuelve aprender a controlar la comida y a introducir nuevas rutinas de ejercicio.
- **Ciclo 4: Llegar** – una combinación de los tres primeros ciclos para mantener los buenos hábitos de la buena comida. En los fines de semana, puedes disfrutar de tu comida favorita.

La Dieta de los 17 Días del Doctor Mike Moreno consiste en planes de comida específico para cada ciclo que genera “una confusión al cuerpo”. Durante el primer ciclo verás rápidos cambios.

Con esta dieta se recomienda hacer 17 minutos de ejercicio diario, durante dos veces al día.

## CICLO 1

### La Dieta de los 17 Días

#### ***Listado de Comida Permitida***

El ciclo 1 de la Dieta de los 17 días (también conocido como el Ciclo de Aceleración), es el primer ciclo de un total de cuatro. El ciclo 1 se enfoca en la pérdida de peso rápido comiendo de forma ilimitada carne magra tal como pollo, pescado y huevos, y también cantidades ilimitadas de vegetales limpios para mantenerte lleno, proveyendo una calidad nutricional para tu mente y tu cuerpo, y manteniéndote con energía y motivado durante los 17 días que dura este primer ciclo.

El ciclo 1 también se enfoca en no tomar azúcar, muy bajo en grasas y no tomar comida con fécula tal como pan blanco, pasta, y patatas. El ciclo 1 anima a las personas que hacen dieta disfrutar por lo menos 2 probióticos por día junto con frutas bajas en grasas tales como manzanas y ciruelas. Todos tus carbohidratos durante el primer ciclo viene de las frutas bajas en grasa y deben ser comidos antes de las 2pm, o en su defecto, al menos 8 horas antes de ir a dormir.

Además de todas la comida permitida durante esta fase, está recomendado tomar 0.25 litros de agua con jugo de limón caliente cada mañana cuando te levantas. El agua caliente con el jugo del limón ayuda a estimular los jugos digestivos. Además se anima a tomar té verde con cada comida para incrementar la pérdida de peso. Recuerda **beber al menos 2 litros de agua diario**.

#### **Aquí está el listado de la comida del ciclo 1**

#### **Proteínas Magras**

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| ✓ Salmón, enlatado o fresco | ✓ Pechugas de pollo                       |
| ✓ Platija                   | ✓ Pechugas de pavo                        |
| ✓ Siluro                    | ✓ Carne de pavo picada                    |
| ✓ Tilapia                   | ✓ Huevos (2 huevos = 1 servida)           |
| ✓ Atún enlatado en agua     | ✓ Claras de huevos (4 claras = 1 servida) |

#### **Vegetales**

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| ✓ Alcachofa                     | ✓ Judías verdes   |
| ✓ Corazones de alcachofa        | ✓ Hortalizas de hoja (hojas de remolacha, nabo verde, col verde). |
| ✓ Espárragos                    | ✓ Col rizada  |
| ✓ Pimientos (todos los colores) | ✓ Puerros   |
| ✓ Brécol                        | ✓ Lechuga, todas las variedades                                   |
| ✓ Coles de Bruselas             | ✓ Champiñones / Setas   |
| ✓ Coles                         | ✓ Quingombó   |
| ✓ Zanahorias                    | ✓ Cebollas  |
| ✓ Coliflor                      | ✓ Perejil   |
| ✓ Apio                          | ✓ Cebolletas  |
| ✓ Pepinos                       | ✓ Espinacas   |
| ✓ Berenjena                     | ✓ Tomates   |
| ✓ Ajo                           | ✓ Berro   |

#### **Frutas bajas en azúcar (2 servidas al día)**

- |            |         |
|------------|---------|
| ✓ Manzanas | ✓ Peras |
|------------|---------|

- ✓ Bayas, todos los tipos
- ✓ Melocotones
- ✓ Naranjas
- ✓ Pomelo
- ✓ Ciruelas
- ✓ Nopal
- ✓ Ciruelas pasas
- ✓ Uvas roja

### Probióticos (2 servidas al día)

- ✓ Yogurt, cualquier tipo incluido estilo griego, con sabores de frutas pero sin azúcar, naturales y bajos en grasas (170 gr = 1 servida).
- ✓ Kefir: similar a yogurt de beber; ideal para hacer batidos (0.25 litros = 1 servida).
- ✓ Leche de acidophilus baja en grasa (0.25 litros = 1 servida).
- ✓ Queso Cottage sin grasas (1/2 cup = 1 servida)
- ✓ Miso disuelto bajo en sal y bajo en grasas, bajo en sodio (1 cucharada = 1 servida).
- ✓ Tempeh (110 gr = 1 servida)
- ✓ Sauerkraut (1/2 cup = 1 servida)
- ✓ Kimichi = (1/2 cup ) 1 servida)

### Grasas saludables: 1 a 2 cucharadas diarias

- ✓ Aceite de olive
- ✓ Aceite de linaza

### Condimentos: permitidos con moderación

- ✓ Salsa
- ✓ Salsa marinara baja en carbohidratos
- ✓ Salsa de soja light
- ✓ Ketchup bajo en carbohidratos
- ✓ Edulcorante bajo en grasas y en sodio.
- ✓ Gelatinas y Mermeladas sin azúcar
- ✓ Spray de cocinar vegetal
- ✓ Quesos libres en grasas
- ✓ Vinagreta libre de grasas
- ✓ Sal
- ✓ Vinagre
- ✓ Mostaza
- ✓ Hierbas

## CICLO 2

### La Dieta de los 17 Días

#### ***Listado de Comida Permitida***

El ciclo 2 de la Dieta de los 17 días, también conocido como el Ciclo de Activación se enfoca en resetear el metabolismo. Tu cuerpo naturalmente quiere preservar la grasa y el Ciclo 2 ayuda a mantener tu cuerpo en modo quema-grasas con la alternancia entre días con altas y bajas calorías. El Ciclo 2 te ayuda a experimentar la pérdida de peso como resultado de la confusión de tu cuerpo.

En el Ciclo 2 de la Dieta de los 17 días, alternarás entre los días de aceleración del Ciclo 1 con los días de activación del Ciclo 2.

Por ejemplo, un día tendrás que comer cosas solamente de la lista del Ciclo 1, y el siguiente día podrás comer cosas de la lista del Ciclo 2, y así consecutivamente hasta que se alcancen los 17 días que pertenecen a este ciclo.

Recuerda beber agua caliente con limón cada mañana, té verde con tus comida y al menos 2 litros de agua cada día.

#### **Aquí está el listado de la comida del ciclo 2**

##### **Carne Magra**

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| ✓ Salmón, enlatado o fresco | ✓ Pechugas de pollo                       |
| ✓ Platija                   | ✓ Pechugas de pavo                        |
| ✓ Siluro                    | ✓ Carne de pavo picada                    |
| ✓ Tilapia                   | ✓ Huevos (2 huevos = 1 servida)           |
| ✓ Atún enlatado en agua     | ✓ Claras de huevos (4 claras = 1 servida) |
|                             | ✓   |

##### **Parte magra de la carne**

- |                          |                              |
|--------------------------|------------------------------|
| ✓ Bistec de solomillo    | ✓ Chuletas de lomo de cerdo  |
| ✓ Carne de punta redonda | ✓ Lomo de cerdo sin huesos   |
| ✓ Solomillo de ternera   | ✓ Trozos de cordero          |
| ✓ Lomo de cerdo          | ✓ Solomillo de cordero asaco |
|                          | Chuletas de ternera          |

##### **Marisco**

- |              |             |
|--------------|-------------|
| ✓ Almejas    | ✓ Ostras    |
| ✓ Cangrejo   | ✓ Vieiras   |
| ✓ Mejillones | ✓ Camarones |

##### **Vegetales**

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| ✓ Alcachofa                     | ✓ Judías verdes   |
| ✓ Corazones de alcachofa        | ✓ Hortalizas de hoja (hojas de remolacha, nabo verde, col verde). |
| ✓ Espárragos                    | ✓ Col rizada  |
| ✓ Pimientos (todos los colores) | ✓ Puerros   |
| ✓ Brécol                        | ✓ Lechuga, todas las variedades                                   |
| ✓ Coles de Bruselas             | ✓ Champiñones / Setas   |
| ✓ Coles                         | ✓ Quingombó   |

- |              |              |
|--------------|--------------|
| ✓ Zanahorias | ✓ Cebollas   |
| ✓ Coliflor   | ✓ Perejil    |
| ✓ Apio       | ✓ Cebolletas |
| ✓ Pepinos    | ✓ Espinacas  |
| ✓ Berenjena  | ✓ Tomates    |
| ✓ Ajo        | ✓ Berro      |

### Frutas bajas en azúcar (2 servidas al día)

- |                          |                  |
|--------------------------|------------------|
| ✓ Manzanas               | ✓ Peras          |
| ✓ Bayas, todos los tipos | ✓ Ciruelas       |
| ✓ Melocotones            | ✓ Nopal          |
| ✓ Naranjas               | ✓ Ciruelas pasas |
| ✓ Pomelo                 | ✓ Uvas roja      |

**ALMIDONES NATURALES:** Consumir antes de las 2pm o en su defecto, 8 horas antes de ir a dormir

### Granos (1 servida = 1/2 taza cocinado) Antes de las 2 pm o 8 horas antes de dormir

- |                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| ✓ Amaranto       | ✓ Sémola                   |
| ✓ Cebada         | ✓ Arroz largo como basmati |
| ✓ Arroz integral | ✓ Mijo                     |
| ✓ Bulgar         | ✓ Salvado de avena         |
| ✓ Coucous        | ✓ Avena                    |
| ✓ Crema de trigo | ✓ Quinua                   |

### Legumbres (1 servida = 1/2 taza cocinado) Antes de las 2 pm o 8 horas antes de dormir

- |                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| ✓ Judías negras      | ✓ Judías pintas |
| ✓ Granos mantequilla | ✓ Guisantes     |
| ✓ Judías blancas     | ✓ Lentejas      |
| ✓ Garbanzos          |                 |

### Verduras con almidón Antes de las 2 pm o 8 horas antes de dormir

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| ✓ Árbol del pan (1 taza = 1 servida) | ✓ |
| ✓ Maíz (1/2 taza = 1 servida)        |   |
| ✓ Patata (1 mediana = 1 servida)     |   |
| ✓ Batata (1 mediana = 1 servida)     |   |
| ✓ Taro (1/2 taza = 1 servida)        |   |

### Probióticos (2 servidas al día)

- ✓ Yogurt, cualquier tipo incluido estilo griego, con sabores de frutas pero sin azúcar, naturales y bajos en grasas (170 gr = 1 servida).
- ✓ Kefir: similar a yogurt de beber; ideal para hacer batidos (0.25 litros = 1 servida).
- ✓ Leche de acidophilus baja en grasa (0.25 litros = 1 servida).
- ✓ Queso Cottage sin grasas (1/2 cup = 1 servida)
- ✓ Miso disuelto bajo en sal y bajo en grasas, bajo en sodio (1 cucharada = 1 servida).
- ✓ Tempeh (110 gr = 1 servida)
- ✓ Sauerkraut (1/2 cup = 1 servida)
- ✓ Kimichi = (1/2 cup ) 1 servida)

### Grasas saludables: 1 a 2 cucharadas diarias

- ✓ Aceite de olive
- ✓ Aceite de linaza

### **Condimentos: permitidos con moderación**

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| ✓ Salsa                                     | ✓ Spray de cocinar vegetal  |
| ✓ Salsa marinara baja en<br>carbohidratos   | ✓ Quesos libres en grasas   |
| ✓ Salsa de soja light                       | ✓ Vinagreta libre de grasas |
| ✓ Ketchup bajo en<br>carbohidratos          | ✓ Sal                       |
| ✓ Edulcorante bajo en grasas<br>y en sodio. | ✓ Vinagre                   |
| ✓ Gelatinas y Mermeladas sin<br>azúcar      | ✓ Mostaza                   |
|   | ✓ Hierbas                   |

## CICLO 3

### La Dieta de los 17 Días

#### ***Listado de Comida Permitida***

La idea detrás del Ciclo 3 de la Dieta de los 17 días (Ciclo de Alcanzar) es aprender a lograr hábitos de alimenticio sanos incluyendo porciones de control, horas de comer consistentes y comidas sanas en bases regulares. El Ciclo 3 introduce nuevas comidas, incrementa tu ejercicio aeróbico entre 45 y 60 minutos diarios, y continua sin comer carbohidratos después de las 2pm, o en su defecto, 8 horas antes de ir a dormir.

Además, en el Ciclo 2 comerás menos proteínas porque tu estas incrementando de forma general la ingesta de comida. Mantén las porciones de comida por debajo del tamaño de una esponja de cocina. Durante el Ciclo 3 de la Dieta de los 17 Días puedes disfrutar también de una bebida alcohólica por día (0.15 litros de vino, 0.35 litros de cerveza o 0.014 litros de un licor fuerte). Continuarás comiendo dos servidas de almidones naturales por día. Recuerda no comer almidones o frutas después de las 2pm (u ocho horas antes de dormir).

Recuerda beber agua caliente con limón cada mañana, té verde con tus comida y al menos 2 litros de agua cada día.

#### **Aquí está el listado de la comida del ciclo 2**

##### **Carne Magra**

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| ✓ Salmón, enlatado o fresco | ✓ Pechugas de pollo                       |
| ✓ Platija                   | ✓ Pechugas de pavo                        |
| ✓ Siluro                    | ✓ Carne de pavo picada                    |
| ✓ Tilapia                   | ✓ Huevos (2 huevos = 1 servida)           |
| ✓ Atún enlatado en agua     | ✓ Claras de huevos (4 claras = 1 servida) |
|                             | ✓   |

##### **Aves de corral adicionales**

- ✓ Codorniz
- ✓ Faisán
- ✓ Tocino de pavo reducido en grasa o salchichas.
- ✓ Tocino canadiense

##### **Parte magra de la carne**

- |                          |                              |
|--------------------------|------------------------------|
| ✓ Bistec de solomillo    | ✓ Chuletas de lomo de cerdo  |
| ✓ Carne de punta redonda | ✓ Lomo de cerdo sin huesos   |
| ✓ Solomillo de ternera   | ✓ Trozos de cordero          |
| ✓ Lomo de cerdo          | ✓ Solomillo de cordero asaco |
|                          | Chuletas de ternera          |

##### **Marisco**

- |              |             |
|--------------|-------------|
| ✓ Almejas    | ✓ Ostras    |
| ✓ Cangrejo   | ✓ Vieiras   |
| ✓ Mejillones | ✓ Camarones |

**Pan (1 rebanada = 1 servida)**

- ✓ Trigo partido
- ✓ Pan enriquecido con fibra
- ✓ Pan sin gluten
- ✓ Multi pan integral
- ✓ Pan de salvado de avena
- ✓ Pan sin azúcar
- ✓ Pumpnickel
- ✓ Pan de centeno
- ✓ Panecillo de grano entero (1/2 = 1 servida)
- ✓ Pan de pita, 1 bolsillo
- ✓ Tortilla de trigo integral. 10"

**Cereales altos en fibra (1 taza = 1 servida, salvo en los casos indicados)**

- ✓ All-Bran
- ✓ All-Bran extra
- ✓ Cereales fríos libres de gluten
- ✓ Muesli bajo en azúcar

**Pasta (1/ taza cocinado = 1 servida)**

- ✓ Pasta de trigo entero
- ✓ Pasta sin gluten
- ✓ Pasta basada en vegetales
- ✓ Pasta con alto contenido en fibra
- ✓ Fideos de Udon

**Vegetales**

- ✓ Alcachofa
- ✓ Corazones de alcachofa
- ✓ Espárragos
- ✓ Pimientos (todos los colores)
- ✓ Brécol
- ✓ Coles de Bruselas
- ✓ Coles
- ✓ Zanahorias
- ✓ Coliflor
- ✓ Apio
- ✓ Pepinos
- ✓ Berenjena
- ✓ Ajo
- ✓ Alfalfa
- ✓ Brotes de brócoli
- ✓ Cilantro
- ✓ Hinojo
- ✓ Hojas de parra
- ✓ Jícama
- ✓ Kelp y otras algas comestibles
- ✓ Zucchini
- ✓ Judías verdes
- ✓ Hortalizas de hoja (hojas de remolacha, nabo verde, col verde).
- ✓ Col rizada
- ✓ Puerros
- ✓ Lechuga, todas las variedades
- ✓ Champiñones / Setas
- ✓ Quingombó
- ✓ Cebollas
- ✓ Perejil
- ✓ Cebolletas
- ✓ Espinacas
- ✓ Tomates
- ✓ Berro
- ✓ Colinabo
- ✓ Nopales
- ✓ Vainas de guisantes
- ✓ Rábanos
- ✓ Ruiubarbo
- ✓ Colinabo
- ✓ Calabacitas
- ✓ Acelgas
- ✓ Granos de cera amarilla
- ✓ Casi cualquier verdura

**Frutas bajas en azúcar (2 servidas al día) (1 servida = 1 pieza de fruta fresca o 1 taza de la fruta cortada en trocitos)**



- |                          |                               |
|--------------------------|-------------------------------|
| ✓ Manzanas               | ✓ Ciruelas                    |
| ✓ Bayas, todos los tipos | ✓ Nopal                       |
| ✓ Melocotones            | ✓ Ciruelas pasas              |
| ✓ Naranjas               | ✓ Uvas roja                   |
| ✓ Pomelo                 | ✓ Guayaba                     |
| ✓ Albaricoques           | ✓ Mando                       |
| ✓ Plátanos               | ✓ Papaya                      |
| ✓ Cerezas                | ✓ Piña                        |
| ✓ Grosellas              | ✓ Granada                     |
| ✓ Kiwis                  | ✓ Mandarina                   |
| ✓ Kumquats               | ✓ Tangelo                     |
| ✓ Higos                  | ✓ Casi cualquier fruta fresca |
| ✓ Peras                  |                               |

**ALMIDONES NATURALES: Consumir antes de las 2pm o en su defecto, 8 horas antes de ir a dormir**

**Granos (1 servida = 1/2 taza cocinado) Antes de las 2 pm o 8 horas antes de dormir**

- |                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| ✓ Amaranto       | ✓ Sémola                   |
| ✓ Cebada         | ✓ Arroz largo como basmati |
| ✓ Arroz integral | ✓ Mijo                     |
| ✓ Bulgar         | ✓ Salvado de avena         |
| ✓ Coucous        | ✓ Avena                    |
| ✓ Crema de trigo | ✓ Quinoa                   |

**Legumbres (1 servida = 1/2 taza cocinado) Antes de las 2 pm o 8 horas antes de dormir**

- |                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| ✓ Judías negras      | ✓ Judías pintas |
| ✓ Granos mantequilla | ✓ Guisantes     |
| ✓ Judías blancas     | ✓ Lentejas      |
| ✓ Garbanzos          |                 |

**Verduras con almidón Antes de las 2 pm o 8 horas antes de dormir**

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| ✓ Árbol del pan (1 taza = 1 servida) | ✓ |
| ✓ Maíz (1/2 taza = 1 servida)        |   |
| ✓ Patata (1 mediana = 1 servida)     |   |
| ✓ Batata (1 mediana = 1 servida)     |   |
| ✓ Taro (1/2 taza = 1 servida)        |   |

**Probióticos (2 servidas al día)**

- ✓ Yogurt, cualquier tipo incluido estilo griego, con sabores de frutas pero sin azúcar, naturales y bajos en grasas (170 gr = 1 servida).
- ✓ Kefir: similar a yogurt de beber; ideal para hacer batidos (0.25 litros = 1 servida).
- ✓ Leche de acidophilus baja en grasa (0.25 litros = 1 servida).
- ✓ Queso Cottage sin grasas (1/2 cup = 1 servida)
- ✓ Miso disuelto bajo en sal y bajo en grasas, bajo en sodio (1 cucharada = 1 servida).
- ✓ Tempeh (110 gr = 1 servida)
- ✓ Sauerkraut (1/2 cup = 1 servida)
- ✓ Kimichi = (1/2 cup ) 1 servida)
- ✓ Quesos de bajas calorías (briw, camembert, confina, cheddar bajo en grasa, Edam, feta, etc) (1 servida = 60 gr)
- ✓ Leche baja en grasa, incluida semidesnatada (1 taza = 1 servida)
- ✓ Queso ricotta bajo en grasas (1/2 taza = 1 servida)
- ✓ Substitutos diarios: leche de arroz libre en azúcar, almendra o soja (1 taza = 1 servida)

**Grasas saludables: 1 a 2 cucharadas diarias menos si esta indicado**

- ✓ Aceite de olive
- ✓ Aceite de linaza
- ✓ Aguacate (1/4 fruta = 1 servida)
- ✓ Aceite de canola (1 cucharada = 1 servida)
- ✓ Aceite de nueces (1 cucharada = 1 servida)
- ✓ Mayonesa light (2 cucharadas = 1 servida)
- ✓ Mayonesa (1 cucharada = 1 servida)
- ✓ Frutos secos o semillas (2 cucharadas = 1 servida)
- ✓ Margarinas bajas en calorías (2 cucharadas = 1 servida)
- ✓ Aderezos para ensalada bajos en grasas (1 cucharada = 1 servida)

**Condimentos: permitidos con moderación**

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| ✓ Salsa                                  | ✓ Spray de cocinar vegetal  |
| ✓ Salsa marinara baja en carbohidratos   | ✓ Quesos libres en grasas   |
| ✓ Salsa de soja light                    | ✓ Vinagreta libre de grasas |
| ✓ Ketchup bajo en carbohidratos          | ✓ Sal                       |
| ✓ Edulcorante bajo en grasas y en sodio. | ✓ Vinagre                   |
| ✓ Gelatinas y Mermeladas sin azúcar      | ✓ Mostaza                   |
|  | ✓ Hierbas                   |

**Snacks opcionales: Todos bajo 100 calorías**

- ✓ Queso babybell bajo en grasas, 2 discos
- ✓ Barras de fruta congelada
- ✓ Barra de granola, con bajo azúcar y grasa
- ✓ Palomitas de microondas (4 tazas)
- ✓ Helados de crema bajo en grasas y azúcar

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

