



Desafío



@pesoidealconpaula





🌀 PESOIDEALCONPAULA

Desafío Reset Interno

Presentado por Ana Paula Vieira Ferreira

Quiero, puedo y lo haré. Juntas somos más fuertes. 🦋



BIENVENIDA

Bienvenida al Desafío

¿En qué consiste?

En esta fase del desafío, nos enfocamos en el consumo de **alimentos cocidos** y la preparación de **infusiones con hierbas**, que ayudan a facilitar el proceso de adelgazamiento.



TU GUÍA

Ana Paula Vieira Ferreira

Fundadora de **PesoidealConPaula**, Ana Paula ha vivido su propia transformación y hoy acompaña a cientos de mujeres en su camino hacia el peso ideal. Su método combina alimentación cocida, infusiones terapéuticas y acompañamiento diario.

Lo Que Necesitas Comprar

🍓 Frutas



Fresas (200g), Piña (400g), Melón (400g), Kiwis (3-4), Papaya (130g)

🥬 Verduras



Espinacas, Calabacín (3), Berenjenas (2), Zanahorias (4-5), Calabaza (300g), Tomates (4-5), Albahaca

🍳 Proteínas



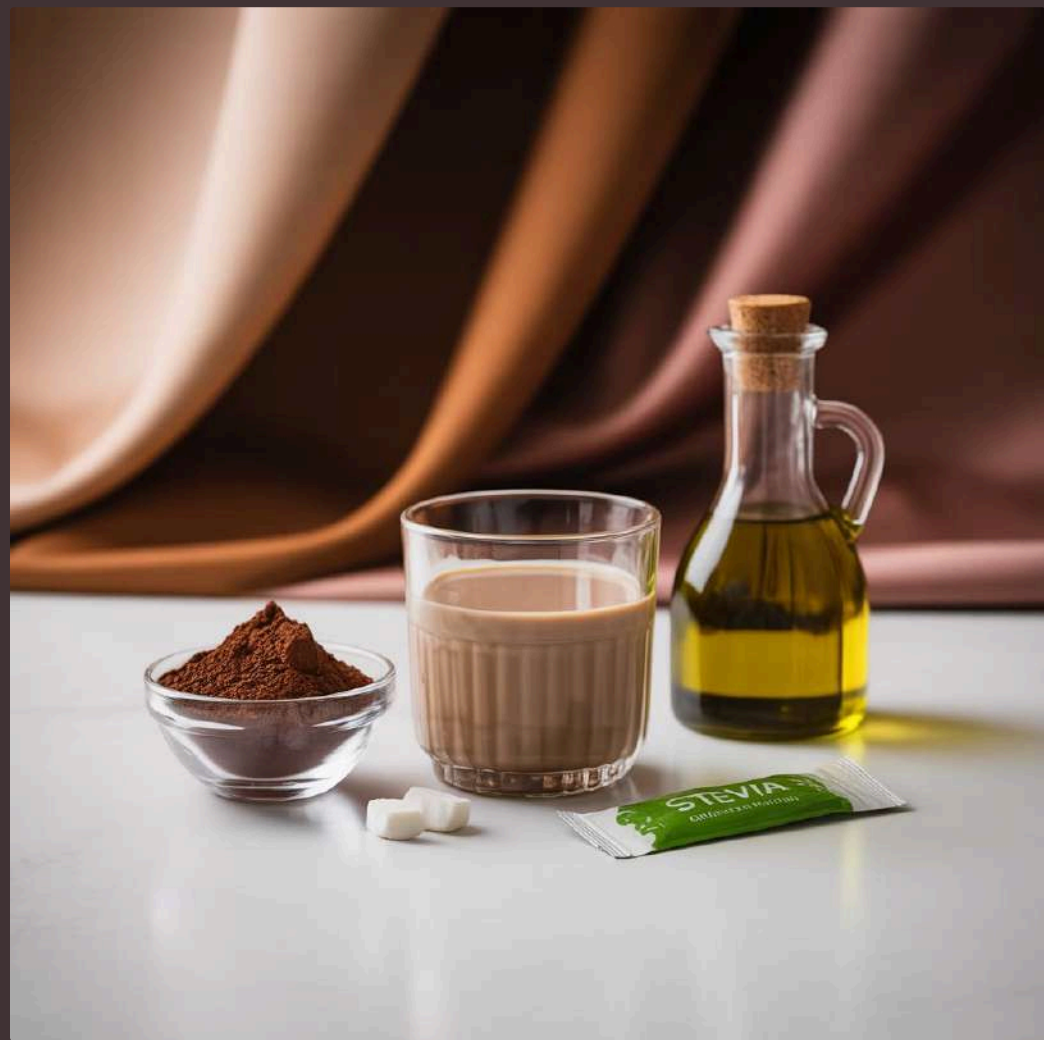
Huevos (6), Salmón (120g), Pollo (240g), Pavo (120g), Tilapia (150g), Atún (150g)

🌾 Cereales



Avena sin gluten (110g), Arroz blanco (240g), Quinoa (80g), Patatas (160g), Yuca (80g), Fideos de arroz (80g)

🥛 Otros



Leche vegetal sin azúcar (200ml), Cacao 100% (20g), Stevia, Aceite de oliva virgen extra

🌿 Hierbas



Manzanilla, Orégano, Romero, Laurel o Cilantro, Canela, Cúrcuma, Perejil

Consejos para una Compra Saludable

Frutas y Verduras

Elige siempre frescas y de temporada. Cuanto más natural y menos procesado, mejor para tu cuerpo.

Leche Vegetal

Verifica que sea **sin azúcar añadido**. Lee bien las etiquetas — muchas bebidas vegetales llevan azúcares ocultos.

Cacao

Debe ser **100% puro**, sin azúcar, sin leche y sin añadidos innecesarios. Solo cacao.

Aceite

Escoge siempre **aceite de oliva virgen extra** de buena calidad. Es una inversión en tu salud.

Carnes

Que sean frescas y de buena calidad. Si eliges **pollo de corral**, mejor todavía.

 Recuerda, mariposa linda 🦋 — la transformación empieza en el carrito de la compra. Lo que eliges llevar a casa es lo que nutre tu cuerpo y tu energía.

DÍA 1

Menú — Día 1



☀ Desayuno — Tortitas de Avena y Cacao

Tortitas de avena y cacao acompañadas de fresas y piña. Nutritivo, refrescante y energizante.



🕒 Comida — Salmón al Horno con Puré de Patatas

Salmón al horno con puré de patatas y espinacas salteadas.



🌙 Cena — Pollo Desmenuzado con Arroz

Pollo desmenuzado con arroz cocido en caldo de verduras y calabacín salteado.



RECETA · DESAYUNO DÍA 1

Tortitas de Avena y Cacao

Ingredientes

- Té de manzanilla (1 Taza)
- Huevo (1 Unidad)
- Avena sin gluten (30 Gramos)
- Cacao 100% (1 Cucharadita)
- Fresa cocida (50 Gramos)
- Piña cocida (120 Gramos)

Preparación

1. Prepara tu panqueque: 30 gr de avena sin gluten
2. 1 huevo
3. 1 cucharadita de cacao
4. 50 gr de fresa cocida.
5. Acompañar con una taza de té + piña cocida con canela.

🕒 Tiempo: 15 minutos / Raciones: 1

Salmón al Horno con Puré de Patatas

Ingredientes

- 120g salmón fresco
- 80g patatas
- Espinacas frescas (1 taza)
- 1 cucharadita aceite de oliva
- Sal, orégano y romero fresco

Preparación

Salmón: Precalentar horno a 180°C. Sazonar con sal, orégano y romero. Hornear 15-20 min en papel de aluminio con aceite.

Puré: Hervir patatas, hacer puré con agua de cocción y sazonar.

Espinacas: Saltear en sartén con agua 3-4 minutos. Sazonar con sal.

Tiempo: 25 minutos / Raciones: 1



Pollo Desmenuzado con Arroz



Ingredientes

- 120g pollo cocido desmenuzado
- 80g arroz blanco
- 1 calabacín
- Caldo: calabaza, zanahoria, tomate sin piel
- Sal, orégano, albahaca

Preparación

Pollo y Caldo: Hervir el pollo con calabaza, zanahoria y tomate 20–25 min. Retirar, desmenuzar y colar el caldo.

Arroz: Cocinar en el caldo de verduras 15–18 min.

Calabacín: Cortar en dados, saltear 5–7 min, sazonar con sal y orégano.

Servir: Montar con arroz, pollo y calabacín. Acompañar con caldo.

🕒 Tiempo: 30 minutos | Raciones: 1

DÍA 2

Menú — Día 2



☀️ Desayuno — Pan de Yuca con Compota

Pan de yuca con compota de fruta fresca y kiwi, acompañado de una infusión de manzanilla.



☀️ Comida — Pavo al Horno con Quinoa

Pavo al horno con quinoa, calabacín y berenjena.



🌙 Cena — Atún con Fideos de Arroz

Atún con fideos de arroz y zanahoria cocida, aliñado con aceite de oliva y orégano.



RECETA · DESAYUNO DÍA 2

Pan de Yuca

Ingredientes

- 80g yuca cocida
- 2 huevos
- Pizca de sal

Preparación

1. Cocinar la yuca hasta que esté bien blanda
2. Hacer puré con la yuca
3. Mezclar con los huevos y la sal
4. Formar pequeñas tortitas
5. Cocinar en sartén antiadherente o en gofrera
6. Servir templado

🕒 *Tiempo: 15 minutos / Raciones: 1*

Pavo al Horno con Quinoa

Ingredientes

- 120g pavo natural
- 80g quinoa
- 1 calabacín mediano
- 1 berenjena pequeña
- Sal, orégano, romero
- 1 cucharadita aceite de oliva

Preparación

Pavo: Precalentar horno a 180°C. Sazonar y hornear 20–25 minutos.

Quinoa: Enjuagar, cocinar en agua (1:2) 15 min. Reposar 5 min.

Calabacín: Cortar en rodajas, saltear con aceite 5–7 min, sazonar.

Berenjena: Cortar, rociar con aceite y hornear 20 min a 180°C.

🕒 *Tiempo: 30 minutos / Raciones: 1*



Atún con Fideos de Arroz



Ingredientes

- 150g atún al natural
- 80g fideos de arroz
- 1 zanahoria grande
- Sal, orégano
- 1 cucharadita aceite de oliva

Preparación

Fideos: Hervir agua y cocinar según instrucciones del paquete (5–8 min). Escurrir y reservar.

Zanahoria: Pelar, cortar en rodajas finas y hervir 10 minutos hasta que esté tierna.

Ensalada templada: Mezclar fideos con atún desmenuzado y zanahoria. Aliñar con aceite de oliva, sal y orégano. Servir templado.

 Tiempo: 15 minutos | Raciones: 1

DÍA 3

Menú — Día 3



☀ Desayuno — Gachas de Avena con Cacao

Gachas de avena con cacao y compota de fresas. Nutritivo y lleno de sabor, ¡perfecto para comenzar bien el día!



☀ Comida — Pechuga de Pollo al Horno

Pechuga de pollo al horno con arroz blanco, berenjena y tomate.



🌙 Cena — Tilapia a la Plancha

Tilapia a la plancha con arroz blanco, zanahoria y calabaza hervidas.

Gachas de Avena

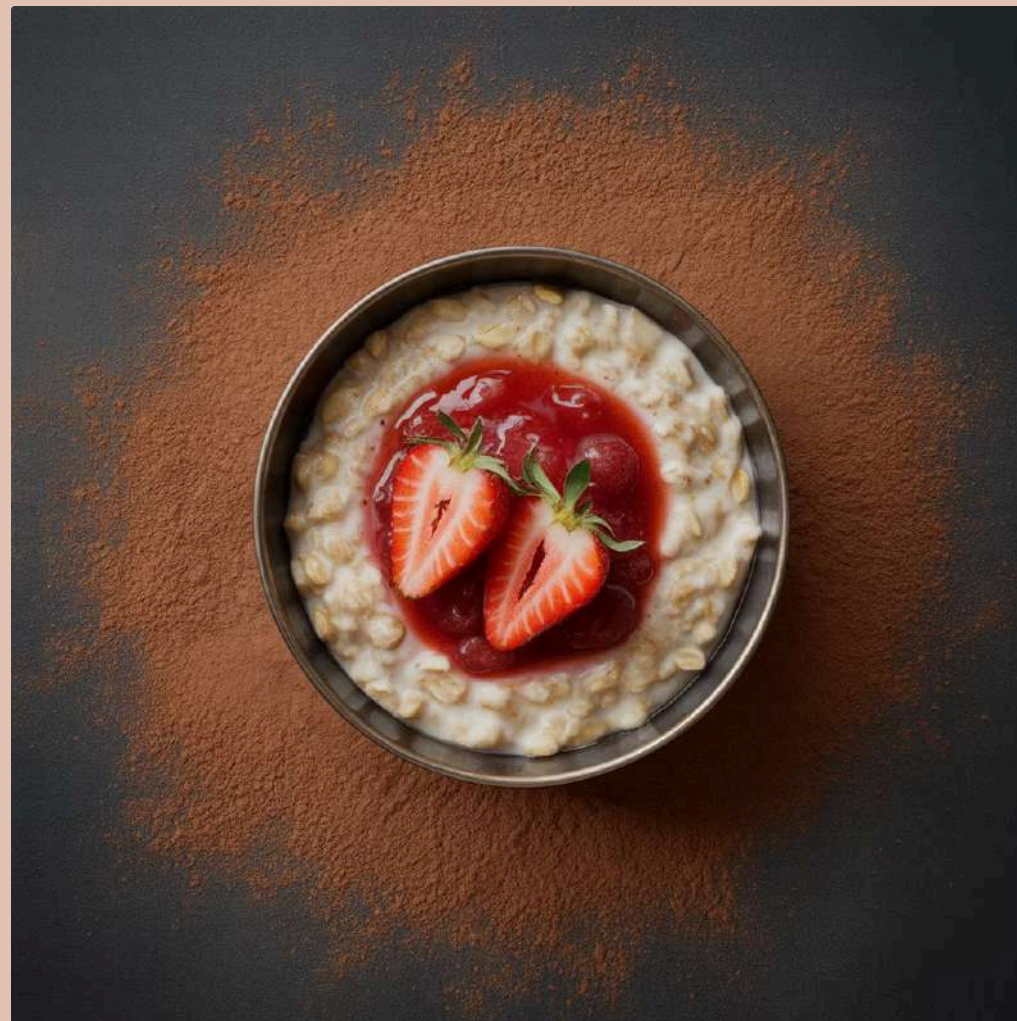
Ingredientes

- 40g copos de avena sin gluten
- 150ml leche vegetal (almendras, arroz o avena)
- ½ cucharadita cacao 100%
- Estevia al gusto
- 1 cucharada compota de fresas

Preparación

1. Mezclar avena, leche vegetal, cacao y estevia en un cazo
2. Cocinar a fuego medio, removiendo constantemente
3. Cocinar hasta que espese (5-7 minutos)
4. Apagar el fuego
5. Añadir la compota de fresas por encima
6. Servir templado

🕒 *Tiempo: 10 minutos / Raciones: 1*



Pechuga de Pollo al Horno



Ingredientes

- 120g pechuga de pollo
- 80g arroz blanco
- 1 berenjena pequeña
- 1 tomate (sin piel)
- Sal, orégano, albahaca
- 1 cucharadita aceite de oliva

Preparación

Pollo: Precalentar horno a 180°C. Sazonar con sal, orégano y albahaca. Hornear 25–30 minutos.

Arroz: Cocinar en agua (2:1) a fuego medio 15–18 min. Reposar 5 min.

Berenjena y Tomate: Cortar, rociar con aceite y hornear 20 min a 180°C. Sazonar con albahaca.

 *Tiempo: 35 minutos / Raciones: 1*

Tilapia a la Plancha

Ingredientes

- 150g tilapia
- 80g arroz blanco
- 1 zanahoria grande
- Calabaza (100g)
- Sal, cúrcuma, perejil
- 1 cucharadita aceite de oliva

Preparación

Tilapia: Sazonar con sal, cúrcuma y perejil. Cocinar en sartén con aceite 4–5 min por cada lado. No tostar en exceso.

Arroz: Cocinar en agua (2:1) 15–18 min. Reposar 5 min.

Verduras: Hervir zanahoria en rodajas 10 min y calabaza en dados 8–10 min. Escurrir y sazonar.

Tiempo: 25 minutos / Raciones: 1



CAPÍTULO 4

Compotas y Tentempiés

Las compotas de frutas son el tentempié perfecto del desafío: naturales, sin azúcar añadido y llenas de sabor. Prepáralas frescas cada día para acompañar tus desayunos o como snack entre comidas.

Compota de Melón

100g melón. Al horno (180°C, 30–40 min), hervido (20–30 min) o freidora de aire (160°C, 15–20 min). Hacer puré.

Compota de Piña

120g piña + canela opcional. Hervir en 200ml agua a fuego medio-bajo 20–30 min. Servir en trozos o como puré.

Compota de Fresas

50–100g fresas + estevia opcional. Hervir en 200ml agua 10–15 min. Hacer puré o dejar en trozos.

Compota de Kiwi

100g kiwi. Pelar, cortar en dados y hervir en 200ml agua 20–25 min. Enfriar y hacer puré.

CAPÍTULO 5

Infusión Antiinflamatoria

Ingredientes (1 litro)

- 1 cucharadita (3-5g) orégano seco
- 1 cucharadita (3-5g) romero seco
- 1 cucharadita (3-5g) laurel o cilantro seco

Hierbas y Beneficios

La **manzanilla** calma y ayuda a la digestión. El **orégano y romero** aportan antioxidantes y propiedades antiinflamatorias.

Cómo Consumirla

- Distribuir el litro durante **todo el día**
- Beber **templado**, nunca frío
- Preparar **fresco** cada día
- Consumir durante los **3 días** del desafío



Consejos para Tu Éxito



Alimentos Cocidos

Prioriza siempre las comidas cocinadas para mejor digestión y absorción de nutrientes.



Masticar Bien

Tómate tu tiempo y mastica cada bocado adecuadamente. La digestión empieza en la boca.



Horarios Regulares

Mantén horarios regulares para tus comidas todos los días. La constancia es clave.



Establece una Rutina

Una rutina sólida facilita tus hábitos alimenticios y hace el proceso más sostenible.





CONSEJOS DE COCCIÓN

Guía General de Temperaturas y Texturas



Temperaturas

- **Horno:** Siempre precalentar a 180°C
- **Freidora de aire:** 160–180°C según alimento
- **Plancha/Sartén:** Fuego medio, nunca alto



Texturas Ideales

- Las **frutas** deben quedar blandas pero no deshechas
- Las **verduras** deben estar bien cocidas
- Las **carnes** jugosas pero bien cocidas — no tostar en exceso