GUÍA + PLAN DE 21 DÍAS

# Plan Saciedad 21

Infusiones para calmar el hambre y el antojo de dulce + plan simple de 21 días

## En esta guía

- 12 bebidas sin azúcar, con cuándo tomar y cuidados
- Rutina del día: qué tomar en cada momento de antojo
- Menú de 21 días con desayuno, almuerzo, merienda y cena
- Lista de compras de cada semana
- Checklist de 21 días para marcar

# Antes de empezar

**Aviso importante**

Esta guía es educativa y no reemplaza la consulta con un médico o nutricionista. No es un tratamiento ni promete una cantidad de peso. Si estás embarazada o amamantando, tomas medicamentos (presión, diabetes, tiroides, anticoagulantes, antidepresivos), tienes gastritis, reflujo, problemas de riñón o hígado, consulta antes de tomar infusiones a diario. Si alguna bebida te cae mal, suspéndela.

## Cómo usar esta guía

1. Lee primero las 12 bebidas y elige 3 o 4 que te gusten. No hace falta tomar todas.
2. Sigue la rutina del día: una bebida en cada momento en que el hambre o el antojo suelen aparecer.
3. Usa el menú de cada semana como base. Puedes cambiar un plato por otro del mismo tipo.
4. Haz las compras con la lista de la semana. Todo se consigue en el supermercado o en el mercado.
5. Marca cada día en el checklist. La idea es constancia, no perfección.

# *La idea en pocas palabras*

## Por qué una bebida caliente ayuda

Muchas veces el antojo aparece por costumbre, aburrimiento o cansancio, no por hambre real. Preparar una infusión sin azúcar te da una pausa de 5 minutos, llena el estómago con líquido y le da a tu boca un sabor dulce o intenso sin calorías extra. No es magia: es un hábito que reemplaza otro.

## Qué esperar

Con la rutina, lo normal es notar menos picoteo entre comidas, menos ganas de dulce después del almuerzo y menos sensación de hinchazón cuando comes más verduras y tomas más agua. Cada cuerpo responde distinto.

## La regla de oro

Las bebidas acompañan, no reemplazan comidas. Come las 3 comidas del plan y usa las infusiones en los momentos de antojo.

# Las 12 bebidas

Todas se preparan en menos de 10 minutos con ingredientes de supermercado. Se toman sin azúcar.

## 1. Canela y clavo

| | |
|---|---|
| **Ingredientes** | 1 rama de canela, 2 clavos de olor, 250 ml de agua. |
| **Preparación** | Hierve el agua con la canela y los clavos 5 minutos. Tapa y deja reposar 5 minutos más. Toma sin azúcar. |
| **Cuándo tomar** | Después del almuerzo, cuando aparece el antojo de algo dulce. |
| **Cuidado** | Usa una rama por día como máximo. Si tomas anticoagulantes, consulta antes. |

## 2. Jengibre y limón

| | |
|---|---|
| **Ingredientes** | 3 rodajas finas de jengibre fresco, jugo de 1/2 limón, 250 ml de agua. |
| **Preparación** | Hierve el jengibre 5 minutos. Apaga, deja entibiar y agrega el limón. |
| **Cuándo tomar** | Al despertar, antes del desayuno. |
| **Cuidado** | Evítala si tienes gastritis o reflujo, o si tomas anticoagulantes. |

## 3. Té verde con menta

| | |
|---|---|
| **Ingredientes** | 1 bolsita o 1 cucharadita de té verde, 4 hojas de menta, 250 ml de agua a 80 °C. |
| **Preparación** | Echa el agua caliente (sin hervir) sobre el té y la menta. Deja 3 minutos y retira el té para que no amargue. |
| **Cuándo tomar** | Media mañana, entre el desayuno y el almuerzo. |
| **Cuidado** | Tiene cafeína. No la tomes después de las 4 de la tarde ni más de 2 tazas al día. |

## 4. Manzanilla con anís

| | |
|---|---|
| **Ingredientes** | 1 cucharada de manzanilla, 1/2 cucharadita de anís en grano, 250 ml de agua. |
| **Preparación** | Hierve el agua, apaga, agrega las hierbas y tapa 7 minutos. Cuela. |
| **Cuándo tomar** | Después de la cena, para cerrar el día sin picar. |
| **Cuidado** | Evítala si tienes alergia a la manzanilla o a plantas de la misma familia. |

## 5. Hinojo

| | |
|---|---|
| **Ingredientes** | 1 cucharadita de semillas de hinojo, 250 ml de agua. |
| **Preparación** | Machaca un poco las semillas, cúbrelas con agua hirviendo y tapa 10 minutos. |
| **Cuándo tomar** | Después de una comida abundante, si sientes el estómago pesado. |
| **Cuidado** | En embarazo y lactancia, consulta antes de tomarla seguido. |

## 6. Menta sola

| | |
|---|---|
| **Ingredientes** | Un puñado de hojas de menta o hierbabuena, 250 ml de agua. |
| **Preparación** | Echa agua hirviendo sobre las hojas y tapa 5 minutos. Se puede tomar fría. |
| **Cuándo tomar** | A cualquier hora, cuando quieras algo fresco en vez de un refresco. |
| **Cuidado** | Si tienes reflujo, puede empeorarlo: prueba otra bebida. |

## 7. Manzana y canela

| | |
|---|---|
| **Ingredientes** | Cáscara y corazón de 1 manzana, 1/2 rama de canela, 300 ml de agua. |
| **Preparación** | Hierve todo 10 minutos. Cuela. Tiene un dulzor suave sin azúcar. |
| **Cuándo tomar** | En la tarde, cuando pides algo dulce para acompañar el café. |
| **Cuidado** | Lava bien la manzana antes de usar la cáscara. |

## 8. Jamaica fría

| | |
|---|---|
| **Ingredientes** | 1 cucharada de flor de jamaica (hibisco), 500 ml de agua, hielo. |
| **Preparación** | Hierve la flor 3 minutos, deja enfriar, cuela y sirve con hielo. Sin azúcar o con unas gotas de limón. |
| **Cuándo tomar** | En la tarde caliente, en lugar de jugo o refresco. |
| **Cuidado** | Puede bajar la presión. Evítala si tienes presión baja, tomas medicamentos para la presión o estás embarazada. |

## 9. Cacao con canela

| | |
|---|---|
| **Ingredientes** | 1 cucharadita de cacao en polvo sin azúcar, una pizca de canela, 250 ml de agua o leche descremada. |
| **Preparación** | Calienta el líquido, agrega el cacao y la canela y bate con un tenedor hasta disolver. |
| **Cuándo tomar** | Cuando el antojo es de chocolate. |
| **Cuidado** | El cacao tiene un poco de cafeína. Mejor antes de las 6 de la tarde. |

## 10. Rooibos con vainilla

| | |
|---|---|
| **Ingredientes** | 1 bolsita de rooibos, 2 gotas de esencia de vainilla, 250 ml de agua. |
| **Preparación** | Echa agua hirviendo sobre el rooibos, deja 5 minutos y agrega la vainilla. |
| **Cuándo tomar** | En la noche, si te dan ganas de algo dulce mirando televisión. |
| **Cuidado** | No tiene cafeína. Si no la encuentras, usa manzanilla. |

## 11. Toronjil (melisa)

| | |
|---|---|
| **Ingredientes** | 1 cucharada de hojas de toronjil, 250 ml de agua. |
| **Preparación** | Echa agua hirviendo, tapa 7 minutos y cuela. |
| **Cuándo tomar** | En la noche, en días de ansiedad o cansancio. |
| **Cuidado** | Si tomas medicamentos para la tiroides o para dormir, consulta antes. |

## 12. Agua de pepino, limón y menta

| | |
|---|---|
| **Ingredientes** | 1/2 pepino en rodajas, 1/2 limón en rodajas, hojas de menta, 1 litro de agua fría. |
| **Preparación** | Mezcla todo en una jarra y deja en la nevera 1 hora. Rinde para el día. |
| **Cuándo tomar** | Durante todo el día, para tomar más agua sin aburrirte. |
| **Cuidado** | Consúmela en el día. Lava bien el pepino y el limón. |

# Tu rutina del día

Una guía de horarios. Ajusta a tu rutina: lo importante es tener la bebida lista en el momento del antojo.

| Momento | Qué tomar o comer |
|---|---|
| **Al despertar** | Jengibre y limón (o un vaso de agua tibia). |
| **Desayuno** | Desayuno del menú. |
| **Media mañana** | Té verde con menta o agua de pepino. |
| **Almuerzo** | Almuerzo del menú. |
| **Después del almuerzo** | Canela y clavo, en el momento del antojo de dulce. |
| **Tarde** | Manzana y canela, jamaica fría o cacao con canela + merienda del menú. |
| **Cena** | Cena del menú, 2 o 3 horas antes de dormir. |
| **Noche** | Manzanilla con anís, rooibos o toronjil. |

## Las 5 reglas del plato

- Arma el plato así: la mitad verduras, un cuarto proteína (huevo, pollo, pescado, frijoles) y un cuarto de carbohidrato (arroz, papa, tortilla, pan).
- Come sentado y sin pantalla siempre que puedas. Comer distraído hace comer más.
- Toma agua: unos 8 vasos al día, contando las infusiones.
- Deja los refrescos y jugos de caja por las bebidas de la guía.
- Duerme 7 horas o más. Dormir poco aumenta el antojo al otro día.

# Semana 1: ordenar

Esta semana el foco es la rutina de bebidas y comer a horario. No cambies todo de golpe.

| Día | Desayuno | Almuerzo | Merienda | Cena |
|---|---|---|---|---|
| **Día 1** | Huevo revuelto con tomate + 1 tortilla o pan integral + café sin azúcar | Pollo a la plancha, arroz (1/2 taza), ensalada de lechuga y pepino | 1 fruta + infusión de la tarde | Sopa de verduras con 1 huevo duro |
| **Día 2** | Avena cocida con canela y 1/2 plátano | Frijoles (1/2 taza), arroz (1/2 taza), verduras salteadas | Yogur natural sin azúcar | Tortilla de 2 huevos con espinaca |
| **Día 3** | Pan integral con queso fresco y tomate | Pescado al horno, papa cocida pequeña, zanahoria y brócoli | Palitos de zanahoria y pepino con limón | Ensalada de atún con lechuga, tomate y maíz |
| **Día 4** | Yogur natural con fruta picada y avena | Carne molida con calabacita y arroz (1/2 taza) | 1 manzana con canela | Caldo de pollo con verduras |
| **Día 5** | Huevo cocido + 1 tortilla + papaya | Pollo guisado con verduras y ensalada | Puñado pequeño de maní sin sal | Quesadilla de 1 tortilla con queso fresco y espinaca |
| **Día 6** | Avena con manzana rallada y canela | Lentejas guisadas (1 taza) con ensalada | Gelatina sin azúcar | Huevos revueltos con cebolla y pimiento |
| **Día 7** | Pan integral con aguacate y huevo | Comida libre con plato armado (mitad verduras) | 1 fruta | Sopa de tomate con 1 huevo |

# Lista de compras · semana 1

## Proteínas

- Huevos (2 docenas)
- Pechuga de pollo (1 kg)
- Filete de pescado (2 porciones)
- Carne molida magra (300 g)
- Atún en agua (1 lata)
- Queso fresco (250 g)
- Yogur natural sin azúcar (1 litro)

## Verduras

- Tomate (1 kg)
- Lechuga
- Pepino (3)
- Espinaca (1 manojo)
- Zanahoria (1/2 kg)
- Brócoli (1)
- Calabacita (3)
- Cebolla y pimiento
- Verduras para sopa

## Frutas

- Plátano (4)
- Manzana (5)
- Papaya (1/2)
- Frutas de temporada

## Granos y otros

- Avena (500 g)
- Arroz
- Frijoles (1/2 kg)
- Lentejas (1/2 kg)
- Tortillas o pan integral
- Maní sin sal (100 g)

- Gelatina sin azúcar
- Aguacate (2)
- Papa (4 pequeñas)

## Para las bebidas

- Canela en rama
- Clavo de olor
- Jengibre fresco
- Limón (6)
- Té verde
- Menta o hierbabuena
- Manzanilla
- Anís en grano

# Semana 2: llenar el plato

Más verduras en el almuerzo y la cena. Las infusiones de la tarde reemplazan el dulce.

| Día | Desayuno | Almuerzo | Merienda | Cena |
|---|---|---|---|---|
| **Día 8** | Omelette de 2 huevos con champiñones | Pollo al horno, ensalada grande, 1/2 taza de arroz | Yogur natural con canela | Crema de calabaza (sin crema de leche) + 1 huevo duro |
| **Día 9** | Avena cocida con fresas | Pescado a la plancha, ensalada de tomate y cebolla, papa pequeña | Pepino con limón y chile | Tacos de lechuga con pollo deshebrado |
| **Día 10** | Pan integral con queso fresco y pepino | Frijoles con verduras y 1 tortilla | 1 pera | Tortilla de verduras al horno |
| **Día 11** | Yogur natural con avena y plátano | Carne a la plancha con brócoli y zanahoria | Palomitas caseras sin mantequilla (1 taza) | Sopa de verduras con garbanzos |
| **Día 12** | Huevo revuelto con espinaca + 1 tortilla | Arroz con pollo y verduras (porción de un plato) | Gelatina sin azúcar con fruta | Ensalada de pollo con lechuga y tomate |
| **Día 13** | Avena con canela y manzana | Lentejas con ensalada verde | 1 mandarina | Calabacitas con tomate y queso fresco |
| **Día 14** | Pan integral con aguacate | Comida libre con plato armado (mitad verduras) | Yogur natural | Caldo de pollo con verduras |

# Lista de compras · semana 2

## Proteínas

- Huevos (2 docenas)
- Pollo (1 kg)
- Pescado (2 porciones)
- Carne para plancha (300 g)
- Queso fresco (250 g)
- Yogur natural (1 litro)
- Garbanzos (1 lata)

## Verduras

- Champiñones (200 g)
- Calabaza (1/2 kg)
- Lechuga (2)
- Tomate y cebolla
- Pepino (3)
- Espinaca
- Brócoli y zanahoria
- Calabacita (3)

## Frutas

- Fresas (1 caja)
- Pera (2)
- Plátano (3)
- Mandarina (4)
- Manzana (4)

## Granos y otros

- Avena
- Arroz
- Frijoles
- Lentejas
- Tortillas o pan integral
- Maíz para palomitas

- Gelatina sin azúcar
- Aguacate (2)

## Para las bebidas

- Flor de jamaica
- Cacao en polvo sin azúcar
- Semillas de hinojo
- Limón (6)
- Menta

# Semana 3: mantener

Repite lo que funcionó. Elige tus 3 bebidas favoritas y deja la rutina armada para después de los 21 días.

| Día | Desayuno | Almuerzo | Merienda | Cena |
|---|---|---|---|---|
| **Día 15** | Huevo cocido + pan integral + fruta | Pollo salteado con verduras y 1/2 taza de arroz | Yogur natural con canela | Sopa de verduras con 1 huevo |
| **Día 16** | Avena cocida con plátano | Pescado al horno con ensalada | Zanahoria y pepino con limón | Omelette de espinaca y tomate |
| **Día 17** | Yogur natural con fruta y avena | Frijoles, arroz (1/2 taza) y verduras | 1 manzana | Ensalada de atún |
| **Día 18** | Pan integral con queso fresco | Carne molida con verduras y papa pequeña | Gelatina sin azúcar | Crema de calabaza + 1 huevo duro |
| **Día 19** | Huevo revuelto con tomate y cebolla | Pollo a la plancha con ensalada grande | Puñado pequeño de maní | Tacos de lechuga con frijoles y queso fresco |
| **Día 20** | Avena con canela y manzana | Lentejas con verduras | 1 fruta | Tortilla de 2 huevos con champiñones |
| **Día 21** | Pan integral con aguacate y huevo | Comida libre con plato armado (mitad verduras) | Yogur natural | Caldo de pollo con verduras |

# Lista de compras · semana 3

## Proteínas

- Huevos (2 docenas)
- Pollo (1 kg)
- Pescado (2 porciones)
- Carne molida magra (300 g)
- Atún en agua (1 lata)
- Queso fresco (250 g)
- Yogur natural (1 litro)

## Verduras

- Verduras para salteado
- Lechuga (2)
- Tomate y cebolla
- Zanahoria y pepino
- Espinaca
- Champiñones
- Calabaza (1/2 kg)

## Frutas

- Plátano (4)
- Manzana (5)
- Frutas de temporada

## Granos y otros

- Avena
- Arroz
- Frijoles
- Lentejas
- Tortillas o pan integral
- Maní sin sal
- Gelatina sin azúcar
- Aguacate (2)
- Papa (3 pequeñas)

## Para las bebidas

- Rooibos
- Toronjil (melisa)
- Esencia de vainilla
- Canela en rama
- Jengibre
- Limón (6)

# Checklist de 21 días

Marca cada casilla cuando cumplas. Si fallas un día, sigue al siguiente sin culpa.

| Día | 3 comidas | Bebidas | 8 vasos | Plato armado | Dormí 7 h |
|---|---|---|---|---|---|
| Día 1 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Día 2 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Día 3 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Día 4 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Día 5 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Día 6 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Día 7 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Día 8 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Día 9 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Día 10 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Día 11 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Día 12 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Día 13 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Día 14 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Día 15 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Día 16 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Día 17 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Día 18 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Día 19 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Día 20 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Día 21 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

# Preguntas frecuentes

## ¿Puedo endulzar las infusiones?

La idea es tomarlas sin azúcar. Si te cuesta al principio, usa unas gotas de stevia y ve bajando.

## ¿Tengo que tomar las 12?

No. Elige 3 o 4 que te gusten y repítelas.

## ¿Puedo cambiar un plato del menú?

Sí. Cambia proteína por proteína y verdura por verdura, manteniendo el plato armado.

## ¿Las infusiones reemplazan comidas?

No. Las bebidas acompañan; las 3 comidas del día se mantienen.

## ¿Y después de los 21 días?

Repite la semana que mejor te funcionó y mantén tus bebidas favoritas en los momentos de antojo.

**Recuerda**

Esta guía es una ayuda para crear hábitos. Para cualquier condición de salud, busca a un profesional.