

GUÍA PRÁCTICA Y GRATUITA

100 ALIMENTOS DE MERCADONA

PARA PERDER GRASA

Compra con criterio. Come con flexibilidad.

Construye un plan que puedas mantener.

AGU ORTIZ

Psicología · Nutrición · Entrenamiento

ANTES DE LLENAR EL CARRO

01

Ningún alimento hace perder grasa

La pérdida de grasa depende del conjunto: balance energético, proteína suficiente, movimiento, sueño y constancia. Esta guía solo te ayuda a elegir recursos que lo hagan más fácil.

02

No tienes que comprar los 100

Elige diez o quince que encajen con tus gustos, presupuesto, horarios y tolerancias. La mejor compra es la que realmente comes y puedes repetir.

03

La combinación manda

En comidas principales piensa en: proteína + verdura + carbohidrato ajustado + una grasa o salsa medida. No hace falta que cada alimento sea perfecto.

04

Flexible no significa sin límites

Aceite, frutos secos, hummus, chocolate y aguacate pueden encajar, pero concentran energía. Saludable y adecuado para tu objetivo no son exactamente lo mismo.

MI REGLA RÁPIDA

Compra alimentos que te ayuden a decidir bien incluso cuando no tengas ganas.

PROTEÍNAS PARA TUS PLATOS

Saciedad y mantenimiento de masa muscular



1

Filetes pechuga de pollo

Base magra y versátil. Combínala con media fuente de verduras y ajusta la guarnición a tu hambre.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #2787

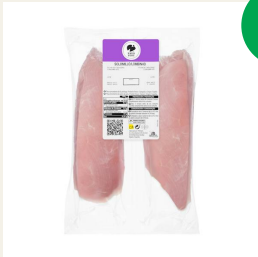


2

Filetes pechuga de pavo

Buena opción para alternar el pollo. Plancha, air fryer o salteado: fácil de repetir.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #2794



3

Solomillo de pavo

Una pieza cómoda para cocinar varias raciones y dejar comida preparada.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #9995



4

Preparado de carne picada vacuno

Úsala para hamburguesas, boloñesa o rellenos; añade verduras para ganar volumen.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #2868



5

Huevos grandes L

Proteína completa y económica. Dos huevos con verduras resuelven una cena rápida.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #31504

PROTEÍNAS PARA TUS PLATOS

Saciedad y mantenimiento de masa muscular



6

Claras de huevo líquidas pasteurizadas

Sube la proteína de tortilla o revuelto con menos grasa; no hace falta eliminar siempre las yemas.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #31312



7

Medio conejo troceado

Carne con poca grasa visible. Ideal para guiso con verduras y patata.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #25972



8

Jamón cocido extra Hacendado finas lonchas

Recurso rápido para bocadillos. Prioriza que sea jamón cocido extra y controla la sal si lo necesitas.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #60329



9

Tiras de pechuga de pollo 99% Hacendado al natural

Lista para usar en ensaladas, wraps o revueltos cuando vas justo de tiempo.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #56661



10

Filetes pechuga de pollo corte fino

La pechuga fresca es sencilla de porcionar y congelar para evitar improvisaciones.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #3400

Opciones frescas, congeladas y de despensa

11



Atún claro al natural Hacendado

Proteína de despensa: abre, escurre y añade a ensalada, arroz o tostada.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #18018

12



Salmón al natural Hacendado

Aporta proteína y grasa omega-3. Úsalo como alternativa al atún.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #18817

13



Filetes de caballa del sur en aceite de oliva Hacendado

Pescado azul sabroso. El aceite suma energía: escúrrelo o intégralo conscientemente.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #13628

14



Mejillones al natural Hacendado pequeños

Marisco en conserva, práctico para aperitivos o ensaladas con proteína.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #18620

15



Sepia faraónica limpia Hacendado congelada

Muy saciante y baja en grasa. Plancha fuerte y cocción corta para que quede tierna.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #24200

Opciones frescas, congeladas y de despensa



16

Langostino cocido y pelado Hacendado ultracongelado

Congelado y pelado: facilita un salteado completo en menos de diez minutos.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #24477



17

Filetes de merluza del Cabo sin piel Hacendado ultracongelados

Proteína magra que puedes cocinar directamente desde congelado.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #62228



18

Lomos de salmón sin piel Hacendado congelado

Pescado azul para variar. Acompáñalo de verduras y una guarnición medida.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #24511



19

Filetes de bacalao MareDeus ultracongelado

Alternativa suave para horno, plancha o guiso. Descongela en nevera.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #24016



20

Patatas de pulpo cocido

Producto listo para cortar y combinar con patata, pimentón y ensalada.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #87775

Recursos fáciles para desayunos, meriendas y postres



21

Queso fresco batido desnatado 0% MG Hacendado

Gran volumen y proteína con textura cremosa. Añade fruta, canela o cacao puro.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #51071



22

Yogur natural Hacendado 0% MG 0% azúcares añadidos

Yogur natural sin azúcar añadido: una base sencilla para personalizar.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #20210



23

Yogur natural Hacendado

No necesitas que todo sea 0%. El natural también encaja si la porción está clara.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #22313



24

Bebida Kéfir natural Hacendado 0% MG

Bebida fermentada ligera y fácil de incluir en desayuno o merienda.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #15662



25

Kéfir natural sabor suave

Kéfir natural para rotar sabores y texturas sin depender de postres muy dulces.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #20029

LÁCTEOS Y ALTERNATIVAS

Recursos fáciles para desayunos, meriendas y postres



26

Postre lácteo natural +Proteínas 10 g 0% MG

Postre proteico útil cuando buscas algo rápido; no sustituye una alimentación completa.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #21256



27

Postre lácteo natural +Proteínas 12 g 0% MG

Otra ración individual alta en proteína para días con poco tiempo.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #20908



28

Queso cottage Valblu

Textura saciante para tostadas, ensaladas o boles salados.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #17662



29

Requesón mezcla Hacendado

Queso fresco versátil con buena relación entre proteína y energía.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #51012



30

Mozzarella fresca light de vaca Hacendado

Da sensación de plato apetecible con una cantidad moderada en ensaladas o pizzas caseras.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #51230

PROTEÍNA VEGETAL Y LEGUMBRES

Fibra, volumen y comidas que se montan rápido



31

Garbanzo cocido Hacendado

Escurre y enjuaga: tienes fibra y proteína vegetal lista para una ensalada o guiso.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #26029



32

Lenteja cocida Hacendado

Base rápida para potajes, ensaladas templadas o salteados.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #26030



33

Alubia cocida blanca Hacendado

Legumbre suave y saciante; combínala con verduras y una fuente proteica si lo necesitas.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #26019



34

Alubia cocida roja Hacendado

Da color y variedad a ensaladas, bowls y chili.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #26000



35

Tofu firme Hacendado

Absorbe bien los sabores. Marínalo y dóralo para mejorar textura y disfrute.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #51097

PROTEÍNA VEGETAL Y LEGUMBRES

Fibra, volumen y comidas que se montan rápido



36

Edamame soja verde Hacendado ultracongelada

Snack con fibra y proteína. Come también la vaina solo como soporte: el grano es lo comestible.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #70740



37

Soja texturizada Luengo

Muy práctica para boloñesa, tacos o rellenos vegetales.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #13926



38

Guisante fino Hacendado ultracongelado

Congelado, económico y fácil de dosificar en arroces, cremas y salteados.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #61215



39

Habas baby Hacendado ultracongelada

Una legumbre distinta para sumar variedad a guisos o revueltos.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #61252



40

Hummus de garbanzos Hacendado receta clásica

Listo para untar. Úsalo como complemento medido, no como proteína principal del plato.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #80858

CARBOHIDRATOS QUE ENCAJAN

Energía útil: la clave está en cantidad y combinación



41

Arroz integral largo Hacendado

El integral suma fibra. Mide en crudo si necesitas aprender tu porción habitual.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #5184



42

Arroz basmati aromático Hacendado

Aromático y fácil de combinar; perder grasa no exige desterrar el arroz blanco.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #5002



43

Arroz cocido basmati Sabroz

Ración lista para microondas que evita pedir comida por falta de tiempo.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #22280



44

Quinoa cocida blanca y roja Sabroz

Mezcla lista con buena textura para bowls o ensaladas templadas.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #22278



45

Copos de avena sin gluten Hacendado

Desayuno económico y saciante. Pénsalo al principio si sueles servirla a ojo.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #86368

CARBOHIDRATOS QUE ENCAJAN

Energía útil: la clave está en cantidad y combinación



46

Pan de molde 100% integral familiar Hacendado

Busca 100% integral y acompáñalo de proteína, no de miedo al pan.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #83886



47

Tortillas de trigo integrales Hacendado

Solución para wraps completos con verduras y proteína.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #80942

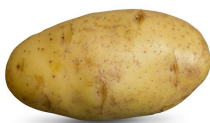


48

Tortillas de avena 51% Hacendado

Alternativa flexible para desayunos o cenas; cuenta el relleno y la cantidad total.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #80531



49

Patata

Patata fresca: gran saciedad por caloría cuando se cuece, asa o cocina al aire.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #69066



50

Patatas cocidas Hacendado

Ya cocida para emergencias. Calienta, añade proteína y verduras y tienes plato.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #15534

VERDURAS SIN COMPLICARTE

Más volumen y fibra con poco tiempo de cocina



51

Brócoli Hacendado ultracongelado

Va directa al microondas o la sartén. Tenerla congelada reduce excusas.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #61261



52

Coliflor, brócoli y zanahoria Hacendado ultracongelada

Tres verduras en una bolsa para guarniciones rápidas y con volumen.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #61006



53

Menestra de verduras Hacendado ultracongelada

Mezcla útil cuando no quieres cortar cinco ingredientes.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #52534



54

Espinaca en porciones Hacendado ultracongelada

Añade un puñado a huevos, pasta, arroz o crema.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #61279



55

Judía verde redonda Hacendado ultracongelada

Guarnición rápida, con fibra y buena mordida.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #61282

VERDURAS SIN COMPLICARTE

Más volumen y fibra con poco tiempo de cocina



56

Pisto de verduras Hacendado ultracongelado

Base de tomate y verduras para huevos, pescado o arroz.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #35653



57

Salteado de verduras asadas Hacendado ultracongeladas

Verdura asada sin encender el horno: completa con proteína.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #16334



58

Salteado de verduras Hacendado ultracongelado

Salteado neutro para convertir sobras en un plato completo.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #61065



59

Floretas de brócoli para microondas lavadas

Formato microondas: la comodidad también es una estrategia nutricional.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #69622



60

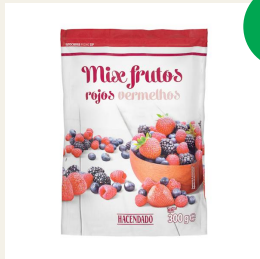
Salteado de verduras para microondas cortado y lavado

Abre, cocina y acompaña. Ideal para días en los que todo tiene que ser fácil.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #69463

FRUTA PARA EL DÍA A DÍA

Fresca o congelada: cómoda, dulce y saciante



61

Mix frutos rojos Hacendado ultracongeladas

Congelada, sin desperdicio. Úsala con yogur o queso batido.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #61089

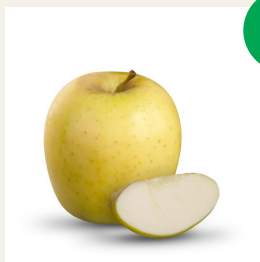


62

Plátano de Canarias IGP

Fácil de llevar y útil antes o después de entrenar.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #3819



63

Manzana Golden

Crujiente y saciante: una opción simple para media mañana.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #3028



64

Arándanos

Pequeños, cómodos y ricos en sabor para yogures y meriendas.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #5501



65

Fresas

Temporada mediante, aporta mucho volumen y se come despacio.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #3723

FRUTA PARA EL DÍA A DÍA

Fresca o congelada: cómoda, dulce y saciante

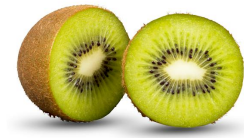


66

Mandarina

Fácil de transportar y pelar; perfecta para dejar a la vista.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #3238



67

Kiwi verde

Aporta acidez y textura. Tómalo solo o en un bol de lácteo.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #3820



68

Piña natural a rodajas

Ya cortada: una forma práctica de elegir fruta cuando vas con prisa.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #3024



69

Melón piel de sapo

Mucho volumen y frescura; una porción visible ayuda a disfrutarla sin picoteo infinito.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #3506



70

Sandía baja en semillas

Hidratante y voluminosa. Sírvela en plato, no comas sin registrar cuánto.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #3529

GRASAS, SEMILLAS Y COMPLEMENTOS

Buenos aliados, pero la porción también cuenta



71

Aceite de oliva virgen extra Hacendado

Grasa de calidad para cocinar y aliñar. Saludable no significa libre: usa una medida.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #4717



72

Crema de cacahuete 100% Hacendado

Solo cacahuete y gran sabor. Una cucharada puede enriquecer avena o tostada.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #16883



73

Semillas de chía Hacendado

Fibra y textura. Una pequeña cantidad basta en yogur o avena.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #5464



74

Semillas lino dorado Hacendado

Muele o hidrata para aprovecharla mejor; úsala como complemento.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #34962



75

Pistacho tostado Hacendado 0% sal añadida

Snack nutritivo y energético. Sirve una ración, no comas desde la bolsa.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #86190

GRASAS, SEMILLAS Y COMPLEMENTOS

Buenos aliados, pero la porción también cuenta



76

Anacardo natural Hacendado

Crujiente y saciante; la porción es más importante que la etiqueta de saludable.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #23365



77

Almendra natural Hacendado

Al natural, fácil de combinar con fruta o yogur.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #34865



78

Nuez natural Hacendado pelada

Omega-3 vegetal y mucha densidad energética: mejor una ración pequeña.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #34024



79

Guacamole Hacendado

Aporta cremosidad y sabor; úsalo como salsa o complemento, no como verdura libre.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #3840



80

Aceitunas verdes sin hueso Hacendado

Para ensaladas y picoteo. Su sal puede ser relevante en algunas personas.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #33053

DESPENSA Y SOLUCIONES RÁPIDAS

Para comer bien incluso cuando no cocinas

81



Gazpacho tradicional Hacendado

Primer plato fresco que suma verdura. Revisa tu ración si lleva bastante aceite.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #39934

82



Crema de calabacín Hacendado

Cena de emergencia: completa con huevo, tofu, pollo o pescado.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #35870

83



Tomate triturado Hacendado

Base culinaria sin complicaciones para sofritos, pasta y guisos.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #16043

84



Caldo de pollo Hacendado

Ayuda a improvisar sopas y arroces; elige según tus necesidades de sal.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #7313

85



Maíz dulce Hacendado

Añade color y carbohidrato a ensaladas; escúrrelo bien.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #16712

Para comer bien incluso cuando no cocinas



86

Pimientos del piquillo enteros Hacendado extra

Verdura de conserva lista para acompañar carnes, pescados o legumbres.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #16005



87

Espárragos blancos medianos Hacendado

Guarnición lista y con volumen para cualquier plato.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #16519



88

Champiñón laminado Hacendado

Solución de despensa para tortillas, salteados o guarniciones.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #16616



89

Arroz para microondas Hacendado ultracongelado

Arroz congelado listo en minutos: la rapidez puede mejorar la constancia.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #61302



90

Arroz con verduras para microondas Hacendado ultracongelado

Carbohidrato y verduras en un mismo recurso; añade una buena fuente de proteína.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #12756

ANTOJOS Y RECURSOS FLEXIBLES

Opciones útiles sin convertirlas en alimentos mágicos



91

Maíz palomitas Hacendado

Hazlas tú en olla: controlas aceite y sal y obtienes un snack voluminoso.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #14347



92

Tortitas de arroz Hacendado

Crujientes y cómodas, pero poco saciantes solas: acompaña con proteína.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #14013



93

Tortitas de maíz Hacendado

Otra base rápida para merienda; no son mejores que el pan por ser tortitas.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #14158



94

Chocolate negro 85% cacao Hacendado

Un par de onzas pueden cerrar una comida sin convertir el día en 'todo o nada'.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #60722



95

Gelatina sabor a frutos silvestres +Proteínas 10 g 0% azúcar

Postre con proteína y sin azúcar: útil, no obligatorio ni mágico.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #52488

ANTOJOS Y RECURSOS FLEXIBLES

Opciones útiles sin convertirlas en alimentos mágicos



96

Cacao puro en polvo La Chokolatera

Da sabor a yogur, avena o fruta sin recurrir a preparados muy azucarados.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #22580



97

Yogur natural edulcorado Hacendado 0% MG 0% azúcares añadidos

Yogur ligero para quien disfruta el sabor dulce; alterna con natural.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #20221



98

Batido lácteo sabor vainilla +Proteínas 30 g

Batido listo para momentos puntuales. La comida sólida suele saciar más.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #86419



99

Pan tostado con copos de avena Vitalité Kaura Wasa

Tostada crujiente que funciona bien con queso fresco, atún o huevo.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #82150



100

Mostaza de Dijon Hacendado

Salsa intensa con pocas calorías; revisa la sal si debes limitarla.

Disponible en el catálogo consultado · Producto #17228

NO NECESITAS UNA COMPRA PERFECTA. NECESITAS REPETIR.

4 FÓRMULAS PARA IMPROVISAR

DESAYUNO

Yogur o queso batido + fruta + avena + semillas

COMIDA

Pollo, pescado, tofu o legumbre + verduras + arroz o patata

CENA

Huevos, conserva o marisco + verdura + pan integral si te encaja

MERIENDA

Fruta + lácteo proteico, o tostada con queso fresco / atún

GUÁRDALA. ÚSALA. NO INTENTES HACERLO TODO DE GOLPE.

Empieza con una compra que te facilite tres o cuatro comidas repetibles.

Fuente de imágenes y nombres: catálogo online oficial de Mercadona, consultado el 19/09/2026.

El surtido puede variar por tienda o código postal. Material educativo; no sustituye valoración individual.