

# Meal Plan - Dieta pescetariana alta en proteína de 1000 calorías



Grocery List Day 1 Day 2 Day 3 Day 4 Day 5 Day 6 Day 7 Recipes

No olvides generar tu plan para la próxima semana en <https://www.strongrfastr.com>

## Day 1

1043 kcal ● 108g protein (42%) ● 36g fat (31%) ● 60g carbs (23%) ● 11g fiber (4%)

### Desayuno

205 kcal, 13g proteína, 9g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



#### Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

### Almuerzo

385 kcal, 21g proteína, 36g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 148 kcal



#### Sopa de tomate

1/2 lata(s)- 105 kcal



#### Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

### Cena

235 kcal, 25g proteína, 13g carbohidratos netos, 8g grasa



#### Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

1 mitad(es) de calabacín- 96 kcal



#### Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 2

1043 kcal ● 108g protein (42%) ● 36g fat (31%) ● 60g carbs (23%) ● 11g fiber (4%)

### Desayuno

205 kcal, 13g proteína, 9g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



#### Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

### Almuerzo

385 kcal, 21g proteína, 36g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 148 kcal



#### Sopa de tomate

1/2 lata(s)- 105 kcal



#### Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

### Cena

235 kcal, 25g proteína, 13g carbohidratos netos, 8g grasa



#### Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

1 mitad(es) de calabacín- 96 kcal



#### Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 3

1019 kcal ● 100g protein (39%) ● 30g fat (27%) ● 65g carbs (25%) ● 22g fiber (8%)

### Desayuno

205 kcal, 12g proteína, 24g carbohidratos netos, 4g grasa



#### Tostadas de garbanzos y tomate

1 tostada(s)- 206 kcal

### Cena

305 kcal, 12g proteína, 25g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Leche

1 taza(s)- 149 kcal



#### Pizza en pan plano con brócoli

156 kcal

### Almuerzo

290 kcal, 28g proteína, 14g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Vegan crumbles

1 1/4 taza(s)- 183 kcal



#### Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

108 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 4

1019 kcal ● 100g protein (39%) ● 30g fat (27%) ● 65g carbs (25%) ● 22g fiber (8%)

### Desayuno

205 kcal, 12g proteína, 24g carbohidratos netos, 4g grasa



#### Tostadas de garbanzos y tomate

1 tostada(s)- 206 kcal

### Cena

305 kcal, 12g proteína, 25g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Leche

1 taza(s)- 149 kcal



#### Pizza en pan plano con brócoli

156 kcal

### Almuerzo

290 kcal, 28g proteína, 14g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Vegan crumbles

1 1/4 taza(s)- 183 kcal



#### Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

108 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 5

1056 kcal ● 94g protein (36%) ● 40g fat (34%) ● 60g carbs (23%) ● 21g fiber (8%)

### Desayuno

205 kcal, 12g proteína, 24g carbohidratos netos, 4g grasa



#### Tostadas de garbanzos y tomate

1 tostada(s)- 206 kcal

### Almuerzo

310 kcal, 14g proteína, 22g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



#### Crema de almejas

1/2 lata(s)- 182 kcal



#### Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

### Cena

320 kcal, 20g proteína, 12g carbohidratos netos, 18g grasa



#### Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



#### Ensalada de salmón y alcachofa

210 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 6

1024 kcal ● 96g protein (37%) ● 46g fat (41%) ● 43g carbs (17%) ● 13g fiber (5%)

### Desayuno

175 kcal, 14g proteína, 7g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



#### Huevos revueltos altos en proteínas

99 kcal

### Almuerzo

310 kcal, 14g proteína, 22g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



#### Crema de almejas

1/2 lata(s)- 182 kcal



#### Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

### Cena

320 kcal, 20g proteína, 12g carbohidratos netos, 18g grasa



#### Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



#### Ensalada de salmón y alcachofa

210 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 7

1000 kcal ● 91g protein (36%) ● 30g fat (27%) ● 74g carbs (30%) ● 18g fiber (7%)

### Desayuno

175 kcal, 14g proteína, 7g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



#### Huevos revueltos altos en proteínas

99 kcal

### Almuerzo

320 kcal, 16g proteína, 26g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Tempeh básico

2 onza(s)- 148 kcal



#### Puré de batata

92 kcal



#### Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

82 kcal

### Cena

290 kcal, 12g proteína, 40g carbohidratos netos, 7g grasa



#### Hamburguesa vegetal griega

1 hamburguesa(s)- 288 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

---

# Lista de compras



## Frutas y jugos

- kiwi  
4 fruta (276g)

## Grasas y aceites

- aceite  
2 1/2 cdita (mL)
- aceite de oliva  
3/4 oz (mL)
- vinagreta balsámica  
4 cda (mL)

## Productos lácteos y huevos

- huevos  
6 grande (300g)
- queso de cabra  
1 oz (28g)
- yogur griego sin grasa  
3 cucharada (53g)
- leche entera  
3 taza(s) (mL)
- queso  
2 cucharada, rallada (14g)
- queso en hebras  
2 barra (56g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)  
4 cucharada (57g)

## Productos de frutos secos y semillas

- almendras  
9 1/4 cucharada, entera (83g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- sopa de tomate condensada  
1 lata (298 g) (298g)
- salsa para pasta  
4 cucharada (65g)
- salsa para pizza  
2 cucharada (32g)
- clama chowder enlatada  
1 lata (524 g) (519g)

## Otro

- Requesón y copa de frutas  
2 container (340g)

## Bebidas

- polvo de proteína  
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)
- agua  
14 taza(s) (mL)

## Verduras y productos vegetales

- calabacín  
1 grande (323g)
- habas de Lima, congeladas  
1/2 paquete (285 g) (142g)
- tomates  
2 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (319g)
- brócoli  
4 cucharada, picado (23g)
- ajo  
1 1/2 diente(s) (5g)
- alcachofas, enlatadas  
2/3 taza de corazones (112g)
- batatas / boniatos  
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)
- guisantes de vaina dulce congelados  
2/3 taza (96g)

## Legumbres y derivados

- migajas de hamburguesa vegetariana  
2 1/2 taza (250g)
- garbanzos, en conserva  
3/4 lata(s) (336g)
- tempeh  
2 oz (57g)

## Especias y hierbas

- pimienta negra  
1/4 g (0g)
- sal  
2 g (2g)

## Productos horneados

- pan  
3 rebanada(s) (96g)
- pan naan  
1/2 pieza(s) (45g)
- bollos de hamburguesa  
1 bollo(s) (51g)

## Productos de pescado y mariscos

- yogur griego proteico, con sabor**  
2 container (300g)
  - mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)
  - hamburguesa vegetal**  
1 hamburguesa (71g)
  - tzatziki**  
1/8 taza(s) (28g)
- 

- salmon enlatado**  
6 oz (170g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**kiwi**  
1 fruta (69g)

Para las 2 comidas:

**kiwi**  
2 fruta (138g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

### Huevos revueltos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/2 cdita (mL)  
**huevos**  
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 cdita (mL)  
**huevos**  
4 grande (200g)

1. Bate los huevos en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Tostadas de garbanzos y tomate

1 tostada(s) - 206 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 24g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
1 rebanada(s) (32g)  
**yogur griego sin grasa**  
1 cucharada (18g)  
**tomates**  
4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/4 lata(s) (112g)

Para las 3 comidas:

**pan**  
3 rebanada(s) (96g)  
**yogur griego sin grasa**  
3 cucharada (53g)  
**tomates**  
12 rebanada(s), fina/pequeña (180g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
3/4 lata(s) (336g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. En un bol mediano, machaca los garbanzos con el reverso de un tenedor hasta que empiecen a quedar cremosos.
3. Incorpora el yogur griego y añade sal y pimienta al gusto.
4. Unta la mezcla de garbanzos sobre el pan y coloca las rodajas de tomate por encima. Sirve.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Huevos revueltos altos en proteínas

99 kcal ● 10g protein ● 6g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
1 grande (50g)  
**aceite**  
1/4 cdita (mL)  
**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
2 cucharada (28g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**aceite**  
1/2 cdita (mL)  
**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
4 cucharada (57g)

1. Bate los huevos y el queso cottage juntos en un bol pequeño con una pizca de sal y pimienta.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-bajo y vierte los huevos.
3. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos y continúa cocinando hasta que estén espesos y no quede huevo líquido.

## Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

### Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 148 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
2 2/3 cucharada, entera (24g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
1/3 taza, entera (48g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sopa de tomate

1/2 lata(s) - 105 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 21g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**sopa de tomate condensada**  
1/2 lata (298 g) (149g)

Para las 2 comidas:

**sopa de tomate condensada**  
1 lata (298 g) (298g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**Requesón y copa de frutas**  
1 container (170g)

Para las 2 comidas:

**Requesón y copa de frutas**  
2 container (340g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Vegan crumbles

1 1/4 taza(s) - 183 kcal ● 23g protein ● 6g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**migajas de hamburguesa  
vegetariana**  
1 1/4 taza (125g)

Para las 2 comidas:

**migajas de hamburguesa  
vegetariana**  
2 1/2 taza (250g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

### Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

108 kcal ● 5g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**habas de Lima, congeladas**  
1/4 paquete (285 g) (71g)  
**aceite de oliva**  
1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**habas de Lima, congeladas**  
1/2 paquete (285 g) (142g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Una vez escurridas, añade aceite de oliva, sal y pimienta; remueve hasta que la mantequilla esté derretida.
3. Servir.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**kiwi**  
1 fruta (69g)

Para las 2 comidas:

**kiwi**  
2 fruta (138g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

### Crema de almejas

1/2 lata(s) - 182 kcal ● 6g protein ● 11g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**clama chowder enlatada**  
1/2 lata (524 g) (260g)

Para las 2 comidas:

**clama chowder enlatada**  
1 lata (524 g) (519g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso en hebras**  
1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

**queso en hebras**  
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 7

### Tempeh básico

2 onza(s) - 148 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 onza(s)

**tempeh**  
2 oz (57g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

### Puré de batata

92 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



**batatas / boniatos**  
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

### Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

82 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



**pimienta negra**  
1/2 pizca (0g)  
**sal**  
1/2 pizca (0g)  
**guisantes de vaina dulce congelados**  
2/3 taza (96g)  
**aceite de oliva**  
1 cdita (mL)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

1 mitad(es) de calabacín - 96 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**salsa para pasta**  
2 cucharada (33g)  
**queso de cabra**  
1/2 oz (14g)  
**calabacín**  
1/2 grande (162g)

Para las 2 comidas:

**salsa para pasta**  
4 cucharada (65g)  
**queso de cabra**  
1 oz (28g)  
**calabacín**  
1 grande (323g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta un calabacín por la mitad desde el tallo hasta la base.
3. Con una cuchara, raspa aproximadamente el 15% del interior, lo suficiente para crear una cavidad poco profunda a lo largo del calabacín. Desecha lo raspado.
4. Rellena la cavidad con salsa de tomate y cubre con el queso de cabra.
5. Coloca en una bandeja de horno y cocina durante unos 15-20 minutos. Sirve.

### Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego proteico, con sabor**  
1 container (150g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego proteico, con sabor**  
2 container (300g)

1. Disfruta.

## Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Pizza en pan plano con brócoli

156 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**brócoli**  
2 cucharada, picado (11g)  
**salsa para pizza**  
1 cucharada (16g)  
**pimienta negra**  
1/4 pizca (0g)  
**sal**  
1/4 pizca (0g)  
**aceite de oliva**  
3/8 cda (mL)  
**pan naan**  
1/4 pieza(s) (23g)  
**queso**  
1 cucharada, rallada (7g)  
**ajo, picado finamente**  
3/4 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

**brócoli**  
4 cucharada, picado (23g)  
**salsa para pizza**  
2 cucharada (32g)  
**pimienta negra**  
1/2 pizca (0g)  
**sal**  
1/2 pizca (0g)  
**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)  
**pan naan**  
1/2 pieza(s) (45g)  
**queso**  
2 cucharada, rallada (14g)  
**ajo, picado finamente**  
1 1/2 diente(s) (5g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C). Mezcla la mitad del aceite con todo el ajo picado. Unta la mitad de la mezcla sobre el naan. Hornea durante unos 5 minutos. Saca del horno y unta la salsa de pizza por encima, coloca el brócoli y el queso, y sazona con sal y pimienta. Vuelve a meter en el horno otros 5 minutos, más 2-3 minutos en el gratinador. Vigila el pan mientras se cocina para que no se tueste demasiado. Retira del horno, rocía con el aceite de oliva restante, deja enfriar lo suficiente para cortar. Sirve.

## Cena 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de salmón y alcachofa

210 kcal ● 17g protein ● 10g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**salmón enlatado**  
3 oz (85g)  
**alcachofas, enlatadas**  
1/3 taza de corazones (56g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)  
**vinagreta balsámica**  
2 cda (mL)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1/3 taza de tomates cherry (50g)

Para las 2 comidas:

**salmón enlatado**  
6 oz (170g)  
**alcachofas, enlatadas**  
2/3 taza de corazones (112g)  
**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**vinagreta balsámica**  
4 cda (mL)  
**tomates, cortado por la mitad**  
2/3 taza de tomates cherry (99g)

1. Coloca una base de hojas verdes y añade salmón, alcachofas y tomates. Rocía vinagreta balsámica por encima y sirve.

## Cena 4 ↗

Comer los días 7

### Hamburguesa vegetal griega

1 hamburguesa(s) - 288 kcal ● 12g protein ● 7g fat ● 40g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 hamburguesa(s)

**bollos de hamburguesa**

1 bollo(s) (51g)

**hamburguesa vegetal**

1 hamburguesa (71g)

**tomates**

2 rodaja mediana ( $\approx$ 0.6 cm gruesa) (40g)

**tzatziki**

1/8 taza(s) (28g)

1. Cocina la hamburguesa vegetal según las instrucciones del paquete.
2. Tuesta los panes si lo deseas.
3. Coloca la hamburguesa cocida en la base del pan y cubre con rodajas de tomate.
4. Unta salsa tzatziki en la parte superior del pan y cierra la hamburguesa.
5. Sirve.

### Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

### Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**

2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)

**agua**

2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**

14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)

**agua**

14 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.