

## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

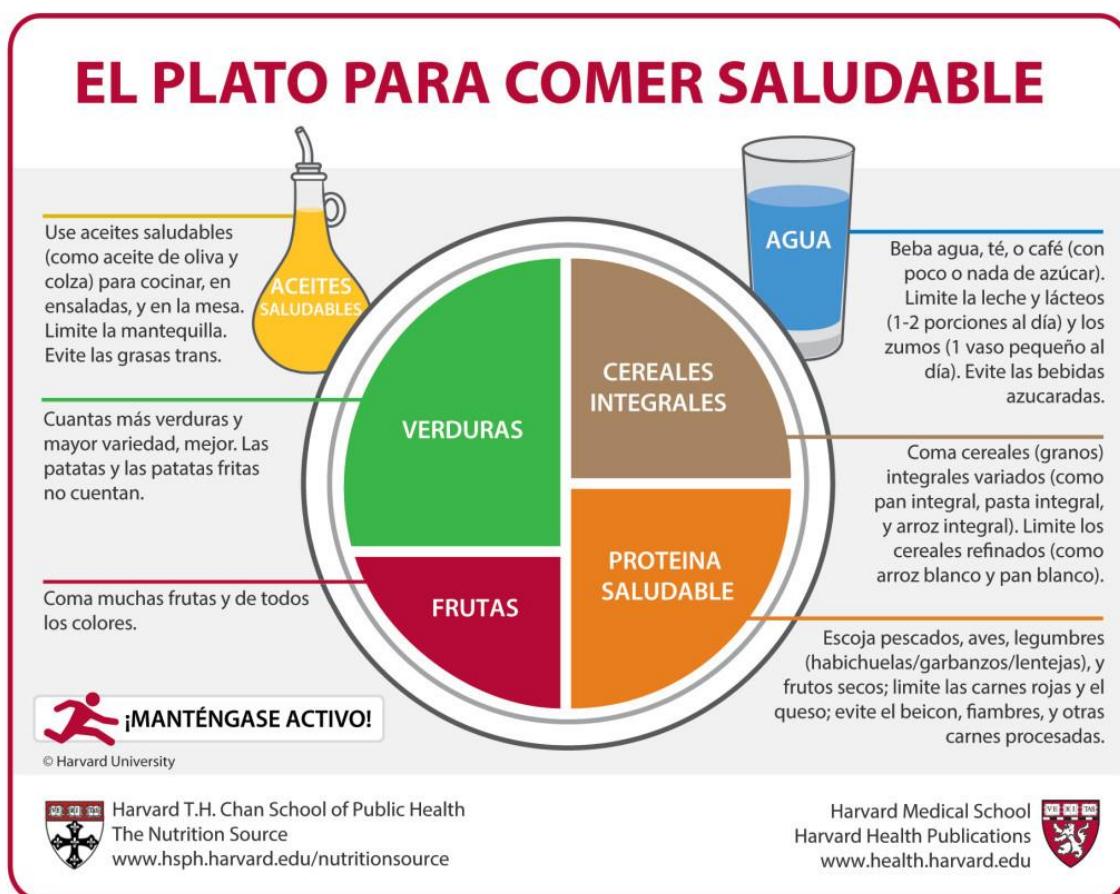
A continuación, encontrará una pauta dietética como guía, así como unos ejemplos de platos.

### QUÉ DEBES CONTROLAR EN LA DIETA:

<b>CONTROL DE LAS GRASAS.</b> <p>La grasa es el nutriente más calórico, aporta más del doble de calorías que los hidratos de carbono y las proteínas (9 Kcal por g de grasa vs 4 Kcal por g de hidrato de carbono o proteína). Por este motivo, es uno de los nutrientes a controlar en la dieta, para ello, le recomendamos controlar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Embutido.</b> Si se van a tomar, escoger aquellos que resulten más magros (con menor contenido graso), como jamón (cocido/curado), fiambre de pavo o jamón serrano</li> <li>○ <b>Lácteos.</b> Mejor lácteos con bajo contenido graso (queso fresco, yogur entero natural o desnatado, leche entera o desnatada...) y evitar los ricos en grasas saturadas y colesterol (nata, queso graso, queso para untar, mantequilla, helado...). Escoger quesos con porcentaje de grasa &lt; 30%MG. Este valor siempre viene indicado en la etiqueta.</li> <li>○ <b>Carnes.</b> Dar preferencia a las carnes más magras (pavo sin piel, pollo sin piel, conejo, ternera magra, solomillo de buey, lomo de cerdo, caballo, perdiz, codorniz...) y quitar la grasa visible antes de su cocinado. Evitar el consumo de derivados cárnicos por su alto contenido en grasas saturadas y colesterol (paté, foie gras, hamburguesas, salchichón, salchichas, chorizo...).</li> <li>○ <b>Control del aceite.</b> Es importante controlar la cantidad de aceite que se añade a los alimentos. Una forma fácil de poder calcularlo es mediante cucharadas, por ejemplo: una cucharada sopera para cocinar en técnicas culinarias que lo requieran. Evitar las preparaciones culinarias excesivamente grasas como guisos, estofados, frituras y rebozados.  Se recomienda utilizar la plancha, asado, horno, papillote, vapor, hervido o escalfado, cocinando y aliñando preferentemente con aceite de oliva (1-2 cucharadas soperas en la comida y otra en la cena).</li> </ul>
<b>CONTROL DE LOS HIDRATOS DE CARBONO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Azúcares.</b> Prescindir del consumo de azúcar simple, miel y de aquellos alimentos que lo contienen en gran cantidad como bollería, pastelería, etc., que además también destacan por su alto contenido en grasa y colesterol. En lugar de bollería, mejor optar por cereales (mejor integrales), pan (mejor integral), tostadas o biscuits.</li> <li>○ <b>Farináceos.</b> Para reducir el aporte calórico debemos controlar la cantidad de arroz, pasta, patata o pan en nuestros platos. Para ello, es muy efectivo combinarlos en el mismo plato con una buena ración de verduras, como p. ej: espaguetis con setas y espárragos verdes o arroz salteado con verduras, ensalada de pasta, etc. así evitamos las salsas que suelen tener más contenido graso. La cantidad puede variar en función de las necesidades, pero en general, aconsejamos una ración de 60g en crudo (120-140g en cocido) de pasta o arroz en crudo.</li> <li>○ <b>Pan.</b> Evitar el consumo excesivo de pan. Es importante controlar el consumo de pan para evitar por consiguiente untar en las salsas, aceites, quesos, embutidos, etc., que acostumbramos a tomar con él.</li> </ul>

- **Nº DE COMIDAS DIARIAS.** No existe un número adecuado de comidas al día. Comer según sensación de hambre y respetando los diferentes grupos alimentarios representados a continuación.
- **FIBRA.** Asegurar el consumo de fibra a través de las legumbres, fruta, verduras u hortalizas y cereales integrales.
- **FRUTA Y VERDURAS:**
  - Min. 2-3 raciones de **FRUTA** enteras a diarias: se recomienda un cítrico al día.
  - 2 raciones de **VERDURA O ENSALADA** a diario (una de las raciones se recomienda que sea cruda): deberían estar presentes tanto en la comida como en la cena. La variedad de colores y texturas aporta diversidad de antioxidantes y de sustancias protectoras.
- **LÁCTEOS O BEBIDAS VEGETALES** (2 raciones al día, p. ej: 1 vaso de leche + 2 yogures). El consumo de lácteos o bebidas vegetales (y subproductos) no es obligatorio, pero puede ser a diario (en torno a dos raciones), preferiblemente en forma de leche o bebidas vegetales, yogures y quesos.
- **TUBÉRCULOS y CEREALES.** Los cereales (el pan, la pasta, el arroz...) y los tubérculos son importantes para proporcionarnos energía. No es imprescindible que estén presentes en todas tus comidas principales, pero se pueden incorporar sin problemas siempre moderando la cantidad:
  - **PASTA, ARROZ, QUINUA, ETC.** Una buena opción para obtener platos más completos a nivel nutricional y al mismo tiempo que nos ayude a controlar mejor la cantidad de hidratos de carbono en la comida, es combinar la pasta, el arroz y otros cereales con verduras. Ej: arroz blanco (o integral) con champiñones y espárragos, espagueti con verduras (calabacín, berenjena y cebolla), ensalada de arroz o pasta, etc.
  - **TUBÉRCULOS (patata, boniato, batata, yuca, etc).** Acompañando a los platos de verduras. Son muy saciantes y si no los comemos fritos, nos ayudan a controlar el contenido calórico de nuestros platos.
- **LEGUMBRES (min. 2-3 días a la semana)** son una buena fuente de proteínas de origen vegetal. Es recomendable consumir un mínimo de 2 raciones a la semana, ya que favorecen la sensación de saciedad y también el tránsito intestinal por su contenido en fibra.
- **PROTEINA DE ORIGEN VEGETAL (TOFU, SEITÁN, SOJA TEXTURIZADA, TEMPEH, ETC).** Se trata de una alternativa sostenible a la proteína de origen animal y con una calidad de la proteína muy buena.
- **CARNE.** Junto con el pescado, y los huevos son una fuente de proteínas de alta calidad de origen animal. Escoja preferiblemente las carnes blancas (pollo, pavo conejo) y en menor medida carnes rojas magras (ternera magra, solomillo de buey, lomo de cerdo ...) y quite la grasa visible antes de su cocinado. Las carnes rojas procesadas (embutidos) deben consumirse con aún menos frecuencia y preferiblemente escogiendo aquellos más magros (jamón, lomo embuchado)
- **PESCADO Y MARISCO.** Son fuentes de grasas saludables. En dietas omnívoras se recomienda un consumo semanal de pescado (4-5 raciones a la semana) y procure que dos tomas sean de pescado azul. El pescado azul es un alimento rico en grasas poliinsaturadas tipo omega-3 que tienen un efecto protector sobre el corazón.
  - Ejemplos de pescado blanco: lenguado, merluza, rodaballo, bacalao, congrio, dorada, gallo, lubina, pescadilla, mero, rape...
  - Ejemplos de pescado azul: aguja, angula, atún, bonito del norte, boquerón o anchoa, caballa o verdel, chicharro o jurel, melva, salmón, salmón ahumado y sardina...
- **HUEVOS:** No existe un límite de consumo de huevos a la semana, pero procure que el consumo de éstos no desplace al de otras fuentes de proteína interesantes como el pescado o las legumbres
- **ACEITE TÉCNICAS CULINAREAS:** Cocine y aliñe sus platos con aceites vegetales, preferentemente aceite de oliva virgen extra. El aceite de oliva debería ser la principal fuente de grasa por su calidad nutricional. Elija preferiblemente técnicas culinarias con poca grasa (plancha, horno, papillote, vapor, hervido y cocido). Evitar fritos, rebozados y guisos grasos

- Las **ACEITUNAS**, los **FRUTOS SECOS** y las **SEMILLAS** son una buena fuente de grasas saludables, proteínas, vitaminas, minerales y fibra. Un puñado de aceitunas, frutos secos y o semillas pueden ser un excelente aperitivo. Se recomiendan de 1 a 2 raciones al día.
- **DULCES:** el azúcar, los caramelos, los pasteles, la bollería, los zumos de fruta y los refrescos azucarados se deberían consumir en pequeñas cantidades y sólo de vez en cuando.
- **AGUA:** Beba en función de la sed. Además de beber agua directamente, el aporte de líquido se puede completar con infusiones de hierbas con azúcar moderado y caldos bajos en grasa y sal.



FUENTE: El Plato para Comer Saludable (Spanish – Spain). Harvard Medical School.  
[https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish\\_spain/](https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish_spain/)

## Pauta de Eulalia

### DESAYUNO:

Café

### MEDIA MAÑANA:

Café

### COMIDA (la comida puede ser un plato único o un primer y segundo plato)

#### VEGETALES:

**Cantidad libre, pero intentar que suponga el 50% en volumen (en crudo) de la comida o min. 200-300g.**

Ensaladas, cremas de verduras, salteados, menestras, verduras a la plancha o al horno...

#### FARINACEOS:

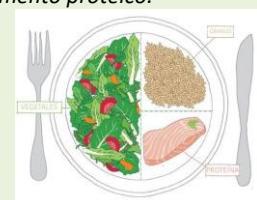
Pueden representar el 25% de la ingesta. Elegir entre:

- Cereales integrales (**arroz, pasta, quinua...**): aprox. 45g en crudo (o 2 puñados mano cerrada) o 135-140g cocido (o 5-6 cucharadas soperas)
  - **Tubérculos (patata, batata, boniato, yuca):** aprox. 150g. o como una pelota de tenis
  - **Legumbre:** aprox. 80g en crudo o 150g cocido (o 1/3 bote en conserva)
- \*Los días que comes legumbres, no es obligatorio que acompañes con alimento proteico.

#### ALIMENTO PROTEICO (100-125g o como la mano de grande)

- Carne roja magra (ternera magra, solomillo)
- Carne blanca (pollo y pavo o conejo)
- Pescado blanco
- Huevo (2 unidades)

**PAN:** Evitar el pan si introduces farináceos en la comida



**ACEITE:** 1 cucharada sopera de aceite de oliva. Evite fritos y rebozados

### MERIENDA:

Pieza de fruta o en caso de hambre elegir entre:

- Yogur natural con fruta y frutos secos (Puñado cerrado)
- Yogur natural con cereales (1-2 cucharadas soperas) o granola y fruta
- Vaso de leche semidesnatada o yogur natural + pieza de fruta (Puede ser en forma de batido)
- Tostada (20g de pan o 1-2 biscotes) con 1 cuch. de postre de aceite y/o aguacate (1/3). Puedes acompañarlo con: jamón york o pavo o jamón serrano o queso semicurado o fresco o hummus o 1 lata de atún o caballa o anchoas o 1 huevo (duro o en tortilla francesa) o crema de cacahuete sin azúcar (capa fina o 1 cucharada sopera)

### CENA (la cena puede ser un plato único o un primer y segundo plato)

#### VEGETALES:

**Cantidad libre, pero intentar que suponga el 50% en volumen (en crudo) de la comida o min. 200-300g.**

Ensaladas, cremas de verduras, salteados, menestras, verduras a la plancha o al horno...

#### FARINACEOS:

Pueden representar el 25% de la ingesta. Elegir entre:

- Cereales integrales (**arroz, pasta, quinua...**): aprox. 45g en crudo (o 2 puñados mano cerrada) o 135-140g cocido (o 5-6 cucharadas soperas)
- **Tubérculos (patata, batata, boniato, yuca):** aprox. 150g. o como una pelota de tenis
- **Pan integral:** 50-60g de pan o 5-6 dedos de barra

#### ALIMENTO PROTEICO (100-125g o como la mano de grande)

- Carne roja magra (ternera magra, solomillo)
- Carne blanca (pollo y pavo o conejo)
- Pescado blanco
- Huevo (2 unidades)

**PAN:** Evitar el pan si introduces farináceos en la comida



**POSTRE (opcional, en caso de hambre):** Fruta.

**ACEITE:** 1 cucharada sopera de aceite de oliva. Evite fritos y rebozados

## Pauta de Luis

### COMIDA (la comida puede ser un plato único o un primer y segundo plato)

#### VEGETALES:

**Cantidad libre, pero intentar que suponga el 50% en volumen (en crudo) de la comida o min. 200-300g.**

Ensaladas, cremas de verduras, salteados, menestras, verduras a la plancha o al horno...

#### FARINACEOS:

Pueden representar el 25% de la ingesta. Elegir entre:

- **Cereales integrales (arroz, pasta, quinua...):** aprox. 60g en crudo (o 3 puñados mano cerrada) o 180g cocido (o 7-8 cucharadas soperas)
  - **Tubérculos (patata, batata, boniato, yuca):** aprox. 200g (o como el puño de grande)
  - **Legumbre:** aprox. 100g en crudo o 200g cocido (o ½ bote en conserva)
- \*Los días que comes legumbres, no es obligatorio que acompañes con alimento proteico.

#### ALIMENTO PROTEICO (150g)

- Carne roja magra (ternera magra, solomillo)
- Carne blanca (pollo y pavo o conejo)
- Pescado blanco
- Huevo (2 unidades)

**PAN:** Evitar el pan si introduces farináceos en la comida

**POSTRE (opcional, en caso de hambre):** Fruta

**ACEITE: 1 cucharada sopa de aceite de oliva. Evite fritos y rebozados**

### MERIENDA:

Pieza de fruta o en caso de hambre elegir entre:

- Yogur natural con fruta y frutos secos (puñado cerrado)
- Yogur natural con cereales (2-3 cucharadas soperas) o granola y fruta
- Vaso de leche semidesnatada o yogur natural + pieza de fruta (Puede ser en forma de batido)
- Mini bocadillo (40-50g de pan o 4 dedos de pan) con 1 cuch. de postre de aceite y/o aguacate (1/3). Puedes acompañarlo con: jamón york o pavo o jamón serrano o queso semicurado o fresco o hummus o 1 lata de atún o caballa o anchoas o 1 huevo (duro o en tortilla francesa) o crema de cacahuete sin azúcar (capa fina o 1 cucharada sopa)

### CENA (la cena puede ser un plato único o un primer y segundo plato)

#### VEGETALES:

**Cantidad libre, pero intentar que suponga el 50% en volumen (en crudo) de la comida o min. 200-300g.**

Ensaladas, cremas de verduras, salteados, menestras, verduras a la plancha o al horno...

#### FARINACEOS:

Pueden representar el 25% de la ingesta. Elegir entre:

- **Cereales integrales (arroz, pasta, quinua...):** aprox. 45g en crudo (o 2 puñados mano cerrada) o 140g cocido (o 5-6 cucharadas soperas)
- **Tubérculos (patata, batata, boniato, yuca):** aprox. 150g (o como una pelota de tenis)
- **Pan integral:** aprox. 50-60g. (o 5 dedos de pan)

#### ALIMENTO PROTEICO (150g)

- Carne roja magra (ternera magra, solomillo)
- Carne blanca (pollo y pavo o conejo)
- Pescado blanco
- Huevo (2 unidades)

**PAN:** Opcional

**POSTRE (opcional, en caso de hambre):** Fruta

**ACEITE: 1 cucharada sopa de aceite de oliva. Evite fritos y rebozados**

## Ejemplo de distribución semanal

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	- Café o infusiones sin azúcar						
<b>MM</b>	- Café o infusiones sin azúcar						
<b>COMIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura/Hortaliza</li> <li>- Legumbre.</li> <li>Opcional: queso fresco o huevo (1u.)</li> <li>- Pieza de fruta (opcional)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura/Hortaliza</li> <li>- Pasta integral</li> <li>- Carne blanca</li> <li>- Pieza de fruta (opcional)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura/Hortaliza</li> <li>- Patata</li> <li>- Pescado azul</li> <li>- Pieza de fruta (opcional)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura/Hortaliza</li> <li>- Legumbre.</li> <li>Opcional: queso fresco o huevo (1u.)</li> <li>- Pieza de fruta (opcional)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura/Hortaliza</li> <li>- Arroz integral</li> <li>- Pescado azul</li> <li>- Pieza de fruta (opcional)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura/Hortaliza</li> <li>- Pasta integral</li> <li>- Pescado blanco</li> <li>- Pieza de fruta (opcional)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura/Hortaliza</li> <li>- Patata</li> <li>- Carne roja o blanca</li> <li>- Pieza de fruta (opcional)</li> </ul>
<b>MERIENDA</b>	- Pieza de fruta. En caso de más hambre según pauta						
<b>CENA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura/Hortaliza</li> <li>- Patata</li> <li>- Pescado blanco</li> <li>- Pieza de fruta (opcional)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura/Hortaliza</li> <li>- Pan integral</li> <li>- Huevo (2u. medianas)</li> <li>- Pieza de fruta (opcional)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura/Hortaliza</li> <li>- Arroz integral</li> <li>- Carne blanca</li> <li>- Pieza de fruta (opcional)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura/Hortaliza</li> <li>- Pasta integral</li> <li>- Pescado blanco</li> <li>- Pieza de fruta (opcional)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura/Hortaliza</li> <li>- Pan integral</li> <li>- Huevo (2u. medianas)</li> <li>- Pieza de fruta (opcional)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura/Hortaliza</li> <li>- Quinua o arroz integral</li> <li>- Carne blanca</li> <li>- Pieza de fruta (opcional)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura/Hortaliza</li> <li>- Pan integral</li> <li>- Huevo (2u. medianas)</li> <li>- Pieza de fruta (opcional)</li> </ul>

	EJEMPLO MENÚ SEMANAL 1	
	COMIDAS	CENAS
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de garbanzos con queso fresco (con tomate, cebolla y trocitos de pimiento rojo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Judía verde con patata</li> <li>• Lenguado a la plancha</li> </ul>
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brócoli salteado con pasta</li> <li>• Pollo deshuesado a la plancha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada variada</li> <li>• Huevos a la plancha con pan</li> </ul>
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plato único: Patata salteado con atún y verduras (calabacín, zanahoria, cebolla)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de arroz con pollo troceado</li> </ul>
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada</li> <li>• Estofado vegetal de lentejas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salteado de espárragos y champiñones con pasta</li> <li>• Merluza a la plancha</li> </ul>
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz con sepia troceada y salto de verduras (berenjena, calabacín y cebolla)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Libre: Ej: Ensalada + pizza o Salmorejo + fajila de pollo</li> </ul>
SABADO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con salsa pesto</li> <li>• Espinacas con gambas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salteado de verduras con quinua</li> <li>• Hamburguesa de pollo</li> </ul>
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corazones de alcachofa salteados con virutas de jamón</li> <li>• Muslos de pollo al horno con patata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortilla francesa con ensalada y pan</li> </ul>

	EJEMPLO MENÚ SEMANAL 2	
	COMIDAS	CENAS
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garbanzos con acelgas y huevo duro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espinacas salteadas con ajo, patata y salsa de soja</li> <li>• Sepia plancha</li> </ul>
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta salteada con pimiento tricolor (rojo, verde y amarillo)</li> <li>• Medallones de pavo a la plancha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de tomate</li> <li>• Tostada con tortilla francesa</li> </ul>
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de patata con atún</li> </ul>	Pisto con pollo y arroz
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Judías blancas salteadas con espinacas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berenjena rellena de cuscús</li> <li>• Rape a la plancha</li> </ul>
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salmón al horno con pimientos y guarnición de arroz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Libre: Ej: Ensalada + pizza o Salmorejo + fajila de pollo</li> </ul>
SABADO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lasaña con capas de calabacín y relleno de verduras (dorar con pan rallado o con poco queso bajo en grasa)</li> <li>• Atún a la plancha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada con quinua y pollo</li> </ul>
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parrillada de verduras y patata</li> <li>• Bistec a la plancha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revoltillo de espárragos verdes y pan</li> </ul>

EJEMPLOS PARA COMIDAS	
<b>PATATA + VERDURA + PROTEÍNA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Judías verdes con patata y 1 huevo duro</i></li> <li>▪ <i>Col hervida con patata y 1 lata de atún al natural</i></li> <li>▪ <i>Ensalada de patata y atún al natural</i></li> <li>▪ <i>Puré de puerros con patata y huevo rallado</i></li> <li>▪ <i>Puré de calabaza con patata con virutas de jamón</i></li> <li>▪ <i>Brócoli con patata y pavo al ajillo. No freír</i></li> <li>▪ <i>Verduras con patata al horno con salmón</i></li> <li>▪ <i>Acelgas con patata y hamburguesa magra</i></li> <li>▪ <i>Pollo al horno con patata y pimiento</i></li> <li>▪ <i>Ensalada rusa (sin mayonesa; aliñar con vinagreta)</i></li> </ul>
<b>PASTA + VERDURA + PROTEÍNA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Pasta salteada con berenjena, cebolla, calabacín y rape</i></li> <li>▪ <i>Ensalada de pasta con hortalizas y 1 lata de atún al natural</i></li> <li>▪ <i>Espirales con tomate natural y 1 huevo duro</i></li> <li>▪ <i>Ensalada de la huerta con maíz o pasta y palitos de cangrejo</i></li> <li>▪ <i>Ensalada de pasta con atún o con surimi o con tofu o con queso</i></li> <li>▪ <i>Tallarines salteados con verduras y sepia</i></li> <li>▪ <i>Ensalada de espirales con gambas y anchoas</i></li> <li>▪ <i>Pavo con champiñones acompañado con pasta</i></li> <li>▪ <i>Cuscús con verduras y pollo o sepia</i></li> </ul>
<b>ARROZ + VERDURA + PROTEÍNA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Salteado de arroz con verduras y sepia</i></li> <li>▪ <i>Arroz al curry con verduras asadas y tacos salmón cocinado</i></li> <li>▪ <i>Ensalada con arroz o patata y salmón ahumado o bacalao ahumado</i></li> <li>▪ <i>Corazones de alcachofas salteados con arroz salvaje y gambas</i></li> <li>▪ <i>Arroz con verduritas variadas y gambas</i></li> <li>▪ <i>Ensalada de arroz con espárragos trigueros y salmón</i></li> <li>▪ <i>Arroz con verduras y tortilla francesa</i></li> <li>▪ <i>Arroz con setas, virutas de jamón y huevo duro</i></li> <li>▪ <i>Arroz caldoso con pescado</i></li> </ul>
<b>LEGUMBRE + VERDURA + PROTEÍNA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Ensalada de lentejas/garbanzos con tomate cebolla, pimiento y huevo duro o palitos de cangrejo (o atún)</i></li> <li>▪ <i>Salteado de guisantes con jamón y verduras</i></li> <li>▪ <i>Ensalada de habitas baby con atún o 1 huevo duro</i></li> <li>▪ <i>Espinacas con judías blancas + Huevo pochado</i></li> <li>▪ <i>Empedrado de judías blancas con atún o 1 huevo duro</i></li> <li>▪ <i>Lentejas con pimiento y cebolla picadito con almendra laminada y un huevo cocido</i></li> <li>▪ <i>Garbanzos con espinacas o acelgas y huevo cocido y/o avellanas o piñones</i></li> <li>▪ <i>Guisantes con jamón y cebolla picadita</i></li> <li>▪ <i>Lentejas con arroz Basmati y huevo duro</i></li> </ul>

EJEMPLOS PARA CENAS	
<b>PATATA + VERDURA + PROTEÍNA</b>	<p><b>ENSALADAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Ensalada con salmón o bacalao ahumados</i></li> <li>▪ <i>Ensalada de la huerta con palitos de cangrejo</i></li> <li>▪ <i>Ensalada con salmón o bacalao ahumados</i></li> <li>▪ <i>Ensalada de la huerta con palitos de cangrejo</i></li> <li>▪ <i>Ensalada griega de tomates cherry, queso fresco y orégano</i></li> <li>▪ <i>Ensalada con pollo frío</i></li> <li>▪ <i>Ensalada de judías tiernas con dados de pavo y queso desnatado</i></li> <li>▪ <i>Ensalada de tomate, pepino, cebolla y atún</i></li> <li>▪ <i>Ensalada de rúcula con cebolla y salmón</i></li> </ul> <p><b>VERDURAS COCINADAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Wok de verduras con tiras de pollo</i></li> <li>▪ <i>Pisto de verduras en sanfaina con tacos de conejo</i></li> <li>▪ <i>Pisto de verduras con tacos de atún</i></li> <li>▪ <i>Corazones de alcachofas salteados con jamón serrano</i></li> <li>▪ <i>Escalivada de pimiento y berenjena con lata de atún al natural</i></li> <li>▪ <i>Espinacas salteadas con pasas y jamón cocido</i></li> <li>▪ <i>Judías verdes con tomate y 1 huevo duro</i></li> <li>▪ <i>Revueltos de verduras: De champiñones, de espárragos, de alcachofa, de ajos tiernos, etc., procurando saltear las verduras, no friéndolas.</i></li> <li>▪ <i>Revoltijo con espárragos y ajos tiernos</i></li> <li>▪ <i>Salteado de espinacas con gambas. No freír</i></li> <li>▪ <i>Salteado de judías verdes con gulas. No freír</i></li> <li>▪ <i>Salteado de judías verdes con tacos de sepia. No freír</i></li> <li>▪ <i>Rape al papillote con verduras</i></li> <li>▪ <i>Puré de verduras frío con tacos de queso fresco</i></li> <li>▪ <i>Verduras a la plancha con gambas o langostinos</i></li> <li>▪ <i>Escalivada con bacalao desalado desmigado</i></li> <li>▪ <i>Espárragos verdes salteados con jamón y huevo duro</i></li> <li>▪ <i>Brócoli hervido y sardinas en conserva</i></li> <li>▪ <i>Setas salteadas con pollo a la plancha. No freír</i></li> <li>▪ <i>Berenjena al horno rellena de verduras con huevo escalfado por encima</i></li> </ul>



Para cualquier consulta no dude en ponerse en contacto con nuestro equipo de nutricionistas.

#### **NOTA LEGAL**

1. La información incluida en este correo y en los documentos adjuntos no tiene como objetivo realizar diagnósticos, ni recomendar tratamientos, su objetivo es orientar y proporcionar información general sobre nutrición y dietética.
2. La respuesta que usted reciba no debe usarse para sustituir a sus profesionales médicos responsables. Recuerde que para casos de personas que tengan una enfermedad/patología concurrente o personas en que la pérdida de peso deseada sea superior al 10% del peso inicial se requiere una personalización que sólo puede dar la visita clínica real.
3. De conformidad con el Reglamento Europeo de Privacidad 2016/679 le informamos que los datos facilitados pasarán a formar parte de un fichero responsabilidad de TELADOC HEALTH INTERNATIONAL, SOCIEDAD ANÓNIMA con la finalidad de gestionar la relación entre ambas partes. Usted consiente expresamente el tratamiento de sus datos, incluso los de salud. Sus datos serán conservados durante el periodo de responsabilidad legalmente establecido o mientras sea necesario para la gestión de la relación. TELADOC HEALTH ha nombrado un Delegado de Protección de Datos ante el cual podrá ponerse en contacto dirigiéndose al correo electrónico [dataprotectionofficer@teladochealth.com](mailto:dataprotectionofficer@teladochealth.com) o por escrito a la dirección sita en Vía Augusta, 252-260 planta 2<sup>a</sup>, 08017 de Barcelona con la referencia "Delegado de Protección de Datos". En el caso de que los datos facilitados se refieran a personas diferentes del comunicante, éste deberá con carácter previo a facilitar los mismos, informarles y obtener el consentimiento para el tratamiento de lo indicado anteriormente. En el caso de menores de edad o incapacitado, el que facilita la información lo ha realizado con el consentimiento del padre, madre o tutor. El usuario tiene el derecho a acceso, limitación, portabilidad, reclamación ante la Autoridad Española de Protección de Datos, supresión u olvido, rectificación, cancelación y oposición al tratamiento de datos mediante el e-mail [lopd@teladochealth.com](mailto:lopd@teladochealth.com) o en el domicilio sito en Vía Augusta 252-260 planta 2<sup>a</sup>, 08017 de Barcelona.