

DIETA TIPO

- DESAYUNO:** Leche descremada 250 cc. con o sin café, té o malta. Pan integral 40 g. Jamón de York 40 g. Fruta 200 g de naranja.
- MEDIA MAÑANA:** Pan integral 40 g. Queso de Burgos 40 g. Naranja de 200 g. Manzana de 150 g.
- COMIDA:** Acelgas 200 g y patatas 100 g. Filete de vaca 200 g. Ensalada con 100 g de tomate y 150 de lechuga. Pan integral 40 g. Fruta 200 g de naranja.
- MERIENDA:** Leche descremada 200 cc con o sin café, té o malta. Pan integral 40 g. Queso de Burgos 20 g. Fruta 200 g de naranja ó 150 g de manzana.
- CENA:** Sopa con 40 g de fideos. Pescadilla 150 g y 150 g de patatas cocidas. Lechuga 300 g. Pan integral 40 g. Fruta 200 g de naranja.
- ANTES DE ACOSTARSE:** Leche descremada 250 cc.
- ACEITE PARA TODO EL DIA:** 30 g (Tres cucharadas soperas).
- =====

*** INSTRUCCIONES GENERALES:**

- La leche y sus derivados (yogur, queso) deben ser semi o descremados.
- Como edulcorante se usará azúcar o sacarina.
- Todos los alimentos deben cocinarse de forma variada y sencilla (cocción, plancha)
- Pueden tomarse todo tipo de infusiones (café, té, manzanilla, poleo.)
- Está prohibido el alcohol y bebidas refrescantes. Solo una vez al día podrá tomarse TAB, Diet-Pepsi o Coca Cola light.
- El aceite será vegetal, preferentemente de oliva.
- Los alimentos deben pesarse. Los pesos indicados se refieren a alimentos limpios, es decir, sin desperdicios (grasa, huesos, espinas, cáscaras) y pesados en crudo.
- Dos veces por semana podrá tomarse, en lugar del pescado o de la carne, dos huevos en tortilla, cocidos, a la plancha, etc.
- Se pueden utilizar alimentos congelados.
- En la condimentación de los alimentos podrá emplearse sal, vinagre, limón, ajo, perejil, pimentón, hierbas y todo tipo de especias.
- Deben tomarse verduras como mínimo una vez al día.
- Deben tomarse como mínimo tres piezas de fruta al día, y una de ellas debe ser un cítrico (naranja, mandarina, kiwi...) La fruta siempre fresca.
- Deben tomarse legumbres dos veces por semana.
- Las pastas (Fideos, macarrones.) y el arroz no deben tomarse mas de tres veces por semana.

EQUIVALENCIAS

Para hacer mas variada la dieta, Vd. Podrá construir sus propios menús sobre el ejemplo que le hemos propuesto, teniendo en cuenta las siguientes equivalencias:

VERDURAS: 200 g. DE ACELGAS EQUIVALEN A:

300 g. de:	Lechuga, pepino.
200 g. de:	Escarola, apio, berro, coliflor, repollo, espárragos, espinacas, judías verdes, puerros, rábanos, tomates, setas.
100 g. de:	Zanahorias, alcachofas, coles de Bruselas, pimientos, remolacha y cebolla.
70 g. de:	Guisantes y habas verdes.
50 g. de:	Patatas (este alimento no es verdura, pero se introduce aquí)

FRUTAS: 150 g. DE NARANJA EQUIVALEN A:

300 g. de:	Melón, sandia.
150 g. de:	Mandarina, melocotón, albaricoque, fresón, granada.
100 g. de:	Manzana, pera, ciruela, cereza, piña.
75 g. de:	Plátanos, uvas, brevas, higos.

CARNES Y PESCADO: 200 g. DE FILETE DE VACA EQUIVALEN A:

300 g. de:	Pollo, conejo, perdiz.
200 g. de:	Ternera, caballo, hígado, riñones, jamón de York, jamón serrano sin tocino, y queso descremado.
300 g. de:	Rape, merluza, pescadilla, mero, ojitos, besugo, salmonete, bacalao fresco, gambas, truchas, dorada, lubina, calamar.
200 g. de:	Sardinas, salmón, bocartes, bonito.

PASTAS Y LEGUMBRES: 40 g. DE FIDEOS EQUIVALEN A:

	150 g de patatas.
	50 g de lentejas, garbanzos, alubias blancas o pintas.
	40 g de pasta (macarrones, espaguetis..) arroz, sémola, harina.
	60 g de pan integral.
200 g de Acelgas	equivalen a: 15 g. de pasta o arroz, a 20 g. de legumbres, a 50 g. de patatas ó a 20 g. de pan integral.
20 g de Pan integral	equivalen a: 50 g. de patatas ó a una fruta de 100 g. tipo naranja.
20 g de Arroz	equivalen a: 25 g. de lentejas, 75 g. de patatas ó 30 g. de pan integral.
200 g de Acelgas mas 25 g. de patatas	equivalen a: 45 g. de lentejas, 35 g. de arroz ó 125 g. de patatas.
200 cc de Leche descremada	equivalen a: Un yogur descremado ó 25 g. de queso de Burgos ó descremado.

OTROS EJEMPLO DE DIETA DE 2000 CALORIAS:

COMIDA:	100 g. de coles de Bruselas con 100 g. de patatas ó 200 g. de coles de Bruselas con 50 g de patatas. 300 g. de Pollo. 100 g de tomate y 150 de lechuga. Pan y fruta igual.
CENA:	Sopa con 40 g. de arroz. Tortilla francesa de 2 huevos con 100 g de patata (o en forma de tortilla de patata). Pan y Fruta igual. Resto del día igual.
COMIDA:	40 g de macarrones con 200 g de jugo de tomate. 100 g de sardinas con 150 g de lechuga. Pan y fruta igual.
CENA:	210 g de guisantes. 100 g de carne de vaca en forma de hamburguesa. 150 g de patatas. Pan y fruta igual.
COMIDA:	Cocido con 50 g de garbanzos, 100 g de repollo, 150 g de zanahorias y 200 g de carne. Pan y fruta igual.
CENA:	200 g de alcachofas con 100 g de patatas. 100 g de jamón de York, con 100 g de tomate y 150 g de lechuga. Pan y fruta igual.