

## Dieta Hipocalórica abierta - 2000 calorías

(89 gr de proteínas; 78 gr de grasas; 255 gr de carbohidratos)	
<b>Desayuno</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 200 ml de leche desnatada</li> <li>● 40 gr de pan blanco o integral</li> <li>● 25 gr ALIMENTO PROTEICO: atún sin aceite, queso o fiambre magro.</li> </ul>
<b>Media mañana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 60 gr de pan blanco o integral</li> <li>● 25 gr ALIMENTO PROTEICO: atún sin aceite, queso o fiambre magro.</li> </ul>
<b>Comida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Un alimento a escoger del grupo VERDURAS</li> <li>● Un alimento a escoger del grupo FARINÁCEOS</li> <li>● Un alimento a escoger del grupo ALIMENTO PROTEICO</li> <li>● Un alimento a escoger del grupo FRUTAS</li> <li>● 40 gr de pan blanco o integral</li> </ul>
<b>Merienda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 60 gr de pan blanco o integral</li> <li>● 25 gr ALIMENTO PROTEICO: atún sin aceite, queso o fiambre magro.</li> </ul>
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Un alimento a escoger del grupo VERDURAS</li> <li>● Un alimento a escoger del grupo FARINÁCEOS</li> <li>● Un alimento a escoger del grupo ALIMENTO PROTEICO</li> <li>● Un alimento a escoger del grupo FRUTAS</li> <li>● 40 gr de pan blanco o integral</li> </ul>
<b>Antes de acostarse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 200 ml de leche desnatada o 2 yogures naturales desnatados</li> <li>● 20 gr de pan blanco o integral</li> </ul>
<b>Aceite:</b> 30 gr = 3 cucharadas soperas para todo el día, que pueden ser de oliva, soja, maíz o girasol.	

### OBSERVACIONES

- Puede sustituir 100 ml de leche desnatada por un yogurt natural desnatado o 40 gr de queso tipo Burgos.
- Cada 10 gr de pan puede sustituirse por una galleta maría.
- Puede condimentar a su gusto con sal (si no tiene alguna enfermedad que se lo impida), vinagre, perejil, laurel, limón, ajo, cebolla u otras hierbas aromáticas.
- Como bebida refrescante puede utilizar agua con o sin gas, gaseosas blancas, colas light, soda, Tab, Pepsi-diet.
- Se recomienda beber de 1,5 a 2 litros de líquidos al día, preferentemente agua.
- No debe utilizar otros alimentos que no estén incluidos en la dieta.
- Los alimentos en conserva pueden utilizarse siempre que sean envasados al natural.
- Los alimentos congelados pueden utilizarse siempre que estén permitidos en la dieta.
- Como edulcorante puede utilizar sacarina, aspartamo u otro edulcorante artificial.
- La preparación de los alimentos se hará preferentemente al horno, cocidos o a la plancha.

<b>Alimentos distribuidos por Grupos</b>	
<b>VERDURAS</b>	
<b>Grupo A</b>	300 gr de acelgas, apio, berenjenas, brocoli, calabaza, champiñones, coles, endivias, espárragos, espinacas, lechuga, pepinos, pimientos, rábanos, tomates, grelos, navizas, coliflor.
<b>Grupo B</b>	200 gr de berros, cebolletas, judías verdes, nabos, puerros.
<b>Grupo C</b>	100 gr de alcachofas, cebollas, coles de bruselas, remolacha, zanahorias.
<b>FARINÁCEOS</b>	
<b>Grupo A</b>	120 gr de guisantes o alubias frescas
<b>Grupo B</b>	100 gr de patatas o boniatos
<b>Grupo C</b>	40 gr de garbanzos, alubias secas, lentejas, patatas fritas o pan blanco o integral
<b>Grupo D</b>	30 gr de arroz, pastas (macarrones, espaguetis, fideos, etc), harina, pan tostado, puré de patata (comercial), sémola o tapioca.
<b>ALIMENTOS PROTEICOS</b>	
<b>Carnes</b>	100 gr de carne magra (sin grasa): pollo sin piel, pechuga de pavo, conejo, liebre, caza, ternera o buey magros
<b>Pescados</b>	130 gr de pescado azul o blanco
<b>Huevos</b>	2 huevos
<b>FRUTAS</b>	
<b>Grupo A</b>	300 gr de melón, sandía, pomelo.
<b>Grupo B</b>	150 gr de fresa, albaricoque, ciruelas, frambuesas, mandarina, naranja, piña natural.
<b>Grupo C</b>	120 gr de manzana, melocotón, pera.
<b>Grupo D</b>	75 gr de chirimoya, cerezas, plátano, níspero, uvas.