Dieta de 2000 calorías

Recomendaciones generales

* Puede condimentar a su gusto con 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, a menos que las tenga contraindicadas por su médico.
* Se recomienda beber de 1,5 a 2 litros de líquidos al día, preferentemente agua.
* Los alimentos en conserva pueden utilizarse siempre que sean envasados al natural. Los alimentos congelados permitidos pueden utilizarse.
* Como edulcorante puede utilizar sacarina, aspartamo u otro edulcorante artificial. La sucralosa no pierde su poder edulcorante al elevar la temperatura por encima de 100 ºC.
* La preparación de los alimentos será variada. Se recomienda horno, vapor, o plancha, pero los fritos están permitidos.
* Pesar los alimentos crudos libres de desperdicios, convertir a medidas caseras.
* Es conveniente que realice las cinco comidas diarias y que varíe los alimentos siempre dentro del mismo grupo.

Ejemplos de menús

**PLANIFICACIÓN SEMANAL**

| **DESAYUNO (3 opciones)** | | |
| --- | --- | --- |
| **Opción 1** | **Opción 2** | **Opción 3** |
| 300 ml de leche. 40 g de cereales integrales. 160 g de manzana. | Café con 100 ml de leche. 40 g de pan con 200 g de queso de Burgos. 160 g de pera. | 2 yogures desnatados. 30 g de galletas. Café con 100 ml de leche. 200 g de naranja. |

| **MEDIA MAÑANA (3 opciones)** | | |
| --- | --- | --- |
| **Opción 1** | **Opción 2** | **Opción 3** |
| 40 g de pan con 150 g de tomate. 60 g de jamón york. Café solo o infusión. | 30 g de galletas. 40 g de queso fresco cremoso con 50 g de zanahoria cruda en palitos. Café solo o infusión. | 30 g de biscotes. 40 g de queso fresco cremoso y 150 g de tomate. Café solo o infusión. |

| **MERIENDA (3 opciones)** | | |
| --- | --- | --- |
| **Opción 1** | **Opción 2** | **Opción 3** |
| 30 g de cereales de desayuno con 200 ml de leche y 75 g de avellanas. Café solo o infusión. | 30 g de galletas. 60 g de pechuga de pavo. Café con 200 ml de leche. | 40 g de pan. 60 g de jamón cocido. Café solo o infusión con 200 ml de leche. |

**LUNES**

| **COMIDA (2 opciones)** | |
| --- | --- |
| **Opción 1** | **Opción 2** |
| 300 g de coliflor hervida con 25 g de jamón en tacos. 100 g de pollo asado (sin desperdicios). 150 g de patatas. 40 g de pan. 100 g de uvas. | 300 g de verduras (berenjenas, pimientos y calabacines) con 50 g de patatas. 125 g de albóndigas de ternera. 30 g de arroz. 40 g de pan. 200 g de fresón. |

| **CENA (2 opciones)** | |
| --- | --- |
| **Opción 1** | **Opción 2** |
| 300 g de menestra de verduras con 50 g de guisantes. 150 g de sardinas a la plancha con 100 g de patatas cocidas. 20 g de pan. 400 g de sandía. | 100 g de lechuga con 100 g de tomate y 30 g de cebolla. Tortilla de patatas (150 g de patatas cocidas y 2 huevos). 20 g de pan. 160 g de manzana. |

**MARTES**

| **COMIDA (2 opciones)** | |
| --- | --- |
| **Opción 1** | **Opción 2** |
| 100 g de zanahorias estofadas. 125 g de perdiz asada (sin desperdicios). 150 g de patatas cocidas. 40 g de pan. 30 g de dátiles. | 100 g de lechuga con 100 g de tomate y 30 g de cebolla. 60 g de pasta. 150 g de almejas y chirlas, y 30 g de gambas. 20 g de pan. 200 g de melocotón. |

| **CENA (2 opciones)** | |
| --- | --- |
| **Opción 1** | **Opción 2** |
| 200 ml de consomé aderezado con 45 g de fideos. Filete de 100 g a la plancha con 150 g de lechuga, 75 g de tomate y 75 g de pepino. 20 g de pan. 100 g de uvas. | 100 g de alcachofas estofadas. 130 g de salmón a la plancha. 150 g de puré de patatas. 20 g de pan. 100 g de plátano. |

**MIÉRCOLES**

| **COMIDA (2 opciones)** | |
| --- | --- |
| **Opción 1** | **Opción 2** |
| 300 g de ensalada (lechuga y tomate) con 1 huevo cocido. 115 g de pescado (sin desperdicios) a la plancha con 150 g de patata cocida. 40 g de pan. 100 g de níspero. | 200 g de setas y puerros salteados. 125 g de pollo a la plancha. 45 g de arroz blanco. 40 g de pan. 100 g de mango. |

| **CENA (2 opciones)** | |
| --- | --- |
| **Opción 1** | **Opción 2** |
| 100 g de crema de guisantes. 1 huevo al plato con 35 g de jamón serrano. 100 g de alcachofas estofadas. 20 g de pan. 100 g de higos. | 300 g de pisto de verduras. 120 g de pechuga de pavo. 45 g de arroz. 20 g de pan. 100 g de chirimoya. |

**JUEVES**

| **COMIDA (2 opciones)** | |
| --- | --- |
| **Opción 1** | **Opción 2** |
| 300 g de espinacas rehogadas y 15 g de jamón en tacos. 150 g de pescado (sin desperdicios) al horno con 150 g de patatas. 40 g de pan. 100 g de cerezas. | 300 g de ensalada de lechuga y tomate. 60 g de pasta. 125 g de carne picada. 20 g de pan. 160 g de pera. |

| **CENA (2 opciones)** | |
| --- | --- |
| **Opción 1** | **Opción 2** |
| 200 g de acelgas y 30 g de zanahorias estofadas. 100 g de filete de ternera a la plancha con 100 g de lechuga. 45 g de arroz. 20 g de pan. 160 g de manzana. | Sopa con 30 g de fideos. 120 g de Roti de pavo con 300 g de verduras (tomate, berenjena y pimientos) y 50 g de patatas al horno. 20 g de pan. 160 g de kiwi. |

**VIERNES**

| **COMIDA (2 opciones)** | |
| --- | --- |
| **Opción 1** | **Opción 2** |
| Sopa de pasta (45 g pesada en crudo). 180 g de merluza en papillote (sin desperdicios). 100 g de lechuga, 100 g de tomate y 30 g de cebolla. 40 g de pan. 200 g de piña. | 300 g de espinacas rehogadas. 125 g de chuleta de cerdo. 150 g de patatas. 40 g de pan. 200 g de naranja. |

| **CENA (2 opciones)** | |
| --- | --- |
| **Opción 1** | **Opción 2** |
| 200 g de judías verdes rehogadas con 50 g de patatas. 100 g de filete de ternera a la plancha. 40 g de guisantes. 20 g de pan. 200 g de melocotón. | 300 g de espinacas. 25 g de uvas pasas. 25 g de piñones. 100 g de merluza a la plancha. 100 g de patatas asadas. 40 g de pan. 200 g de mandarina. |

**SÁBADO**

| **COMIDA (2 opciones)** | |
| --- | --- |
| **Opción 1** | **Opción 2** |
| 100 g de coles de Bruselas. 125 g de conejo y 150 g de patatas al horno. 40 g de pan. 200 g de fresa. | 60 g de lentejas. 50 g de patatas. 180 g de lenguado a la plancha con champiñones (150 g) y cebolla (50 g). 20 g de pan. 200 g de frambuesa. |

| **CENA (2 opciones)** | |
| --- | --- |
| **Opción 1** | **Opción 2** |
| Sopa de verduras estilo juliana (75 g de repollo, 25 g de zanahoria, 50 g de nabo, 50 g de puerro). 100 g de pollo asado (sin desperdicios). 45 g de arroz. 20 g de pan. 200 g de ciruela. | 300 g de setas salteadas. 150 g de trucha con 150 g de puré de patatas. 20 g de pan. 200 g de albaricoque. |

**DOMINGO**

| **COMIDA (2 opciones)** | |
| --- | --- |
| **Opción 1** | **Opción 2** |
| Sopa con 75 g de marisco y 45 g de pasta en crudo. 115 g de pescado azul, 100 g de tomate, 100 g de pimiento rojo y 30 g de cebolla al horno. 40 g de pan. 300 g de granada. | Cocido (80 g de garbanzos, 250 g de repollo y 125 g de carne de cerdo sin grasa). 20 g de pan. 400 g de sandía. |

| **CENA (2 opciones)** | |
| --- | --- |
| **Opción 1** | **Opción 2** |
| 100 g de guisantes con 50 g de cebolla y 50 g de patatas. 100 g de lomo de cerdo a la plancha con 150 g de setas. 20 g de pan. 400 g de pomelo. | 100 g de puré de zanahorias. 150 g de pescado blanco y 100 g de patatas al horno. 40 g de pan. 400 g de melón. |

Pueden utilizarse edulcorantes artificiales (sacarina).  
Aceite: 20 ml: 2 cucharadas soperas para todo el día (preferentemente de oliva).

Modificaciones si padece alguna enfermedad asociada

**Si usted sufre de diabetes mellitus:**

* Evitar los hidratos de absorción rápida (azúcar, miel, zumos de fruta, helados, la bollería), alcohol y grasas de origen animal y aumente su ingesta de alimentos ricos en fibra.

**Si usted sufre de hipertensión arterial:**

* No añadir sal a los alimentos (utilice hierbas aromáticas para condimentar) y evitar los alimentos ricos en sodio (precocinados, ahumados, en conserva, agua con gas, etc.).

**Si usted sufre de colesterol elevado o hipertrigliceridemia:**

* Evite consumir grasas en exceso, alimentos precocinados, carnes como cordero, cerdo, vísceras y embutidos; elimine la piel de las aves y la grasa visible. Opte por técnicas de cocinado como plancha, grill, horno, microondas, olla a presión. Evite todo tipo de bebidas alcohólicas (especialmente si sufre de triglicéridos altos).

**Si usted sufre de ácido úrico alto y/o gota:**

* Beber abundante agua y evitar cualquier tipo de bebida alcohólica. No comer alimentos ricos en purinas (carnes grasas, vísceras de animales, hamburguesas, salchichas Frankfurt, manteca, mariscos).