



Centro de Investigación de Endocrinología y Nutrición UVA

DIETAS SALUDABLES PARA VIVIR MEJOR

COORDINADOR Prof Daniel de Luis Román

Colaboradores:

Dr Juan Jose López Gómez

Dña Olatz Izaola Jauregui

Dn David Primo Martin

MEMORIA

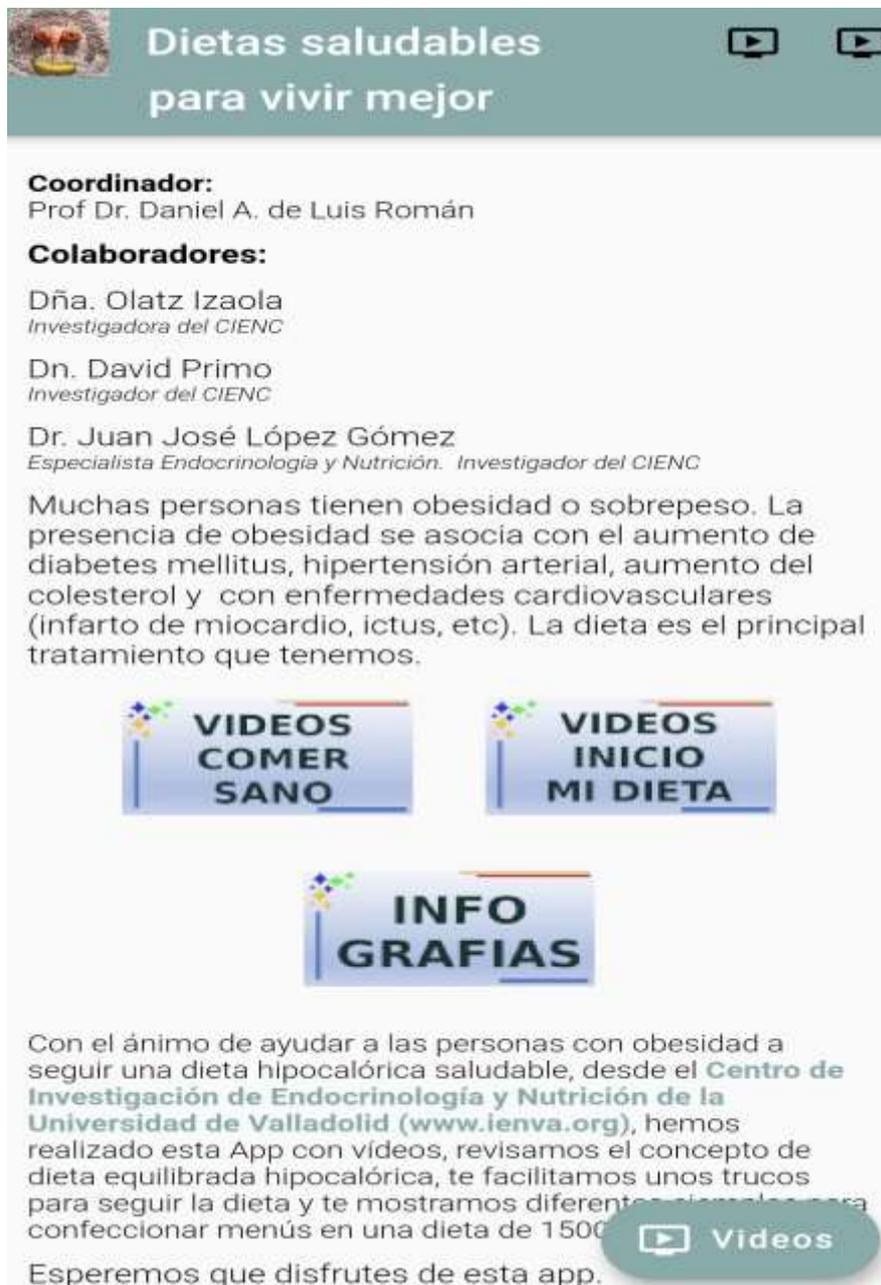
- 1. ESTRUCTURA, LENGUAJE, ENTORNO OPERATIVO, FICHEROS**
- 2. SISTEMA DE ACCESO**
- 3. MODO DE ACCESO**
- 4. MANUAL DE USO**
 - 4.1. CONTENIDO Y OBJETIVOS**
 - 4.2. ANEXO RECOMENDACIONES DIETA EQUILIBRADA Y DIETA 1500**

1. ESTRUCTURA:

La App “**Diets saludables para vivir mejor**” es de acceso libre y está alojada en los mercados IOS y Play Store. Esta aplicación se divide en los siguientes submenús:

- **INTRODUCCION CON TRES ICONOS**
- **Primer bloque (COMER SANO)**
- **Segundo Bloque (INICIO MI DIETA)**

Estos epígrafes tienen un icono directo para acceder en cada submenú
PANTALLA 1



2. SISTEMA DE ACCESO:

EL sistema de acceso es a través de tiendas online Play Store e IOS, es libre para uso de cualquier internauta, descargándose en dispositivos móviles y tabletas.





3. MODO DE ACCESO:

El modo de acceso es directo a la APP “Dietas saludables para vivir mejor” y posteriormente existe un enlace a cada uno de los submenús:

- INTRODUCCION CON TRES ICONOS
- Primer bloque (VIDEOS COMER SANO)
- Segundo Bloque (VIDEOS INICIO MI DIETA)
- INFOGRAFIAS

4. MANUAL DE USO

4.1 CONTENIDO Y OBJETIVOS

PANTALLA 1 EXPLICACION DE LA APP

La pantalla de inicio resume el contenido y objetivos de la App (pantalla 1), que son básicamente:

Muchas personas tienen obesidad o sobrepeso. La presencia de obesidad se asocia con el aumento de otras enfermedades como la diabetes mellitus, hipertensión arterial, aumento del colesterol y con enfermedades cardiovasculares (infarto de miocardio, ictus, etc). La dieta es el principal tratamiento que tenemos para la obesidad.

Con el ánimo de ayudar a las personas con obesidad a seguir una dieta hipocalórica saludable, desde el *Centro de Investigación de Endocrinología y Nutrición de la Universidad de Valladolid (www.ienva.org)*, hemos realizado esta App con diferentes vídeos, en el que desarrollamos el concepto de dieta equilibrada hipocalórica, te facilitamos unos trucos para seguir la dieta y te mostramos diferentes ejemplos para confeccionar desayunos, media mañanas, comidas, meriendas, y cenas en una dieta que aporta 1500 calorías al día.

Atentamente,

*Prof Dr. Daniel A. de Luis Román
Jefe Servicio Endocrinología y Nutrición Hospital Clínico Universitario
Catedrático de Endocrinología y Nutrición. Universidad de Valladolid
Director Centro de Investigación de Endocrinología y Nutrición. Facultad de Medicina
Valladolid*

PANTALLA 1

Diets saludables para vivir mejor

Coordinador:
Prof Dr. Daniel A. de Luis Román

Colaboradores:

Dña. Olatz Izaola
Investigadora del CIENC

Dn. David Primo
Investigador del CIENC

Dr. Juan José López Gómez
Especialista Endocrinología y Nutrición. Investigador del CIENC

Muchas personas tienen obesidad o sobrepeso. La presencia de obesidad se asocia con el aumento de diabetes mellitus, hipertensión arterial, aumento del colesterol y con enfermedades cardiovasculares (infarto de miocardio, ictus, etc). La dieta es el principal tratamiento que tenemos.

VIDEOS COMER SANO **VIDEOS INICIO MI DIETA**

INFO GRAFIAS

Con el ánimo de ayudar a las personas con obesidad a seguir una dieta hipocalórica saludable, desde el **Centro de Investigación de Endocrinología y Nutrición de la Universidad de Valladolid (www.ienva.org)**, hemos realizado esta App con vídeos, revisamos el concepto de dieta equilibrada hipocalórica, te facilitamos unos trucos para seguir la dieta y te mostramos diferentes ejemplos para confeccionar menús en una dieta de 1500

Esperemos que disfrutes de esta app.

Videos

En la pantalla 2 tras abrir el icono (infografías) aparecen 3 materiales (DIETA 1500, INFOGRAFIA Y DIETA EQUILIBRADA)

PANTALLA 2



¿Cuál es el MEJOR CAMINO para controlar mi sobrepeso?



DIETA EQUILIBRADA
Conocer e implementar hábitos saludables

ACTIVIDAD FÍSICA
Frecuente y adaptada a la situación personal

VIGILANCIA ACTIVA
Control del peso y REFUERZO por el entorno y, si precisa por profesionales.

SI QUIERES SABER MÁS...

<http://www.ienva.org/>

 @endovalladolid
@ienva



DIETA EQUILIBRADA

DESAYUNO: (Elegir una opción)

1ª: Leche desnatada (200ml) + Tostada de pan (40g) + Tomate natural (20g) + Fruta (150g)

2ª: Leche desnatada (200ml) + Cereales sin azúcar (tipo copo de maíz) (20g) + Fruta (150g)

MEDIA MAÑANA (Elegir una opción)

1ª: Pan (50g) + Jamón york o pavo (2 lonchas = 30g) o atún al natural (60g)

2ª: Queso fresco desnatado (65 g)

COMIDA:

1ª DÍA: Arroz con verduras (Arroz (60g en crudo ó 200g cocinados) + Pimiento (60g) + Cebolla (30g) Champiñones (70g)). Conejo guisado con verduras (Conejo (150g), Zanahoria (30g) Cebolla (20g)). Aceite de oliva (15g). Fruta (150g)

2ª DÍA: Garbanzos con bacalao (Garbanzos (60g en crudo ó 180g cocinados) + Bacalao (80g) + Espinacas (100g) + Zanahoria (30g) + Aceite de oliva (10g)). Fruta (150g).

3ª DÍA: Judías verdes al ojo arriero (Judías (200g) + Ajo (10g)) Pechuga de pavo a la plancha (150g). Aceite de oliva (15g). Fruta (150g)

4ª DÍA: Pasta con tomate y atún Pasta (70g en crudo ó 175g en cocinado) + Salsa de tomate (40g) + atún al natural (60g). Ensalada mixta (Lechuga (70g), Tomate (50g), Cebolla (20g), Aceite de oliva (10g)). Fruta (150g)

5ª DÍA: Puré de calabaza (Calabaza (200g), Cebolla (20g) Patata (60g)). Ternera (130g) a la plancha con ensalado (Lechuga (70g) + Tomate (50g) + Cebolla (20g)). Aceite de oliva (20g). Fruta (150g)

6ª DÍA: Lentejas con verduras (Lentejas (60g en crudo ó 180 g en cocinado), Cebolla (30g), Zanahoria (20g)). Pollo a la plancha (120g). Aceite de oliva (10g). Fruta (150g).

7ª DÍA: Parrillada de verduras (Berenjena (100g), Pimiento (50g), Cebolla (50g)). Salmón al horno con patata panadera (Salmón (120g), Patata (100g)). Aceite de oliva (10g). Fruta (150g).

MERIENDA (Elegir una opción):

1ª: Fruta (150g) + café con leche desnatada o infusión

2ª: Yogur desnatado (125g)

CENA:

1ª DÍA: Revuelto de espárragos trigueros (Espárragos (60g) + (1 huevo (60g) + 1 clara). Aceite de oliva (10g). Fruta (150g)

2ª DÍA: Tostador de pan (Pan (80g) + Tomate natural (80g) + jamón serrano (40g) + Aceite de oliva (10g). Fruta (150g)

3ª DÍA: Picadillo de tomate (Tomate natural (200g), Zanahoria (30g), Cebolla (20g)) + Tortilla francesa con atún ((1 huevo = 60g) + Atún claro al natural (60g)) + Aceite de oliva (10g). Pan (30g). Fruta (150g)

4ª DÍA: Sepia a la plancha con perejil (Sepia (150g) + Aceite de oliva (15g) Calabacín a la plancha (100g)). Fruta (150g)

5ª DÍA: Guisantes con jamón y huevo (Guisantes (70g en crudo ó 100g cocinados) + huevo (60g) + jamón (15g), Aceite de oliva (10g)). Fruta (150g).

6ª DÍA: Espinacas rehagadas con ajitos (200g). Merluza al horno con patata panadera (Merluza (130g) + Patata (100g). Aceite de oliva (20g).

7ª DÍA: Ensalada completa (Lechuga (120g) + Tomate natural (60g) + Zanahoria (20g) + Cebolla (20g) + Pollo a la plancha (100g) + Aceite de oliva (15g)). Fruta (150g)

PANTALLA 3 APRENDO A COMER SANO, aparecen 3 videos

1 ¿Que entendemos por una alimentación sana y saludable? 9.51 min

En este video se repasan todos los grupos de alimentos que aparecen en una pirámide alimentaria y su distribución para realizar una dieta equilibrada según las últimas evidencias científicas.

2 Trucos y consejos nutricionales 11,56 min

En este video repasamos 28 consejos para controlar nuestra ingesta de comida, con ejemplos de detonadores del apetito y trucos de cómo gestionarlos

3 Mentiras y verdades de la obesidad 15 min

Evita caer en falsos mitos en tu dieta y sigue nuestras recomendaciones

PANTALLA 3



¿Que entendemos por una alimentación sana y saludable?

Dña. Olatz Izaola. 9.51 min

En este video se repasan todos los grupos de alimentos que aparecen en una pirámide alimentaria y su distribución para realizar una dieta equilibrada según las últimas evidencias científicas..





PANTALLA 4 (ME PONGO EN MARCHA CON MI DIETA SANA), aparecen 6 videos

1;Cómo elaborar y seguir un menú saludable en casa? 11,25 min

En este video se revisa como realizar una correcta compra en la tienda de alimentos para nuestros menús, así como vigilar el etiquetado. A continuación, se revisan los alimentos de la dieta equilibrada que deben formar parte de un desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Todo ello con ejemplos de alimentos, gramajes y diferentes combinaciones.

2;Equivalencia de alimentos? 9:30 min

En este video revisamos como podemos intercambiar los diferentes alimentos en una dieta de 1500 calorías, revisaremos alimentos de los grupos de legumbres, verduras, cereales, carnes, pescado, frutas y lácteos, de este modo podremos modificar los menús de nuestra dieta y evitar la monotonía.

3 Desayunos saludables 1,58 min

En este video se revisan 3 tipos de desayunos saludables completos con montajes realizados con alimentos naturales para un menú de 1500 calorías al día.

4 Media mañanas y meriendas saludables 2,05 min

En este video se revisan 5 tipos de medias mañanas o meriendas completas con montajes realizados con alimentos naturales para un menú de 1500 calorías al día.

5 Comidas Saludables 2,05 min

En este video se revisan 3 tipos de comidas completas con montajes realizados con alimentos naturales para un menú de 1500 calorías al día.

6 Cenas saludables 1,59 min

En este video se revisan 3 tipos de cenas completas con montajes realizados con alimentos naturales para un menú de 1500 calorías al día.

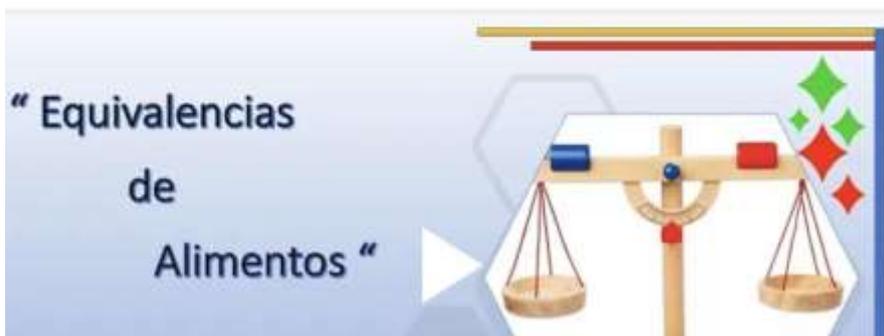
PANTALLA 4



¿Cómo elaborar y seguir un menú saludable en casa?

Dña. Olatz Izaola. 11.25 min

En este video se revisa como realizar una correcta compra en la tienda de alimentos para nuestros menús, así como vigilar el etiquetado. A continuación, se revisan los alimentos de la dieta equilibrada que deben formar parte de un desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Todo ello con ejemplos de alimentos, gramajes y diferentes combinaciones..



Por último en los iconos de la pantalla 1 que indican videos, se puede entrar directamente en una pantalla con los 9 videos consecutivos.

← Dietas saludables para vivir mejor

¿Que entendemos por u...

¿QUE ENTENDEMOS POR UNA ALIMENTACIÓN SANA Y SALUDABLE?

¿Que entendemos por una alimentación sana y saludable?

TRUCOS Y CONSEJOS NUTRICIONALES

Trucos y consejos nutricionales

MENTIRAS Y VERDADES SOBRE LA OBESIDAD

Mentiras y verdades de la obesidad

¿CÓMO ELABORAR Y SEGUIR UN MENÚ SALUDABLE EN CASA?

¿Cómo elaborar y seguir un menú saludable en casa?

¿EQUIVALENCIA DE ALIMENTOS?

¿Equivalencia de alimentos?

DESAYUNOS SALUDABLES

Desayunos saludables

MEDIA MAÑANAS Y MERIENDAS SALUDABLES

Media mañanas y meriendas saludables

COMIDAS SALUDABLES

Comidas Saludables

CENAS SALUDABLES

Cenas saludables

YouTube

¿Que entendemos por una alimentación sana y saludable?
Dña. Olatz Izaola. 9.51 min

En este video se repasan todos los grupos de alimentos que aparecen en una pirámide alimentaria y su distribución para realizar una dieta equilibrada según las últimas evidencias científicas.

4.2. ANEXO RECOMENDACIONES DIETA EQUILIBRADA Y DIETA 1500

DIETA EQUILIBRADA

Recomendaciones generales:

- Es muy importante que se realicen **seis comidas al día**, de esta forma **evitaremos picoteos**, y ansiedad a la hora de las comidas principales.
- **Mastique bien y coma despacio**. Procure no comer con la televisión encendida, es importante que sea consciente de lo que come, y que lo haga lentamente. Se recomienda al principio que apoye el tenedor o cuchara en la mesa después de cada bocado.
- **No permanezca en la cocina** mientras se prepara la comida, reducirá la tentación de picotear entre horas. Sería recomendable llevar la comida servida en el plato a la mesa para evitar la repetición.
- Es muy importante realizar **ejercicio físico moderado diario**. Salir a andar, hacer bicicleta, bailar, etc. El mínimo ejercicio efectivo sería treinta minutos al día, o bien 60 minutos cada dos días.
- **Beba abundantes líquidos** (6-8 vasos/día): agua, infusiones (té, tila, manzanilla, menta-poleo), café normal o descafeinado antes y después de las comidas.
- **No conviene consumir zumos ni bebidas azucaradas**. Ocasionalmente se pueden consumir gaseosas o colas elaboradas con sacarina o edulcorantes artificiales (bebidas light, "casera" natural, etc).
- Es posible el **uso discreto de edulcorantes artificiales** tipo sacarina o aspartamo.
- **Reduzca la grasa de la dieta**, con lácteos desnatados, carnes magras (lomos, solomillos, pechugas), técnicas culinarias que utilicen pequeña cantidad de aceite en la elaboración de platos: cocción en agua o al vapor, asado (horno), plancha, papillote, microondas, etc. Por lo tanto, se evitarán las frituras, rebozados, guisos y platos precocinados.
- **Modere el consumo de sal en la dieta**. En la **condimentación** de las comidas puede utilizarse limón, laurel, mostaza, perejil, ajo. Evitar el consumo de pastillas de caldo precocinadas.
- No tome ningún suplemento ni preparado si su médico no se lo ha ordenado.

Recomendaciones dietéticas semanales:

DESAYUNO: Estará basado en:

- Una ración de *lácteos*, que podrá ser un vaso de leche o dos yogures;
- Una ración de *cereal* de aproximadamente 20g que podrá ser
 - o galletas tipo maría (2 unidades)
 - o cereales de desayuno sin azúcar (un puñado)
 - o pan blanco (de dos dedos de grosor), así como pan de molde blanco (una rebanada), o tipo biscotte (dos rebanadas);
- Una pieza de *fruta*.

MEDIA MAÑANA: Incorporaremos a) una ración de *lácteos*: un vaso de leche, un yogur; b) o una pieza de *fruta*; c) o 20 gramos de pan blanco (dos dedos de grosor) con 50 gramos (1 loncha) de alimento magro (jamón york; pavo o queso fresco).

COMIDA: Se basará en:

- Primer plato basado principalmente en verduras o en legumbres.
 - o 3 días a la semana *verduras*, que no será necesario pesarlas. Preferentemente acompañadas de 100 gramos de *patata*, ó 150 gramos de *guisante*, *haba verde*, *zanahoria* o *calabaza*.
 - o 3 días a la semana *legumbres*, elaboradas en forma de ensalada o estofadas con verduras. El peso por ración de estas será de aproximadamente 50 gramos en crudo (100 gramos en cocido, por lo que puede pesarlo los primeros días y tomar una medida casera de referencia (un vaso, una taza, etc.)).
 - o 1 día a la semana se consumirá *pasta* o *arroz*, procurando elaborarla con alimentos vegetales, y si utilizamos alimentos proteicos como carnes, pescados o lácteos, incorporaremos como segundo plato una ensalada, ya que la ración necesaria de proteínas, ya estará incorporada con el primer plato. El peso por ración será de aproximadamente 50 gramos en crudo (100 gramos en cocinado).
- Segundo plato, incorporaremos *carne* o *pescado*. El peso medio de estos alimentos será de aproximadamente 150g. Es muy importante que estos platos sean acompañados por una *guarnición de verdura*. Utilizaremos como guarnición: lechuga, escarola, berros, tomate, champiñones, guisantes, espárragos, pimientos...
- El postre para todas las comidas será una pieza de fruta.

MERIENDA: Como media mañana

CENA: Se basará en:

- Primer plato basado principalmente en verduras en forma de cremas, purés o sopas. También podemos consumirla en crudo, a través de ensaladas.
- Segundo plato, incorporaremos principalmente pescado (150g) o huevos (una unidad, con un máximo de 3-4/semana). El huevo lo elaboraremos en tortilla, cocido, escalfado, pasado por agua, o en revuelto. Es importante que estos platos posean una guarnición de verdura.
- El postre para todas las cenas será una pieza de fruta o 1 yogur desnatado.

Respecto a la ración de **PAN**, será de 80 gramos para todo el día. La cantidad máxima de **ACEITE** serán 30 ml (3 cucharadas soperas) de aceite (preferentemente de oliva) al día. No se recomiendan más de 3 piezas medianas (12 unidades en el caso de cereza y uvas) de **FRUTA** al día.

DIETA EQUILIBRADA

DESAYUNO: (Elegir una opción)

1º: Leche desnatada (200ml) + Tostada de pan (40g) + Tomate natural (20g) + Fruta (150g)

2º: Leche desnatada (200ml) + Cereales sin azúcar (tipo copo de maíz) (20g) + Fruta (150g)

MEDIA MAÑANA (Elegir una opción)

1º: Pan (50g) + Jamón york o pavo (2 lonchas =30g) o atún al natural (60g)

2º: Queso fresco desnatado (65 g)

COMIDA:

1º DÍA: *Arroz con verduras* (Arroz (60g en crudo ó 200g cocinados)+ Pimiento (60g)+ Cebolla (30g) Champiñones (70g)). *Conejo guisado con verduras* (Conejo (150g), Zanahoria (30g) Cebolla (20g)). Aceite de oliva (15g). Fruta (150g)

2º DÍA: *Garbanzos con bacalao* (Garbanzos (60g en crudo ó 180g cocinados) + Bacalao (80g) + Espinacas (100g) + Zanahoria (30g) + Aceite de oliva (10g)). Fruta (150g).

3º DÍA: *Judías verdes al ajo arriero* (Judías (200g) + Ajo (10g)) Pechuga de pavo a la plancha (150g). Aceite de oliva (15g). Fruta (150g)

4º DÍA: *Pasta con tomate y atún* Pasta (70g en crudo o 175g en cocinado) + Salsa de tomate (40g) + atún al natural (60g)). Ensalada mixta (Lechuga (70g), Tomate (50g), Cebolla (20g), Aceite de oliva (10g)). Fruta (150g)

5º DÍA: *Puré de calabaza* (Calabaza (200g), Cebolla (20g) Patata (60g)). *Ternera (130g) a la plancha con ensalada* (Lechuga (70g) + Tomate (50g) + Cebolla (20g)). Aceite de oliva (20g). Fruta (150g)

6º DÍA: *Lentejas con verduras* (Lentejas (60g en crudo ó 180 g en cocinado), Cebolla (30g), Zanahoria (20g)). *Pollo a la plancha* (120g). Aceite de oliva (10g). Fruta (150g).

7º DÍA: *Parrillada de verduras* (Berenjena (100g), Pimiento (50g), Cebolla (50g)). *Salmón al horno con patata panadera* (Salmón (120g), Patata (100g)). Aceite de oliva (10g). Fruta (150g).

MERIENDA (Elegir una opción):

1º Fruta (150g) + café con leche desnatada o infusión

2º: Yogur desnatado (125g)

CENA:

1º DÍA: *Revuelto de espárragos trigueros* (Espárragos (60g) + (1 huevo (60g) + 1 clara). Aceite de oliva (10g). Fruta (150g)

2º DÍA: *Tostada de pan* (Pan (80g) + Tomate natural (80g) + jamón serrano (40g) + Aceite de oliva (10g). Fruta (150g)

3º DÍA: *Picadillo de tomate* (Tomate natural (200g), Zanahoria (30g), Cebolla (20g)) + Tortilla francesa con atún ((1 huevo = 60g) + Atún claro al natural (60g)) + Aceite de oliva (10g). Pan (30g). Fruta (150g)

4º DÍA: *Sepia a la plancha con perejil* (Sepia (150g) + Aceite de oliva (15g) *Calabacín a la plancha* (100g)). Fruta (150g)

5º DÍA: *Guisantes con jamón y huevo* (Guisantes (70g en crudo o 100g cocinados) + huevo (60g) + jamón (15g), Aceite de oliva (10g)). Fruta (150g).

6º DÍA: *Espinacas rehogadas con ajitos* (200g). *Merluza al horno con patata panadera* (Merluza (130g)+ Patata (100g). Aceite de oliva (20g).

7º DÍA: *Ensalada completa* (Lechuga (120g) + Tomate natural (60g) + Zanahoria (20g) + Cebolla (20g) + Pollo a la plancha (100g) + Aceite de oliva (15g)). Fruta (150g)

ACLARACIONES:

- En comida y cena, se podrá añadir 30g de pan
- Utilizar aceite de oliva virgen extra tanto para cocinar como en crudo. Máximo 2-3 cucharadas al día
- Asegurar 3 frutas al día mínimo (preferentemente piezas enteras antes que zumos naturales) y 2 lácteos al día desnatados.
- Tomar 1,5 o 2 Litros de agua al día (8 vasos/día), también se contabilizan las infusiones.
- Utilizar técnicas culinarias que no aporten demasiada grasa: plancha, asado, horno, microondas, vapor, papillote,... Evitar las frituras, empanados o rebozados.
- Emplear condimentos habituales para cocinar (pimienta, pimentón, azafrán, vinagre, limón,...) y especias. Controlar la cantidad de sal para cocinar (menos de 3g/día): una cucharadita rasa de té)
- En el caso de consumir conservas de pescados para ensaladas o similar, preferir las naturales.
- Evitar consumir:
 - *Bebidas refrescantes* carbonatadas, gaseosas, alcohol o zumos comerciales.
 - *Carnes procesadas* por su alto contenido en grasa: embutidos (salchichón, chorizo, fuet,...), albóndigas, salchichas, vísceras,...
 - *Productos procesados* por su alto contenido en azúcares simples, grasas y/o sal: cereales enriquecidos, galletas, zumos comerciales, salsas comerciales (kétchup, mayonesa,...), mantequillas, margarinas, productos precocinados (lasañas, frituras, pizzas,...).
- Lo ideal es respetar la concordancia de los días en comidas y cenas, si quiere variar el menú, puede escoger las equivalencias que se señalan en el siguiente apartado.

EQUIVALENCIAS:

- **HIDRATOS DE CARBONO:**

- 60g pan = 40g biscotes = 60g pan molde
- 30g copos de avena o maíz o arroz inflado = 40g salvado avena o trigo = 30g cereales de desayuno = 25g galletas tipo maría

EN CRUDO	EN COCINADO
60g arroz blanco = 75g quinoa = 60g mijo	180g de arroz blanco = 220g de quinoa = 150g de mijo
70g <u>pasta</u> (espaguetis, macarrones, espirales...).	175g <u>pasta</u> (espaguetis, macarrones, espirales...)
<u>Legumbres:</u> 60g de alubias, garbanzos, lentejas, soja,...	180 de alubias, garbanzos, lentejas, soja,...
<i>Guarniciones:</i> 100g patata = 20g arroz blanco/quinoa o pasta.	<i>Guarniciones:</i> 80g de patata = 60g de arroz blanco/quinoa o 50g de pasta.

- **PROTEÍNAS:**

- Carne y derivados:

- *Carne magra:* 130g pechuga de pavo = 120g pechuga pollo = 110g lomo de cerdo = 110g pollo sin piel = 200g pavo sin piel = 180g perdiz = 160g conejo
- *Carne más grasa:* 130g solomillo de cerdo = 130g ternera magra = 100g cerdo magro
- *Derivado cárnico:* 30g pechuga de pavo = 15g jamón cocido = 15g jamón serrano

- Pescado:

- *Pescado azul:* 120g (atún, salmón, bonito, caballa, sardinas...)
- *Pescado blanco:* 150g (Salmonete, merluza, lubina, mero, rodaballo, bacalao, pescadilla, Rape, dorada, lenguado, gallo...)
- *Alimento de mar:* 150g (sepia, pulpo, calamares, chipirones, gambas o langostinos)
- *Conservas (bien escurrido):* 60g atún = 85g sardinas = 100g anchoas

- **VEGETALES:** Las verduras del menú se pueden intercambiar por los alimentos del grupo al que correspondan:

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
Guisantes, puerro o habas tiernas.	Acelgas, alcachofas, brócoli, coles de Bruselas o zanahoria	Apio, berenjena, berro, calabacín, calabaza, cardo, cebolla, coliflor, endibia, escarola, espárragos, espinacas, grelos, judías verdes, lechuga, nabos, pepino, pimienta, rábanos, remolacha, setas, tomate
<u>Raciones de verduras:</u>		
▪ <i>Primer plato:</i> 200g Grupo 3 = 150 g Grupo 2 = 100 g Grupo 1		
▪ <i>Guarnición:</i> 100g grupo 3 = 70g grupo 2 = 50g grupo 1		

- **FRUTA.** La ración de fruta de la dieta (150g) equivale a:

300g	200g	120g	100g
Granada, melón, pomelo o sandía	Albaricoques, frambuesas, fresas, limón, melocotón, membrillo, mandarina, moras, naranja, nectarina o papaya	Caqui, cerezas, higos, nísperos, uvas, melocotón en almíbar o piña en almíbar	Chirimoya o plátano

- **Lácteos** (1 ración de lácteo es):

- 200 ml leche desnatada
- 2 yogures naturales desnatados
- 60g queso fresco desnatado
- 70g cuajada = 70g requesón = 100g queso Quark desnatado.



MEDIDAS CASERAS:

- **1 Cazo:**
 - De crema/puré: 160g
 - De sopa líquida: 140g
 - De legumbres: 160g
- **1 cucharón:**
 - De verduras cocinadas: 140g
 - De pasta: 120g
 - De carne o pescado guisado: 150g
- **1 Taza** → 250ml de Líquidos (leche, agua,...)
- **1 Vaso** → 200 ml de líquido (leche, agua,...)
- **1 cuchara sopera:**
 - Aceite de oliva: 10g
 - Cereales en crudo (cereales de desayuno, arroz, quinoa, avena,...): 30g
 - Pasta (macarrones, espirales,...): 15g
- **1 cuchara de postre:**
 - Aceite: 5g
 - Azúcar: 8g
 - Miel: 20g
 - Mermelada: 15g
 - Café soluble: 2g
 - Sal: 5g