



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



DIETA EQUILIBRADA

DESAYUNO: (Elegir una opción)

1º: Leche desnatada (200ml) + 3 galletas María + Fruta (150g)

2º: Leche desnatada (200ml) + Tostada de pan (30g) + Mermelada sin azúcares añadidos (10g)

3º: Leche desnatada (200ml) + Tostada de pan (30g) + Tomate natural (20g) + Fruta (150g)

4º: Leche desnatada (200ml) + Cereales sin azúcar (tipo copo de maíz) (30g) + Fruta (150g)

MEDIA MAÑANA (Elegir una opción)

1º: Pan (20g) + Jamón york o pavo (1 loncha =15g) o atún al natural (50g)

2º: Queso fresco desnatado (65 g) + membrillo (15g)

COMIDA:

1º DÍA: *Arroz con verduras* (Arroz (30g en crudo o 100g cocinados) + Pimiento (40g) + Cebolla (20g) + champiñones (50g)). *Conejo guisado con verduras* (Conejo (120g), Zanahoria (30g), Cebolla (20g)). Aceite de oliva (15g). Fruta (150g)

2º DÍA: *Garbanzos con bacalao* (Garbanzos (50g en crudo o 150g cocinados) + Bacalao (70g) + Espinacas (70g) + Zanahoria (30g) + Aceite de oliva (10g)). Fruta (150g).

3º DÍA: *Judías verdes al ajo arriero* (Judías (150g) Ajo (10g)), *Pechuga de pavo a la plancha* (120g). Aceite de oliva (15g). Fruta (150g)

4º DÍA: *Macarrones con tomate y atún* (Macarrones (65g en crudo o 160 g cocinados) + Salsa de tomate (30g) + Atún al natural (60g)). Fruta (150g)

5º DÍA: *Puré de calabaza* (Calabaza (150g), patata (50g), puerro (20g), cebolla (20g)). *Ternera a la plancha* (120g) *con ensalada* (Lechuga (50g), Tomate (30g), Cebolla (20g)). Aceite de oliva (15g).

6º DÍA: *Lentejas* (Lentejas (50g en crudo o 150g cocinados), Cebolla (30g), Zanahoria (20g)). *Pechuga de pollo* (100g), Aceite de oliva (10g). Fruta (150g).

7º DÍA: *Parrillada de verduras* (Berenjena (80g), Pimiento (30g), Cebolla (50g), espárrago triguero (50g)). *Salmón al horno con patata panadera* (Salmón (100g) Patata (100g)). Aceite de oliva (10g). Fruta (150g).

MERIENDA (Elegir una opción):

1º Fruta (150g) + café con leche desnatada (100ml) o infusión

2º: Yogur desnatado (125g)

CENA:

1º DÍA: *Revuelto de espárragos trigueros* (Espárragos (50g) + (1 huevo (60g)). Aceite de oliva (5g). Fruta (150g)

2º DÍA: *Tostada de pan* (60g) + Tomate natural (60g) + jamón serrano (30g) + Aceite de oliva (5g). Fruta (150g)

3º DÍA: *Ensalada de patata aliñada* (Patata (80g), tomate (70g), cebolla (20g), pimiento (20g) + huevo cocido (60g) + Aceite de (10g). Fruta (150g)

4º DÍA: *Sepia a la plancha con perejil* (Sepia (120g) con *calabacín a la plancha* (100g) + Aceite de oliva (15g)). 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* (150g). *Merluza al horno con patata panadera* (Merluza (120g) + Patata (100g). Aceite de oliva (15g).

7º DÍA: *Ensalada completa* (Lechuga (120g) + Tomate natural (60g)+ Zanahoria (20g) + Cebolla (20g) + Pollo a la plancha (70g). Aceite de oliva (10g). Fruta (150g)



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



ACLARACIONES:

- En comida y cena, añadir 20g de pan.
- Utilizar aceite de oliva virgen extra tanto para cocinar como en crudo. Máximo 2 cucharadas al día (aprox 20ml)
- 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*.
 - *Embutidos y fiambres con alto contenido en grasa y/o sal*: embutidos (salchichón, chorizo, fuet,...), fiambre (chopped, mortadela,...), 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:**

- 30g pan = 20g biscotes = 20g 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
30g arroz blanco = 60g quinoa = 50g mijo	90g de arroz blanco = 150g de quinoa = 120g de mijo
65g <u>pasta</u> (espaguetis, macarrones, espirales...)	160g <u>pasta</u> (espaguetis, macarrones, espirales...)
<u>Legumbres:</u> 50g de alubias, garbanzos, lentejas, soja,...	150g 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:* 120g pechuga de pavo = 100g pechuga pollo = 100g lomo de cerdo = 100g pollo sin piel = 150g pavo sin piel = 170g perdiz = 150g conejo
- *Carne más grasa:* 100g solomillo de cerdo = 100g ternera magra = 90g cerdo magro
- *Derivado cárnico:* 30g pechuga de pavo = 15g jamón cocido = 15g jamón serrano

- **Pescado:**

- *Pescado azul:* 100g (atún, salmón, bonito, caballa, sardinas...)
- *Pescado blanco:* 120g (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) :* 50g atún = 70g sardinas = 80g 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> 150g Grupo 3 = 100 g Grupo 2 = 70 g Grupo 3		
▪ <i>Guarnición:</i> 70g grupo 3 = 50g grupo 2 = 30g 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 yogur naturales desnatados
- 50g queso fresco desnatado
- 70g cuajada = 70g requesón = 100g queso Quark desnatado



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



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