



DIETA EQUILIBRADA

DESAYUNO: (Elegir una opción)

1. Leche semidesnatada (300ml)+ Tostada de pan de barra (50g) + Aceite de oliva (5g)+ Tomate (50g) + Fruta (150g).
2. Leche semidesnatada (300g) + Copos de avena (30g) + Fruta (150g) + Frutos secos (15g)
3. 2 yogures natural (250g)+ Copos de avena (50g)+ Fruta (150g)+ Frutos secos al natural (15g)

MEDIA MAÑANA Y MERIENDA: (Elegir una opción para cada ingesta)

1. Pan de barra (60g)+ Jamón york o pavo (50g).
2. Fruta (200g) + Frutos secos (10g).
3. 1 yogur natural (125g) + cereales (40g)
4. Fruta (200g) + Yogur natural (125g)

COMIDA:

1. *Arroz con verduras* (Arroz (60g)+ Pimiento (60g)+ Cebolla (30g) + Calabacín (80g)). *Lomo de cerdo a la plancha* (120g) con patata al horno (150g). *Aceite de oliva* (15g). Fruta (150g)
2. *Garbanzos con bacalao* (Garbanzos (80g)+ Bacalao (60g)+ Espinacas (100g)+ Zanahoria (50g)). *Ensalada* (Lechuga (100g) + Tomate (70g) + Cebolla (30g)). *Aceite de oliva* (15g). Fruta cítrica (200g).
3. *Judías verdes rehogadas* (200g) con jamón (30g) y ajo (5g). *Pechuga de pavo al horno* (120g) con patatas panaderas (200g). *Aceite de oliva* (15g). *Fruta* (150g)
4. *Pasta a la boloñesa* (Pasta (80g) + salsa de tomate (40g) + queso parmesano (20g) + ternera (100g)). *Ensalada* (Lechuga (100g) + Tomate (80g) + Cebolla (20g)). *Aceite de oliva* (15g). Fruta (200g)
5. *Crema de calabacín* (Calabacín (200g) + 2 quesitos (30g) + patata (250g)). *Bacalao* (120g) con patata (250g) al ajo arriero. *Aceite de oliva* (15g). Fruta (200g)
6. *Lentejas con arroz* (lentejas (90g) + arroz (20g) + cebolla (50g) + zanahoria (70g) + pimiento (70g)). *Pechuga de pollo a la plancha* (120g) con champiñones salteados (120g). *Aceite de oliva* (15g). Fruta cítrica (200g).
7. *Parrillada de verduras* (Berenjena (150g) + Pimiento (80g) + Cebolla (50g) + espárrago (100g) + calabacín (100g)). *Salmón al horno* (120g) con patata panadera (200g). *Aceite de oliva* (10g). Fruta (200g).

CENA:

1. *Ensalada* (Lechuga (100g) + Tomate (80g) + Pimiento (100g) + Maíz (50g) + Espárragos (100g)). *Huevo revuelto* ((1 Huevo= 60g). *Aceite de oliva* (15g). Fruta (200g)
2. *Verdura al horno* (calabacín (100g) + pimiento rojo (70g) + tomate (70g) + cebolla (50g) + berenjena (70g)). *Solomillo de cerdo a la plancha* (120g). *Aceite de oliva* (15g) + Fruta (200g)
3. *Tortilla francesa con atún* ((1 huevo = 60g) + Atún claro (50g)). *Ensalada de tomate natural* (tomate (200g) + cebolla (50g) + aceitunas (30g)). *Aceite de oliva* (15g). Fruta (200g)
4. *Puré de verduras* (patata (200g) + zanahoria (100g) + calabaza (150g)). *Sepia a la plancha* (180g) con perejil y ajo. *Aceite de oliva* (10g). Fruta (200g)
5. *Ensalada mixta* (lechuga (100g) + tomate (100g) + maíz (40g) + aceitunas (20g) + espárragos (100g)). *Pollo deshuesado* (120g). *Aceite de oliva* (15g). Fruta (120g)
6. *Alcachofas rehogadas con jamón* (Alcachofas (150g) + Jamón (30g) + Ajo (5g)). *Merluza al horno* (130g) con patata panadera (200g). *Aceite de oliva* (15g). Fruta (200g)
7. *Puré de verduras* (Calabacín (100g) + patata (100g) + puerro (40g) + calabaza (70g)). *Revuelto de espárragos trigueros* (1 huevo (60g) + Espárragos (100g)) *Aceite de oliva* (15g) + Fruta (200g).



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

Servicio de Endocrinología y Nutrición



ACLARACIONES:

- En comida y cena, añadir 60g de pan.
- Utilizar aceite de oliva virgen extra tanto para cocinar como en crudo. Máximo 3 cucharadas al día (aprox 30ml)
- 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:**

- 60g pan = 40g biscotes = 40g 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 = 120g quinoa = 100g mijo	180g de arroz blanco = 300g de quinoa = 240g de mijo
80g <u>pasta</u> (espaguetis, macarrones, espirales ...).	160g <u>pasta</u> (espaguetis, macarrones, espirales ..)
<u>Legumbres:</u> 80g de alubias, garbanzos, lentejas, soja,...	240g 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:* 120g solomillo de cerdo = 120g ternera magra = 100g 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, pimiento, rábanos, remolacha, setas, tomate
<u>Raciones de verduras:</u>		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ <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