



## DIETA EQUILIBRADA

### DESAYUNO: (Elegir una opción)

1. Leche semidesnatada (300ml) + Tostada de pan de barra (80g) + Aceite de oliva (10g) + Tomate (60g) + Fruta (150g)
2. Leche semidesnatada (300ml) + Copos de avena (50g) + Fruta (150g) + Frutos secos (20g)
3. 2 yogures naturales (250g) + Copos de avena (50g) + Fruta (150g) + Frutos secos (20g)

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

1. Pan de barra (80g) + Jamón york o pavo (60g).
2. Fruta (200g) + Frutos secos (20g)
3. 1 yogur natural + cereales (50g)
4. Fruta (200g) + Yogur natural (125g)
5. Añadir 1 vez al día 20g de frutos secos

### COMIDA:

1. *Arroz con verduras* (Arroz (100g)+ Pimiento (80g)+ Cebolla (50g) + Calabacín (80g)). *Lomo de cerdo a la plancha* (120g) con patata al horno (200g). *Aceite de oliva* (15g). Fruta (150g)
2. *Garbanzos con bacalao* (Garbanzos (80g)+ Bacalao (60g)+ Espinacas (150g)+ Zanahoria (100g)). *Ensalada* (Lechuga (125g) + Tomate (100g) + Cebolla (50g)), *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 (200g)
4. *Pasta a la boloñesa* (Pasta (100g) + salsa de tomate (60g) + queso parmesano (30g) + ternera (120g)). *Ensalada* (Lechuga (125g) + Tomate (100g) + Cebolla (50g)). *Aceite de oliva* (15g). Fruta (200g)
5. *Crema de calabacín* (calabacín (200g) + 2 quesitos (30g) + patata (100g)) *Bacalao* (120g) con patata (150g) al ajo arriero. *Aceite de oliva* (15g). Fruta (200g)
6. *Lentejas con arroz* (lentejas (90g) + arroz (30g) + cebolla (80g) + zanahoria (100g) + pimiento (100g)). *Pechuga de pollo a la plancha* (130g) con champiñones salteados (120g). *Aceite de oliva* (15g). Fruta cítrica (200g).
7. *Parrillada de verduras* (Berenjena (150g) + Pimiento (150g) + Cebolla (100g) + espárrago (150g) + calabacín (150g)). *Salmón al horno* (150g) con patata panadera (250g). *Aceite de oliva* (10g). Fruta (200g).

### CENA:

1. *Ensalada* (Lechuga (125g) + tomate (100g) + Pimiento (150g) + Maíz (50g) + Espárragos (150g)) *Huevo revuelto* ((1 Huevo= 60g). *Aceite de oliva* (15g) Fruta (200g)
2. *Verdura al horno* (calabacín (150g) + pimiento rojo (150g) + tomate (150g) + cebolla (100g) + berenjena (150g)). *Solomillo de cerdo a la plancha* (130g). *Aceite de oliva* (15g). Fruta (200g)
3. *Tortilla francesa con atún* ((1 huevo = 60g)+ Atún claro (50g)). *Ensalada* (Lechuga (125g) + tomate (200g) + cebolla (50g) + aceitunas (30g)). *Aceite de oliva* (15g). Fruta (200g)
4. *Puré de verduras* (patata (250g) + zanahoria (150g) + calabaza (150g)). *Sepia a la plancha* (180g) con perejil y ajo. *Aceite de oliva* (15g). Fruta (120g)
5. *Ensalada mixta* (lechuga (125g) + tomate (100g) + maíz (50g) + aceitunas (20g) + espárragos (150g)). *Pollo deshuesado* (120g). *Aceite de oliva* (15g). Fruta (150g)
6. *Alcachofas rehogadas con jamón* (Alcachofas (200g) + Jamón (30g) + Ajo (5g)). *Merluza al horno* (150g) con patata panadera (250g). *Aceite de oliva* (15g). Fruta (200g)
7. *Puré de verduras* (Calabacín (150g) + patata (200g) + puerro (100g) + calabaza (150g)). *Revuelto de espárragos trigueros* (1 huevo (60g) + Espárragos (150g)) *Aceite de oliva* (15g) + Fruta (200g)



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

**Servicio de Endocrinología y Nutrición**



## ACLARACIONES:

- En comida y cena, añadir 80g 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:**

- 80g pan = 50g biscotes = 50g pan molde
- 50g copos de avena o maíz o arroz inflado = 65g salvado avena o trigo = 50g cereales de desayuno = 40g galletas tipo maría

EN CRUDO	EN COCINADO
100g arroz blanco = 200g quinoa = 165g mijo	300g de arroz blanco = 500g de quinoa = 395g de mijo
100g <u>pasta</u> (espaguetis, macarrones, espirales...).	200g <u>pasta</u> (espaguetis, macarrones, espirales ...)
<u>Legumbres:</u> 90g de alubias, garbanzos, lentejas, soja,...	270g 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:* 150g (atún, salmón, bonito, caballa, sardinas...)
- *Pescado blanco:* 150g (Salmonete, merluza, lubina, mero, rodaballo, bacalao, pescadilla, Rape, dorada, lenguado, gallo...)
- *Alimento de mar:* 180g (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"> <li>▪ <i>Primer plato:</i> 150g Grupo 3 = 100 g Grupo 2 = 70 g Grupo 3</li> <li>▪ <i>Guarnición:</i> 70g grupo 3 = 50g grupo 2 = 30g grupo 1</li> </ul>		

- **FRUTA.** La ración de fruta de la dieta (200g) equivale a:

400g	260g	160g	130g
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