



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

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, pimiento, 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.



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