



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

Servicio de Endocrinología y Nutrición



DIETA EQUILIBRADA

DESAYUNO: (Elegir una opción)

1. Leche semidesnatada (250ml) + Copos de avena (30g)+ Fruta (120g) + Frutos secos (10g)
2. Leche semidesnatada (250ml)+ Tostada de pan de barra (50g)+ Aceite de oliva virgen (5g)+ Tomate natural (30g) + Fruta (100g)
3. 2 yogures naturales (250g) + Copos de avena (50g)+ Fruta (100g)+ Frutos secos (10g)

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

1. Pan de barra (50g)+ Jamón york o pavo (50g).
2. Fruta (120g) + Frutos secos (10g)
3. 1 yogur natural (125g)+ Cereales (30g)
4. Fruta (120g) + Yogur natural (125g)

COMIDA:

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

CENA:

1. *Ensalada* (Lechuga (100g) + Tomate (100g) + Maíz (60g) + Espárragos (100g)). Huevo revuelto (1 Huevo (60g)). *Aceite de oliva* (10g). Fruta (120g)
2. *Verdura al horno* (calabacín (100g) + pimiento rojo (70g) + tomate (70g) + cebolla (50g) + berenjena (70g)). *Solomillo de cerdo a la plancha* (100g). *Aceite de oliva* (10g) + Fruta (120g)
3. *Tortilla francesa con atún* ((1 huevo (60g)+ Atún al natural (56 g)). *Ensalada* (Lechuga (100g) + tomate (200g) + cebolla (50g) + aceitunas (30g)). *Aceite de oliva* (10g). Fruta (120g)
4. *Puré de verduras* (Patata (150g) + zanahoria (50g) + calabaza (60g)). *Sepia a la plancha* (140g). *Aceite de oliva* (10g). Fruta (120g)
5. *Ensalada mixta* (lechuga (100g) + tomate (80g) + maíz (30g) + espárragos (60g)). *Pechuga de pollo a la plancha* (100g). *Aceite de oliva* (10g). Fruta (120g)
6. *Alcachofas rehogadas con jamón* (Alcachofas (150g) + Jamón (20g) + Ajo (5g)). *Merluza al horno* (110g) con patata panadera (100g). *Aceite de oliva* (10g). Fruta (120g)
7. *Puré de verduras* (Calabacín (100g) + patata (50g) + puerro (30g) + calabaza (30g)). *Revuelto de espárragos trigueros* ((1 huevos (50g) + Espárragos (60g)) *Aceite de oliva* (10g) + Fruta (120g)



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

Servicio de Endocrinología y Nutrición

ACLARACIONES:

- En comida y cena, añadir 50g 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:**

- 50g pan = 35g biscotes = 35g 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
50g arroz blanco = 100g quinoa = 85g mijo	150g de arroz blanco = 250g de quinoa = 200g de mijo
60g <u>pasta</u> (espaguetis, macarrones, espirales...)	120g <u>pasta</u> (espaguetis, macarrones, espirales...)
<u>Legumbres:</u> 60g de alubias, garbanzos, lentejas, soja,...	180g de alubias, garbanzos, lentejas, soja,...
<u>Guarniciones:</u> 100g patata = 20g arroz blanco/quinoa o pasta.	<u>Guarniciones:</u> 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, pimiento, 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 CLÍNICO 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