



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

Servicio de Endocrinología y Nutrición



DIETA HIPOCALÓRICA MODIFICADA

DESAYUNO:

- 1: Leche descremada (200 ml), con o sin café, con o sin edulcorante, una rebanada de pan de trigo blanco (20 g) con mermelada sin azúcar (20 g) y una pieza de fruta (100g).
- 2: Leche descremada (200 ml), con o sin café, con o sin edulcorante, 2 unidades de pan tostado tipo biscotes (10g), jamón serrano (15g) y una pieza de fruta (100g).
- 3: Leche descremada (200 ml), con o sin café, con o sin edulcorante, cereales de desayuno sin azúcar (25g) y una pieza de fruta (100g).
- 4: Leche descremada (200 ml), con o sin café, con o sin edulcorante, una rebanada de pan blanco (20 g) con 1 quesito desnatado (<20% MG) y una pieza de fruta (100g).
- 5: Leche descremada (200 ml), con o sin café, con o sin edulcorante, 3 galletas tipo María (15 g) y una pieza de fruta (100g).

MEDIA MAÑANA:

- 1: 1 naranja (150 g), queso de Burgos (40 g).
- 2: Café con leche desnatada (200 ml) con o sin edulcorante y una pieza de fruta (100g)
- 3: 1 yogurt natural desnatado con o sin edulcorante y una pieza de fruta (100g)
- 4: Requesón (75 g) y una pieza de fruta (100g)
- 5: Queso de Burgos (50g) y una pieza de fruta (100g)

COMIDA Y CENA:

Suplemento normocalórico hiperproteico (200 kcal) (1 botella)

MERIENDA:

- 1: Yogurt natural desnatado (125 g), 3 galletas de tipo María (15 g) y una pieza de fruta (100 g).
- 2: Leche descremada (200 ml), con o sin café, con o sin edulcorante, 2 unidades de pan tostado tipo biscotes (10g) y una pieza de fruta (100g).
- 3: Leche descremada (200 ml), con o sin café, con o sin edulcorante, cereales de desayuno sin azúcar (25g) y una pieza de fruta (100g).
- 4: Leche descremada (200 ml), Una rebanada de pan blanco (20 g) con 1 quesito desnatado (<20% MG) y una pieza de fruta (100g).
- 5: Yogurt de sabores desnatado, con o sin edulcorante, 2 unidades de pan tostado tipo biscotes (10g) y una pieza de fruta (100g).

RECENA:

Leche descremada (150 ml) con tres galletas tipo María (15 g).



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

Servicio de Endocrinología y Nutrición



RECOMENDACIONES:

- Las frutas deben ser manzanas, peras, naranjas, mandarinas, piña, evitar el resto.
- 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.
- En el caso de consumir conservas de pescados preferir las naturales.
- Evitar consumir:
 - o *Bebidas refrescantes* carbonatadas, gaseosas, *alcohol* o *zumos comerciales*.
 - o *Embutidos y fiambres con alto contenido en grasa y/o sal*: embutidos (salchichón, chorizo, fuet,...), fiambre (chopped, mortadela,...), albóndigas, salchichas, vísceras,...
 - o *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,...).