



DIETA DE 2100 CALORÍAS

Distribución: 250 gr. Hidratos de Carbono (47% VCT), 85 gr. Grasas (35% VCT) y 95 gr. Proteínas (18%)

DESAYUNO:

- **LÁCTEOS** (1 u.): 200 cc de leche semidescremada (1 vaso o taza), ó 2 yogures naturales desnatados o de frutas desnatados y edulcorantes sin azúcar ó 60 g de queso fresco.
- **FARINACEOS** (3 u.): 60 g pan blanco o integral ó 45 g pan tostado o cereales.
- **Complemento:** 5 g margarina ó 40 g fiambre de pavo ó 30 g queso fresco ó 20 g jamón serrano.

MEDIA MAÑANA:

- **FARINACEOS** (3 u.): 60 g de pan + igual complemento proteico del desayuno.

COMIDA:

- **VERDURAS** (1 u.): -300 g verduras de hoja: lechuga, tomate, pepino, acelgas, espinacas, col, setas,...
- A elegir entre:
 - 200 g de judías verdes ó puerros ó espárragos
 - 100 g de zanahoria ó remolacha ó alcachofas ó coles de Bruselas
- **FARINACEOS** (2 u.): -100 g de patatas
- A elegir entre:
 - 160 g de guisantes congelados ó maíz cocido
 - 40 g legumbres secas (lentejas, judías, garbanzos) (120-160 g cocidas)
 - 30 g arroz ó todo tipo de pasta (90-120 g cocidos) ó 30 copos de patata
- **ALIMENTOS PROTEICOS (origen animal) BAJOS EN GRASA:**
- A elegir entre:
 - 100 g de carne magra (ternera, vaca, pollo sin piel y caza), 5 a 6 veces en semana
 - 120 g de pescado blanco o azul, mariscos o moluscos, 5 a 6 veces en semana
 - 2 huevos en tortilla, cocidos o plancha, 2 a 3 veces en semana
 - 80 g de jamón Cork o serrano ó 150 g fiambre de pavo, una vez en semana
- **PAN** (2 u.): 40 g de pan blanco o integral
- **FRUTA** (1.5 u.): -300 g de melón o sandía
- A elegir entre:
 - 150 g de naranja (1 pieza mediana), mandarina, kivis, melocotón, fresas...
 - 120 g manzana ó pera (1 pieza pequeña)

MERIENDA:

- **LÁCTEOS**: (1 u.): 200 cc de leche ó 2 yogures, igual que en el desayuno
- **FRUTA** (1.5 u.): a elegir entre igual cantidad que en comida. Puede cambiarla por 30g de pan

CENA:

- Igual distribución de grupos de alimentos (verduras + farinaceos + A. proteicos + pan + fruta) y cantidades que en la comida. Procurando rotar al elegir por los diferentes alimentos de cada grupo.

ANTES DE ACOSTARSE: **LÁCTEOS** (1u.): 1 vaso de leche ó yogures +
FRUTA (1.5 u.): 1 fruta pequeña –mediana igual que en merienda

ACEITE (de oliva o semillas) para cocinar durante todo el día: **4 cucharadas soperas.**

Nota:

1. Los pesos indicados se refieren en crudo y quitando la parte no comestible. Debe pesar los alimentos inicialmente.
2. En cada toma, elija un alimento de cada grupo de alimentos para mantener una alimentación equilibrada y luego puede usted combinarlos al cocinar como quiera, utilizando todo tipo de condimentos y la cantidad de aceite indicada.
3. Debe hacer todas las tomas diariamente y mantener una regularidad en la alimentación.