

## DIETA DE 1800 CALORIAS. MENU BASE

### DESAYUNO

- **Leche** descremada 200 cc o dos Yogures desnatados sin azúcar (72 kcal.).
- **Pan** integral 40 g. o 4 galletas María sin azúcar o 4 rebanadas de pan tostado. (95 kcal.).
- **Fruta** (1 pieza mediana) (70 kcal.).

### MEDIA MAÑANA

- **Fruta** 1 pieza o 2 yogures desnatados sin azúcar o leche 200 cc (70 kcal).

### COMIDA Y CENA

- **Verduras:** Alternando cocinada y en ensalada; 150 g. de zanahorias, alcachofas, cebollas, remolacha, coles de bruselas, cebolla; o hasta 300 g. del resto de las verduras. (100 kcal.).
- **1º plato:** Variando las opciones: Legumbres 60 g. o patata 150 g. o pasta 45 g. o arroz 45 g (no en diabéticos). Se puede sustituir por 60 g. de pan. **Corresponde a un cazo y medio con caldo.** (130 kcal.).
- **2º plato:** Consumir más veces pescado que carne. Elegir una de estas opciones (150 kcal.):
  - Pescado: 150 g. blanco, azul o marisco.
  - Carne: 150 g. de pollo, ternera\*, conejo o pavo.
  - Huevos 2, no más de 4 semanales.
  - 80 g. de Jamón York desgrasado o serrano\* sin tocino o pavo frío o queso de Burgos
- **Fruta:** Elegir una de las siguientes: (100 kcal.):
  - 200 g. de manzana, pera, kiwi, melocotón, naranja.
  - 100 g. si es plátano, uva o higo, chirimoya, níspero y cereza.
  - 300 g. si es melón, sandía o fresa.
- **Pan:** 40 g. (95 kcal.).

### MERIENDA

- **Fruta** 1 pieza o 2 yogures desnatados sin azúcar o leche 200 cc (70 kcal).

### ANTES DE ACOSTARSE

**Leche** desnatada 100 c.c. o 1 yogur desnatado sin azúcar (36 kcal.).

**ACEITE:** 3 cucharadas soperas al día (270 kcal.). Una de las cucharadas diarias puede sustituirse por 10 g. de margarina o 40 g. de aceitunas o 30 g. de nata\* o 1 cucharada de mayonesa.

**EQUIVALENCIAS:** 20 g de pan = 20 g de legumbres = 15 g de pasta = 15 g de arroz = 50 g de patata.

**OBSERVACIONES**

1. Los alimentos marcados con \* se suprimirán en caso de querer tener una dieta pobre en grasa saturada y colesterol.
2. Es importante para que el ajuste calórico de la dieta sea el adecuado, pesar los alimentos. El peso de los alimentos que se indica es sin desperdicio (grasa, hueso, espinas, cáscaras). El arroz y los fideos aumentan de peso 4 veces al cocerlos, las legumbres aumentan 3 veces. Las acelgas y espinacas disminuyen de peso 3 veces por la cocción. Las patatas, zanahorias, judías verdes, repollo y coliflor no se modifican. Las carnes disminuyen un 30% y los pescados un 20%.
3. Cocinar los alimentos de forma sencilla: Las carnes y pescados hervidos, a la plancha, al horno, a la parrilla. Las verduras hervidas y rehogadas.
4. Para el aderezo se pueden utilizar libremente: Perejil, apio, cebolla, orégano, laurel, azafrán, pimentón, clavo, ajo, mostaza en polvo, curry, vinagre, limón, otras hierbas aromáticas y sal moderadamente (siempre que no haya contraindicación médica).
5. Como edulcorante artificial se emplearán preferentemente sucralosa (Sucralin®) o similares. El azúcar no está permitido.
6. Bebidas permitidas: Agua, aconsejable beber al menos un litro y medio al día. Todo tipo de infusiones y caldos desgrasados sin límite (Avecrem, Starlux...). Bebidas "light" (Tab, Coca-cola light, Diet-Pepsi, tónica light), aunque no es aconsejable tomar más de una de estas bebidas al día.
7. No se debe tomar bebidas alcohólicas, ni cerveza o bitTer sin alcohol.
8. Dentro de los alimentos que figuran en la dieta pueden hacerse las combinaciones que se deseen, siempre y cuando se respeten las cantidades de cada alimento.
9. Hay que respetar el horario de las comidas sin saltarse ninguna de ellas y sin olvidar de la toma de alimento entre las principales comidas.

**TABLA DE PESOS Y MEDIDAS**

	<i>Cucharada sopera (rasa)</i>	<i>Cucharada desayuno (rasa)</i>	<i>Vaso agua</i>	<i>Taza</i>
Aceite	10 g.	5 cc		
Arroz	25 g.		200 g.	
Azucar	20 g.	5 g.	250 g.	
Guisantes	25 g.			
Garbanzos	25 g.			
Harina	15 g.	4 g.		
Leche	20 cc		200 cc	250 cc
Lentejas	20 g.			
Margarina	15 g.	5 g.		
Pasta sopa	20 g.	10 g.		
Semola	20 g.			
Puré de patata	50 g.			
Sal	10 g.	4 g.		

Un plato de sopa corresponde a 250 cc.