

Pautas para la elaboración de menús (1100 kcal).

	Cantidades globales por toma (peso en crudo y limpio)	
Desayuno (elegir entre)	<ul style="list-style-type: none"> • Café o infusión con 100 ml de leche desnatada, 1 ración de fruta y 1 rebanada de pan (20 g) con 25 g fiambre magro o queso fresco o aguacate. • Café o infusión y un yogur desnatado con cereales sin azúcar (15 g) y 1 ración de fruta. • Café o infusión con 200 ml de leche desnatada o 2 yogures desnatados y 40 g de pan con 25 g fiambre magro o queso fresco o aguacate. 	
Media mañana (elegir entre)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ración de fruta. • 1 yogur desnatado o 100 ml leche desnatada con 15 g de pan tostado o 15 g de cereales sin azúcar o 4 galletas María sin azúcar. 	
Merienda (elegir entre)	<ul style="list-style-type: none"> • Café o infusión con 100 ml de leche desnatada con 4 galletas sin azúcar o 2 biscotes (15 g). • 1 yogur desnatado con cereales sin azúcar (15 g) o 2 biscotes (15 g). 	
Comida y cena (variar entre)	Menú 1: <ul style="list-style-type: none"> • 1 ración de verdura o ensalada con 50 g de patata cocida. • 80 g de carne o pescado azul, 100 g pescado o 60 g de huevo. • 1 ración de fruta. 	Menú 2: <ul style="list-style-type: none"> • 1 ración de verdura o ensalada con 20 g de legumbre. • 80 g de carne o pescado azul, 100 g pescado o 60 g de huevo. • 1 ración de fruta.
	Menú 3: <ul style="list-style-type: none"> • 1 ración de verdura o ensalada • 80 g de carne o pescado azul, o 100 g de pescado o 60 g de huevo con 15 g de pasta o arroz. • 1 ración de fruta 	Menú 4: <ul style="list-style-type: none"> • Sopa clara de pasta o arroz 15 g. • 80 g de carne o pescado azul, o 100 g pescado o 60 g de huevo con 1 ración de verdura o ensalada. • 1 ración de fruta.
Recena (si se desea)	Yogur desnatado natural (125 g).	
Aceite	2 cucharadas soperas para todo el día.	
Pan	1 rebanada de pan (20 g) en lugar de la pasta, arroz, patata o legumbre.	

Raciones de alimentos

En el cuadro siguiente se relacionan los grupos de alimentos con las frecuencias de consumo y las raciones recomendadas. **Los pesos indicados son en crudo y limpio.**

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso ración en crudo	Medidas caseras
Patatas	1-2 raciones al día	50 g patatas	1 patata pequeña
Pasta y arroz	1-2 raciones a la semana	15 g pasta o arroz 15 g pasta de sopa	1 cucharada sopera
Pan	1-2 raciones al día (1 al menos cruda)	20 g 15 g	1 rebanada pequeña 2 biscotes
Verduras y hortalizas	1-2 raciones al día (1 al menos cruda)	Consultar raciones	1 plato hondo de verdura cocida 1 ensalada variada 1 tomate grande
Frutas	2-3 raciones al día (1 cítrico al día y preferir la fruta fresca)	Consultar raciones	1 pieza mediana 1 piezas pequeñas 1 rodajas mediana
Leche y derivados desnatados	2 raciones al día	200 ml de leche 250 g yogur 30 g queso tierno 80 g queso fresco 125 g requesón	1 taza de leche 2 yogures 1-2 lonchas 1 porción individual 1 plato pequeño
Carnes magras, aves	3-4 raciones a la semana	80 g 75 g	1 filete pequeño o 1 porción pequeña 2-3 lonchas de pavo, jamón cocido, serrano
Huevos	3-4 huevos a la semana	60 g	1 huevo
Legumbres	1-2 raciones a la semana	20 g	1 cucharada sopera

Pescado blanco	2-3 raciones a la semana	100 g	1 porción pequeña
Pescado azul	1-2 raciones a la semana	80 g	1 filete pequeño
Aceite de oliva	2 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Frutos secos	1-3 raciones a la semana	15 g*	1 puñado cerrado
Agua de bebida	4-8 raciones al día	200-250 ml	1 vaso o 1 botellín

Este listado muestra los alimentos recomendados para seguir la dieta.

Grupos de alimentos	Aconsejados	Desaconsejados
Frutas	Todas (preferir las de temporada).*	Frutas en almíbar. Coco. Frutas secas (dátiles, uvas pasas...).
Verduras y hortalizas	Todas (preferir las de temporada).*	Cocinadas con mucha grasa.
Lácteos	Lácteos desnatados o semidesnatados: leche, yogur, requesón, quesos bajos en grasa (<10% MG).	Lácteos enteros : leche, yogur, quesos muy grasos o extra grasos ($\geq 10\%$ de MG.), postres lácteos azucarados, nata, crema de leche.
Cereales y tubérculos	Pan, patatas, pasta, arroz, cereales de desayuno y galletas sin azúcar (preferir los integrales).*	Cocinados con mucha grasa. Cereales y galletas con azúcar.
Legumbres	Todas*	Cocinadas con chorizo, tocino...
Carnes	Cortes magros : pollo y pavo sin piel, conejo, ternera y cerdo. Fiambre de pavo, jamón cocido y serrano sin grasa visible.	Cortes grasos : cordero, pato... Vísceras : sesos, riñones, etc. Embutidos : salchichas, morcilla, chorizo, salchichón... Foie, paté, tocino.
Pescados	Blancos : merluza, lenguado, gallo, rape, rodaballo, lubina... Azules : salmón, sardina, atún...	Fritos o rebozados.
Huevos	Cocidos, escalfados o en tortilla.	Fritos.

Bebidas	Agua, infusiones, café o descafeinado. Refrescos sin azúcar. Caldo vegetal o desgrasado.	Refrescos azucarados, bebidas alcohólicas, zumos comerciales.
Grasas	Aceite de oliva. Frutos secos al natural o tostados (nueces, almendras, avellanas).	Mantequilla, margarina, manteca. Aceite de coco o palma Frutos secos fritos.
Dulces	Edulcorantes: aspartamo, acesulfamo K, sacarina o estevia.	Azúcar, miel, mermelada, caramelos, chucherías, chocolate, helados.
Repostería	-	Pastelería y bollería.
Conservas	Encurtidos, conservas al natural o en escabeche.	Salazones y ahumados. Conservas en aceite.
Precocinados	-	Todos.

**Respetando las cantidades (ver raciones de alimentos)*