

Modificación Estilos de Vida

2 Alimentación: **Raciones Hidratos de Carbono**

CANTIDAD DE ALIMENTO POR RACIÓN			
 LÁCTEOS 200 ml de leche = 1 taza = 2 yogures	 ALIMENTOS HIDROCARBONADOS 60 g guisantes, habas 50 g patatas, boniatos 20 g legumbres (lentejas, garbanzos...) 20 g pan, castañas 15 g tostadas, cereales de la leche 15 g arroz, sémola, harina 15 g pasta (de sopa, macarrones, fideos, espaguetis, canalones...)		
	 VERDURAS 300 g escarola, lechuga, endivias, acelgas, espinacas, setas, espárragos, pepinos, tomates, pimientos, col, berenjenas, coliflor, calabacín, judías verdes 150 g zanahorias, alcachofas, cebolla, remolacha, coles de bruselas		
	 FRUTAS 150 g melón, sandía, fresas, pomelo 100 g albaricoque, naranja, pera, mandarina, limón, ciruelas, piña, kiwi, manzana 50 g plátano, uva, cerezas, higos, chirimoya, nísperos		
 ALIMENTOS PROTEICOS 50 g ternera, buey, pollo, conejo, cordero, cerdo 75 g pescado blanco/azul, marisco 40 g embutido 40 g queso: cremoso, seco 1 huevo		 GRASAS 1 cucharada de aceite, mayonesa 10 g mantequilla, margarina 40 g aceitunas 30 g nata, crema de leche 15 g frutos secos	