

# Modificación Estilos de Vida

## 3.2 Alimentación: **Dieta 1500 Kcalorias (CERRADA)**

(1.430 kcal.: 70 gr. de proteínas; 60 gr. de grasas; 180 gr. de carbohidratos)

Cada día realizará cuatro comidas, manteniendo de forma regular el horario y respetando los pesos aquí recomendados.

### **TODOS LOS DÍAS**

#### **Desayuno**

- 200 ml. de leche con café o té sin azúcar.
- 200 gr. de fruta o 30 gr. de pan integral.

#### **Merienda**

- 200 ml. de leche con café o té sin azúcar con 200 gr. de fruta.

### **LUNES**

#### **Comida**

- 200 gr. de coliflor hervida.
- 100 gr. de pollo asado (sin desperdicios).

#### **Cena**

- Sopa de pasta (30 gr. pesada en crudo).
- 100 gr. de pescado (sin desperdicios) a la plancha con lechuga y tomate (100 gr.).

### **MARTES**

#### **Comida**

- 200 gr. de zanahorias estofadas.
- 100 gr. de pollo (sin desperdicios) asado con lechuga.

#### **Cena**

- 200 ml. de consomé aderezado con huevo duro y 20 gr. de jamón york.
- Filete de 100 gr. empanado con lechuga.

### **MIÉRCOLES**

#### **Comida**

- 200 gr. de espinacas rehogadas.
- 100 gr. de pescado (sin desperdicios) al horno.

### **Cena**

- 200 gr. de acelgas y zanahorias estofadas.
- 100 gr. de filete de ternera a la plancha con lechuga.

### **JUEVES**

#### **Comida**

- 200 gr. de ensalada mixta.
- 100 gr. de pescado (sin desperdicios) a la plancha con 100 gr. de patata cocida.

### **Cena**

- 100 gr. de crema de guisantes.
- 1 huevo al plato con 100 gr. de guarnición de verdura.

### **VIERNES**

#### **Comida**

- Sopa de pasta (30 gr. pesada en crudo).
- 100 gr. de merluza a la romana (sin desperdicios), con ensalada.

### **Cena**

- 200 gr. de verdura rehogada.
- Un filete de 100 gr. a la plancha con lechuga.

### **SÁBADO**

#### **Comida**

- 200 gr. de puré de verdura.
- Filete de 100 gr. a la plancha con ensalada.

### **Cena**

- 200 ml. de sopa juliana.
- 100 gr. de pollo asado (sin desperdicios) con 100 gr. de ensalada.

### **DOMINGO**

#### **Comida**

- Sopa de marisco (30 gr. de pasta en crudo).
- 100 gr. de carne de vaca asada con 100 gr. de guarnición de verduras.

### **Cena**

- 200 ml. de consomé aderezado con huevo duro y 20 gr. de jamón york.
- 100 gr. de pescado (sin desperdicios) al horno.

### Observaciones

1. Esta dieta lleva 60 gr. de pan (1 panecillo) para todo el día.
2. Además incluye 100 gr. de fruta en la comida y 100 gr. en la cena.
3. Pueden utilizarse edulcorantes artificiales (sacarina).

**Aceite:** 20 gr.= 2 cucharadas soperas para todo el día, que pueden ser de oliva, soja, maíz o girasol.