

## DIETA DE 1800 CALORÍAS

### ➤ DESAYUNO:(elegir una opción)

- Un vaso de **leche** desnatada (200 ml) o dos **yogures** desnatados + **pan** (40 g) + una cucharada de **aceite** de oliva (10 ml).
- Un vaso de **leche** desnatada (200 ml) o dos yogures desnatados + un puñado de **cereales** sin azúcar (30 g).

### ➤ MEDIA MAÑANA:(elegir una opción)

- **Pan** (20g)+ **Fiambre** “permitido”(40g) o **atún** en lata sin aceite (40 g).
- Una **fruta** mediana + un **yogur** desnatado.

### ➤ MERIENDA: (elegir una opción)

- Un vaso de **leche** desnatada + **pan** (20 g).
- Dos **yogures** desnatados + una **fruta** mediana.

### ➤ ANTES DE ACOSTARSE:

Un vaso de **leche** desnatada (200 ml) o dos **yogures** desnatados.

### ➤ COMIDA y CENA:

Siempre que se pueda, es mejor tomar sólo un primer **plato** (guiso tradicional con carne o pescado) acompañado por una **ensalada** sencilla y de postre una pieza de **fruta**.

#### ▪ **HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS:**

- Patatas o boniatos (200g).
- Legumbres (80 g de lentejas, garbanzos o alubias).
- Arroz o pasta(60 g de macarrones, fideos, espaguetis, canelones, etc.).

Estas cantidades, equivalen aproximadamente a **DOS cazos** del alimento ya guisado sin caldo (que se añadirá después). Si se quiere tomar **pan** con la comida (40g), se **bajará** el número de cazos servidos a **UNO**.

- **CARNE**(100 g) o **PESCADO**(150 g):

Lo mejor es añadirlos al guiso (ejemplos: carne picada con los macarrones, carne del cocido, pescado de la paella o de fideos, etc.). Si se tomaran como segundo plato, se guisarán cocidos, al horno o a la plancha. Se ha de quitar toda la grasa visible y si es ave, la piel.

Se pueden sustituir por **2 huevos** (cocidos, en tortilla o revueltos, pero **NO fritos**) o por 80 g de **embutidos** “permitidos”.

- **VERDURAS:**

En la cantidad que se quiera. Además de la que lleve el propio guiso, se puede tomar una ensalada aliñada con poco aceite (una cucharada pequeña) o verdura hervida con poco aceite para rehogarlas.

- **FRUTA:** Elegir entre **UNA** de las tres opciones:

- Melón, sandía, fresa o pomelo (300g).
- Naranja, pera, manzana, kiwi o melocotón (200g).
- Plátano, uva, higos, cereza, nísperos o chirimoya (100g).

- **PAN** (40g): Si se toma **1** cazo de Hidratos de Carbono Complejos.

-----

## RECOMENDACIONES GENERALES PARA REALIZAR LA DIETA

- **Los alimentos** deben ser **pesados** en crudo, limpios de espinas, huesos, piel, grasa visible y antes de ser cocinados (las **legumbres** duplican su peso inicial una vez cocidas y las **pastas y arroces** triplican su peso. Equivalen a **2 cazos** de cocina). Puede utilizar la **Tabla de Equivalencias** (cantidad de alimento en 1 ración) para intercambiar alimentos dentro del mismo grupo.
- **No utilice** rebozos, fritos, ni añada salsas que contengan grasa. Se recomienda **para cocinar**, guisos tradicionales con poca grasa (plancha, horno, hervido, microondas o parrilla).  
La cantidad de **aceite** será de 50 ml al día (cinco cucharadas soperas), preferiblemente aceite de oliva. En los guisos, una cucharada de aceite por persona.
- Se debe **comer** a horas regulares, **todas las comidas**, masticando despacio y **únicamente lo indicado**, pero nunca menos. **No hacer "extras"** entre las comidas ("picar").
- Los **embutidos y quesos "permitidos"**, deben de ser bajos en grasas (queso fresco, jamón de york o serrano sin grasa, pechuga de pavo o pollo).
- **Las carnes** serán preferiblemente magras: ternera, buey, pollo o conejo.
- El **pan** debe ser integral o blanco, pero no de molde.
- Como **bebidas**, puede tomar refrescos con edulcorantes artificiales, café o infusiones. **No** debe tomar la fruta en forma de **zum**o (ni natural, ni de envase "sin azúcar").
- Para **endulzar** la leche, infusiones, etc., se empleará sacarina o aspartamo. No se debe tomar miel.
- **Salar** los alimentos con moderación. Para **condimentar**, se pueden utilizar aliños naturales tipo laurel, tomillo, perejil, limón, vinagre, etc.
- Realizar paralelamente el programa de **ejercicio** prescrito. Como mínimo, paseo una hora diaria.

**TABLA DE EQUIVALENCIAS (cantidad de alimento en 1 ración):**

|                           |   |  |   |
|---------------------------|---|--|---|
| <b>LÁCTEOS</b>            |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 vaso de Leche (1 taza)</li> <li>▪ Yogur (2 unidades)</li> <li>▪ Queso fresco</li> </ul>   | <p>200 ml<br/>250 g<br/>200 g</p>               |
| <b>HARINAS / CEREALES</b> |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pasta, Arroz</li> <li>▪ Pan, Legumbres</li> <li>▪ Patata, Boniatos</li> <li>▪ Cereales desayuno (2 cucharadas soperas)</li> <li>▪ Galletas tipo María (2 unidades)</li> </ul> | <p>15 g<br/>20 g<br/>50 g<br/>15 g<br/>15 g</p> |
| <b>PROTÉICOS</b>          |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Embutido (York, Pavo, Pollo), Queso fresco</li> <li>▪ Carne (Ternera, Pollo, Buey, Conejo).</li> <li>▪ Pescado (blanco/azul)</li> <li>▪ Huevos</li> </ul>                     | <p>40 g<br/>50 g<br/>75 g<br/>1 U</p>           |
| <b>VERDURAS</b>           |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lechuga, Espinacas, Espárragos, Tomates, Setas, Judías verdes, Berenjenas, Coliflor...</li> <li>▪ Zanahorias, Cebollas, Alcachofas, Coles...</li> </ul>                       | <p>300 g<br/>150 g</p>                          |
| <b>GRASAS</b>             |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Frutos secos</li> <li>▪ Margarina</li> <li>▪ Aceite de Oliva</li> <li>▪ (1 cucharada sopera)</li> </ul>   | <p>15 g<br/>10 g<br/>10 ml</p>                  |
| <b>FRUTAS</b>             |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Melón, Sandía, Fresas, Pomelo</li> <li>▪ Naranja, Manzana, Pera, Melocotón, Kiwi...</li> <li>▪ Plátano, Higo, Uva, Cereza, Chirimoya...</li> </ul>                            | <p>150 g<br/>100 g<br/>50 g</p>                 |