

TABLA DE ALIMENTOS

Para cubrir cada una de las raciones que especifica su dieta debe tomar las cantidades de los alimentos de esta tabla. Puede tomar 1, 2 ó 3 raciones de un mismo elemento duplicando o triplicando su cantidad.

GRUPO 1 —VERDURAS—

Una ración de las siguientes verduras proporcionan 10g. de H. C.

Estas cantidades se refieren a verduras crudas y limpias.

TIPO A	300 g. Acelgas	270 g. Champiñón	375 g. Pepino
	200 g. Apio	250 g. Escarola	190 g. Lombarda
	200 g. Berenjenas	200 g. Espárragos	275 g. Rábano
	180 g. Cardos	250 g. Espinacas	190 g. Repollo
	200 g. Coliflor	350 g. Lechuga	250 g. Tomate

Las verduras Tipo A por su pobre contenido en H. de Carbono pueden tomarse libremente.

TIPO B	60 g. Alcachofas	150 g. Col	130 g. Puerros
	150 g. Calabaza	120 g. Col Bruselas	95 g. Remolacha*
	130 g. Calabacín	160 g. Judías Verdes	115 g. Zanahorias
	115 g. Cebolla	135 g. Pimientos	
	116 g. Habas crudas		

GRUPO 2 —FECULAS—

Una ración de féculas proporcionan 10 g. de H. C.

60 g. Patatas cocidas	15 g. Copos de maíz	
50 g. Patatas crudas		
40 g. Batata	15 g. Harina trigo	12 g. Arroz
20 g. Copos Avena	15 g. Maizena	12 g. Tapioca
17 g. Habas secas	15 g. Pasta de sopa	13 g. Macarrones crudos
		50 g. Macarrones cocidos

Con excepción de las patatas y macarrones, los demás alimentos deben pesarse en crudo.

—LEGUMBRES—

Una ración de legumbres nos proporcionan 10 g. de H. de C. y 3,3 g. de proteínas vegetales.

15 g. de Lentejas
15 g. de Garbanzos
15 g. de Judías blancas
17 g. de Habas secas

GRUPO 3 —PAN—

Una ración de los siguientes alimentos proporcionan 10 g. de H. de C. y 1,6 g. de proteínas.

20 g. Pan blanco	20 g. Suizo	
20 g. Croissant	4 Galletas María	20 g. Pan integral
20 g. Bizcocho «soletilla»	15 g. Pan tostado	

GRUPO 4 —FRUTAS—

Una ración de las siguientes cantidades de fruta proporcionan 10 g. de H. de C.

* Aguacate	170-447 g.		
Albaricoque	100-110 g.	Mandarina	100-130 g.
Albaricoque seco	15 g.	Manzana	70 - 83 g.
Castaña seca	15 g.	Melocotón	80-100 g.
Castaña tierna	25 - 30 g.	Melocotón seco	16 g.
Cerezas	69 - 68 g.	Melón	155-260 g.
Ciruelas	60 - 70 g.	Membrillo crudo	90-145 g.
Ciruelas pasas	14 - 10 g.	Naranja	95-130 g.
Chirimoya	50 - 83 g.	Nísperos	45 - 72 g.
Dátiles	14 - 16 g.	Peras	60 - 68 g.
Fresas	110-110 g.	Paraguayas	80 g.
Guayaba	66 g.	Piña	75-130 g.
Fresón	190-190 g.	Plátano	45 - 68 g.
Guindas	75 - 86 g.	Sandía	145-280 g.
Higos	60 - 70 g.	Uvas blancas	60 - 65 g.
Higos secos	15 g.	Uvas negras	40 - 45 g.
		Uvas pasas	14 g.

En las frutas especificamos la cantidad de parte comestible que corresponde a la primera cifra, y la cantidad al peso bruto, que corresponde a la segunda cifra.

* Rico en grasa, 1 ración aporta 20,4 g. de grasa.

GRUPO 5 —CARNES, PESCADOS, HUEVOS—

Las siguientes cantidades de alimentos equivalen a una ración y nos van a proporcionar 10 g. de proteínas y menos de 3 g. de grasa por ración.

Abadejo fresco	75 g.	Gallo	50-100 g.
* Almejas	75-500 g.	* Gambas	50-100 g.
Bacalao fresco	70 g.	Lenguado	55-100 g.
Bacalao seco	25 g.	Lubina	65-100 g.
Boquerón	50-70 g.	* Mejillón	100-400 g.
Besugo	80-143 g.	Merluza	60 - 65 g.
Dorada	50-100 g.	Mero	60 - 60 g.
		Pescadilla	60 - 65 g.
		Radaballo	75-100 g.
		Rape	60 - 65 g.
		Salmonete	75-100 g.
Pollo sin piel	60-85 g.	Trucha	50-100 g.
Conejo	60-85 g.	Ternera filete	50 g.
		Ternera solomillo	50 g.

Tiene entre 3 y 5 gr. de grasa por ración.

* Carne magra de cerdo	50 g.	Barbo	60 g.
* Hígado	55 g.	* Bonito	85 g.
* Riñones	60 g.	* Calamar	115 g.
Bistec de vaca	50 g.		
* Corazón	60 g.		

Tienen de 5-9 g. de grasa por ración.

* Huevos	2 unidades
Queso de bola	50 g.
Queso manchego fresco	50 g.
Jamón york	50 g.
Chuletas de cerdo	65-90 g.
Carne picada y hamburguesas	50 g.
* Sesos	100 g.

GRUPO 6 —LECHE—

Cada ración nos va a proporcionar 7 g. de proteínas, 10 de H. de C. y 7,6 g. de grasa.

Leche	200 c.c.
Yogurt	200 g. yogurt
Queso de burgos	50 g.

Medidas

Una cucharada sopera = 15 cc. de aceite, 1 cucharada de postre = 10 cc. de aceite, 1 cucharada de café = 5 cc. de aceite.

Bebidas

Es interesante conocer las calorías que nos proporcionan determinadas bebidas, algunas de las cuales nos proporcionan en forma de H. de C. (azúcar).

Pepsicola	42 calorías por cada 100 cc.	(1 ración de H. C.)
Cocacola	40	(1 ración de H. C.)
Fanta	45	(1 ración de H. C.)
Zumo de Naranja	49	(1 ración de H. C.)
Zumo de Tomate	20	(1/2 ración de H. C.)
Zumo de Piña	54	(1 ración de H. C.)
Cerveza	43	(1 ración de H. C.)
Vino 12°	86	(2 raciones de H. C.)
Vino 18°	137	(3 raciones de H. C.)

Los alimentos señalados con un * son ricos en colesterol.

ALIMENTACION POR EQUIVALENCIAS

Nombre _____ Peso _____ Talla _____ IMC _____ INS: si no

CONTENIDO			
H. de carbono	130 g (52%)	Hiposódica	si no
Proteínas	51 g (20%)	Pobre en grasas	si no
Grasas	31 g (28%)	Hipoproteica	si no

1.000
CALORIAS

DESAYUNO 200 ml leche 20 g pan	TABLA-1 TABLA-2	MEDIA MAÑANA 100 g manzana 20 g pan	TABLA-3 TABLA-2
COMIDA 300 g coliflor 100 g patata 100 g carne 100 g manzana	TABLA-6 TABLA-2 TABLA-5 TABLA-3	MERIENDA 100 ml leche	TABLA-1
CENA Igual que la comida, pero con la mitad de carne. Utilizando la tabla de equivalencias podrá variar los menús.		ANTES DE ACOSTARSE 100 ml leche	TABLA-1
2 CUCARADAS SOPERAS DE ACEITE PARA TODO EL DIA			

TABLA DE EQUIVALENCIAS

TABLA-1  200 ml leche = 1 vaso = 2 yogourts 100 ml leche = medio vaso = 1 yogurt	TABLA-4  1 cucharada sopera de aceite = = 10 g mantequilla* = 10 g margarina* = 40 g aceitunas* = 30 g nata*
TABLA-2  20 g pan = 15 g pan tostado = = 15 g cereales 40 g pan = 30 g pan tostado 100 g patata = 120 g guisantes, habas (4 cucharadas) 30 g pasta (4 cucharadas cocido) 30 g arroz (4 cucharadas cocido) 40 g legumbre (4 cucharadas cocido) 40 g pan	TABLA-5  100 g carne = = 100 g ternera, buey, pollo, conejo, cordero*, cerdo*, vísceras* = 150 g pescado blanco o azul, marisco* = 80 g embutido* = 80 g quesos: frescos cremosos* secos* = 2 huevos
TABLA-3  100 g manzana = = 100 g albaricoque, pera, melocotón mandarina, naranja, limón, ciruelas, piña, kiwi = 150 g melón, sandía, fresas, pomelo = 50 g plátano, uva, cerezas, higos chirimoya	TABLA-6  300 g coliflor = = 300 g escarola, lechuga, espinacas, setas, endivias, espárragos, acelgas, pepinos, puerros, champiñones, tomate, pimientos = 150 g zanahoria, alcachofas, remolacha, cebollas
POBRE EN GRASAS - LECHE, YOGOURT Y QUESOS DESNATADOS - UTILIZAR ACEITE DE OLIVA. - MAXIMO 2 HUEVOS A LA SEMANA. - SUPRIMIR ALIMENTOS MARCADOS CON *	SIN SAL - NO AÑADIR SAL A LOS ALIMENTOS - SUPRIMIR AGUA CON GAS Y CONSERVAS - SUPRIMIR ALIMENTOS MARCADOS CON * - PUEDEN UTILIZARSE HIERBAS AROMATICAS