

Dieta de 1.200 Kcalorías (con menús)

Menú base

Desayuno

- Leche descremada (200 ml) sola, con café o té o dos yogures naturales descremados (sin azúcar) o 35 g de queso de Burgos o 100 g de queso desnatado (Danone) (72 Kcal).
- Fruta a elegir entre (52 Kcal por porción):
 - 100 g de manzana (1 pieza pequeña) o piña. natural o melocotón o limón o kiwi.
 - 130 g de fresas o naranja o mandarina o albaricoque.
 - 90 g de ciruelas.
 - 80 g de pera o cerezas.
 - 150 g de melón o sandía o pomelo.
- Pan integral 20 g o pan tostado 15 g o galletas María 15 g (48 Kcal).

Media mañana

- Queso fresco 40 g (76 Kcal) o 30 g de jamón York o serrano* o pavo frío o rulada de pollo (90 Kcal).
- Pan integral 20 g o pan tostado 15 g (48 Kcal).

Comidas y cenas

- **PRIMEROS PLATOS**
 - Verduras a elegir una ración (75 Kcal) de entre los siguientes:
 - 300 g (peso en limpio y cruda) de acelgas o espinacas o coliflor o col o lombarda o espárragos o champiñones o setas o judías verdes o puerros o rábanos o tomates o pimientos o calabacín o pepino o escarola o endivias o lechuga o berenjena.
 - 150 g (peso en crudo) de zanahorias o alcachofas o cebollas o remolacha.
 - Ensalada de verduras con varias de las siguientes, en cantidad LIBRE: lechuga, tomate, escarola, pepino, espárragos, setas, champiñón, apio, alcachofas cocidas y rábanos.
 - + patata 100 g (peso en crudo) o 120 g de habas enteras o 80 g de guisantes frescos o 30 g de pasta o 30 g de arroz o 40 g de legumbre (garbanzo o judías secas o lentejas) o 40 g de pan integral (media 90 Kcal).
- **SEGUNDOS PLATOS**
 - Elegir una ración de entre las siguientes opciones (peso en crudo y sin desperdicio) (media 160 Kcal):
 - 120 g de carne de pollo sin piel (140 Kcal).
 - 100 g de carne de ternera o vacuno o conejo o cordero* sin grasa o pavo (media 150 Kcal).
 - 60 g de jamón serrano* magro o jamón york* sin tocino (máximo 1 vez por semana) (media 198 Kcal).
 - 150 g de pescado blanco o azul (media 150 Kcal).
 - 150 g de marisco* o 2 huevos* (máximo 1 vez por semana) (media 180 Kcal).
 - 160 g de calamares* o sepia* o mejillones* (máximo 1 vez por semana) (media 100 Kcal).
 - 50 g de embutido* (excepto chorizo) o quesos curados* (máximo 1 vez por semana) (200 Kcal).
- **POSTRE**
 - Fruta a elegir en la misma cantidad de las que se indican en el desayuno (52 Kcal).

Merienda

- Leche descremada 100 ml o 1 yogurt natural descremado (sin azúcar) o 20 g de queso de Burgos o 50 g de queso desnatado (Danone) (36 Kcal).
- Pan integral 15 g o pan tostado 10 g o galletas María 10 g (36 Kcal).

Antes de acostarse

- 1 yogurt natural descremado o leche descremada 100 ml, puede añadirse té o café (36 Kcal).

Aceite: 2 cucharadas soperas de aceite para todo el día (180 Kcal). Son preferibles los aceites de oliva, maíz, girasol y soja. Una cucharada de aceite puede sustituirse por 10 g de margarina* o 40 de aceitunas* o 30 g de nata*.

Pan (preferentemente integral): Una de las raciones de 20 g de pan diarias pueden sustituirse por (peso en crudo): 50 g de patata o 15 g de arroz o 15 g de pasta o 80 g de guisantes o habas frescas.

Observaciones

1. Los alimentos marcados con * (asterisco) se suprimirán en caso de querer tener una **dieta pobre en grasas saturadas y pobre en colesterol**.
2. Es importante que el ajuste calórico de la dieta sea el adecuado, **pesar los alimentos**. El peso que se indica es sin desperdicios (grasa, hueso, espinas, cáscaras). El arroz y los fideos aumentan de peso 4 veces al cocerlos, las legumbres aumentan 3 veces. Las acelgas y espinacas disminuyen de peso 3 veces por la cocción. Las patatas, zanahorias, judías verdes, repollo y coliflor no se modifican. Las carnes disminuyen un 30 % y los pescados un 20 %.
3. **Cocine los alimentos de forma sencilla:** las carnes y pescados hervidos, a la plancha, al horno, a la parrilla. Las verduras hervidas y rehogadas.
4. **Para el aderezo se pueden utilizar libremente:** perejil, apio, cebolla, orégano, laurel, azafrán, pimentón, clavo, ajo, mostaza en polvo, curry, vinagre, limón, otras hierbas aromáticas y sal moderadamente (siempre que no haya contraindicación médica).
5. **Como edulcorante** artificial se emplearán sacarina y similares. El azúcar no está permitido.
6. **Bebidas permitidas:** agua, aconsejable beber al menos un litro y medio al día. Todo tipo de infusiones y caldos desgrasados sin límite (Avecrem, Starlux...). Bebidas "light" (Tab, Coca-cola light, Diet-Pepsi, Tónica light), aunque no es aconsejable tomar más de una de estas bebidas al día.
7. **No se debe tomar bebidas alcohólicas**, ni cerveza o bitter sin alcohol.
8. Dentro de los alimentos que figuran en la dieta **pueden hacerse las combinaciones que se deseen**, siempre y cuando se respeten las cantidades de cada alimento.
9. Hay que **respetar los horarios** de las comidas sin saltarse ninguna de ellas y sin olvidar de la toma de alimento entre las principales comidas.

Tabla de Pesos y Medidas

	Cucharada sopera (rasa)	Cucharada desayuno (rasa)	Vaso de agua	Taza
Aceite	10 g	5 ml		
Arroz	25 g		200 g	
Azúcar	20 g	5 g	250 g	
Guisantes	25 g			
Garbanzos	25 g			
Harina	15 g	4 g		
Leche	20 g		200 ml	250 ml
Lentejas	20 g			
Margarina	15 g	5 g		
Pasta sopa	20 g	10 g		
Sémola	20 g			
Puré de patata	50 g			
Sal	10 g	4 g		

Un plato de sopa corresponde a 250 ml.



Dieta de 1.200 Kcalorías. Menú por calorías.

Si lo prefiere, en lugar de seguir el menú base, puede hacer este menú por calorías que le permitirá escoger los primeros y segundos platos que se indican a continuación.

Siga las siguientes instrucciones:

1. Haga el menú base o el menú por calorías por periodos completos de un día.
2. En este menú por calorías las tomas del desayuno, media mañana y merienda son las mismas del menú base.
3. Para el postre de la comida y de la cena elija la fruta que se indica a media mañana en el menú base.
4. En este menú por calorías, el pan está limitado a 40 g diarios, que puede distribuir como desee entre las 5 comidas diarias.
5. La cantidad de aceite también está limitada a 2 cucharadas soperas (20 ml).

Los alimentos del desayuno, media mañana, merienda, postres de comida y cena, así como el pan y el aceite diario tienen un total de 540 Kcalorías.

Comidas y cenas

- Elija un primero y un segundo plato a su gusto tanto para la comida como para la cena, de cualquiera de los que se indican a continuación. La suma de estos 4 platos no debe ser mayor de 460 Kcal.
- Elija además uno de los platos de guarnición para la comida o para la cena (1 vez al día).
- En el caso de elegir platos con muchas calorías (primeros nº 21 al 28 ó segundos nº 24 al 32) se deben comer acompañados con un plato de guarnición o un primer plato ligero (nº 1 al 3).

PRIMEROS PLATOS

1. CREMA DE CALABACÍN: Calabacín 250 g y 1 queso descremado. (74 Kcal)
2. PANACHÉ DE VERDURAS: Judías verdes, coliflor, zanahoria y coles de Bruselas, totalizando un peso de 250 g. (90 Kcal)
3. SOPA: Pasta fina 25 g y caldo de pollo desgrasado 250 ml. (93 Kcal)
4. ALCACHOFAS HERVIDAS: Alcachofas 250 g. (95 Kcal)
5. COLIFLOR CON PATATA: Coliflor 200 g, patata 50 g, refrito con aceite. (99 Kcal, sin contar con el aceite)
6. MENESTRA DE VERDURAS: Judías verdes 100 g, zanahorias 50 g, alcachofas 50 g, guisantes frescos 25 g, habas frescas 25 g. (100 Kcal)
7. ACELGAS CON PATATAS: Acelgas 300 g, patata 50 g, aderezados con cebolla, ajo, laurel, etc. (100 Kcal)
8. COLES DE BRUSELAS CON PATATAS: Coles de Bruselas 150 g, patata 50 g. Hervidas y refritas. (105 Kcal, sin contar con el aceite)
9. SETAS REHOGADAS CON JAMÓN: Setas 200 g, jamón serrano* magro 20 g. (105 Kcal)
10. PURÉ DE PATATA CON VERDURA: Patata 70 g, leche descremada 20 ml, verdura 150 g. (107 Kcal)
11. GARBANZOS CON ESPINACAS: Garbanzos 20 g, espinacas 300 g. (114 Kcal)
12. ARROZ A LA JARDINERA: Arroz 20 g, 3 mejillones*, judías verdes 50 g. Aderezado con laurel, ajo y cebolla. (117 Kcal)
13. ENSALADA DE ARROZ: Arroz 20 g, verdura variada 250 g. (119 Kcal)
14. PATATAS AL HORNO: Patatas 150 g, aliñadas con ajo y perejil. (127 Kcal)
15. VERDURA HERVIDA CON PATATAS: Judías verdes 250 g, patatas 50 g. (130 Kcal)
16. GUIANTES SALTEADOS: Guisantes congelados 160 g (si son frescos corresponderán a 120 g), jamón York* 20 g. (131 Kcal)
17. ESPINACAS HERVIDAS CON ARROZ: Espinacas 200 g, arroz 25 g. (140 Kcal)
18. POTAJE DE GARBANZOS: Garbanzos 20 g, patata 50 g, espinacas 100 g. Cocinado con el aderezo que se desee. (144 Kcal)
19. GUIANTES O HABAS CON PATATAS: Guisantes o habas frescas 4 cucharadas en crudo,

- patata 50 gr. Hervido y refrito con cebolla y ajo. (145 Kcal, sin contar el aceite)
20. CREMA VICHYSOISE: Caldo de pollo desgrasado 250 ml, puerros 250 g, patatas 50 g, leche descremada 100 ml. (153 Kcal)
 21. JUDÍAS PINTAS CON PATATAS: Judías 30 g, patata 70 g. Cocidas y aderezadas con cebolla, ajo, laurel. (156 Kcal)
 22. MACARRONES CON TOMATE Y CARNE: Pasta 30 g, tomate 80 g, cebolla 20 g, carne de vacuno* picada 20 g. (161 Kcal)
 23. COLIFLOR CON BECHAMEL: Coliflor 200 g, harina 6 g, leche descremada 100 ml, margarina* 5 g. (166 Kcal)
 24. MACARRONES CON BECHAMEL: Macarrones 100 g (peso en cocido), harina 6 g, leche descremada 100 ml, margarina* 5 g. (203 Kcal)
 25. ARROZ A LA CUBANA: Arroz 30 g, tomate 100 g, 1 huevo* 50 g. (203 Kcal)
 26. ESTOFADO DE VERDURAS CON CARNE: Patatas 100 g, alcachofas 60 g, guisantes 20 g, tomate 100 g, carne de vacuno*, conejo ó cordero* sin grasa 100 g. (208 Kcal)
 27. ESPAGUETTIS CON TOMATE: Pasta 50 g, tomate 100 g, cebolla 30 g. (215 Kcal)
 28. LENTEJAS CON ARROZ: Lentejas 40 g, arroz 25 g, 1 huevo* 50 g (opcional). (286 Kcal)
 29. PAELLA: Arroz 50 g, guisantes 20 g, pimiento 20 g, cebolla 20 g, alcachofa 50 g, tomate 100 g, carne de pollo 50 g, sepia 40 g, mejillones* 30 g. (355 Kcal)

SEGUNDOS PLATOS

1. TORTILLA FRANCESA: 1 huevo* 50 g. (80 Kcal)
2. PESCADO BLANCO A LA PLANCHA, PARRILLA, HORNO O COCIDO: 100 g de bacalao o gallo o besugo o lenguado o trucha o mero o merluza o pescadilla o rape o rodaballo o salmonete... (83 Kcal)
3. MEJILLONES AL VAPOR: 150 g de porción comestible. (93 Kcal)
4. CALAMARES A LA PLANCHA: Calamares* 120 g. (98 Kcal)
5. SEPIA A LA PLANCHA: Sepia* 120 g. (98 Kcal)
6. TORTILLA DE ESPÁRRAGOS: 1 huevo* 50 g, espárragos 50 g. (100 Kcal)
7. ARROZ BLANCO: Arroz 30 g. (106 Kcal)
8. ALMEJAS A LA MARINERA: Almejas* 100 g de porción comestible. (108 Kcal)
9. GAMBAS AL AJILLO: Gambas* peladas sin cabeza 120 g, ajo y guindilla. (115 Kcal)
10. PERDIZ ESTOFADA: Perdiz 100 g. (120 Kcal)
11. PESCADILLA HERVIDA CON MAHONESA: Pescadilla 120 g. Mahonesa 1/2 cucharada sopera. (120 Kcal)
12. CABRITO ASADO CON PATATA: Cabruto magro 150 g, cebolla 50 g, patata 50 g. (122 Kcal)
13. LANGOSTINOS COCIDOS: Langostinos* 100 g pelados y sin cabeza. (124 Kcal)
14. PESCADO BLANCO A LA PLANCHA, PARRILLA, HORNO O COCIDO: 150 g de bacalao o gallo o besugo o lenguado o trucha o merluza o pescadilla o rape o rodaballo o salmonete... (125 Kcal)
15. CONEJO AL HORNO O A LA PARRILLA: Conejo 100 g. (130 Kcal)
16. FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA: Ternera 100 g. (130 Kcal)
17. PECHUGA DE POLLO CON ESPÁRRAGOS: Pechuga de pollo plancha 100 g, espárragos 50 g. (130 Kcal)
18. POLLO AL HORNO (ASADO) O PLANCHA: Pollo 120 g. (140 Kcal)
19. HAMBURGUESA A LA PLANCHA: Carne picada* 100 g. (140 Kcal)
20. SARDINAS A LA PLANCHA: Sardinas 100 g. (145 Kcal)
21. PESCADO AZUL A LA PLANCHA, PARRILLA, HORNO O COCIDO: 100 g de atún o sardinas o caballa o salmón. (146 Kcal)
22. TORTILLA DE SALMÓN: 1 huevo* 50 g, salmón 40 g. (147 Kcal)
23. POLLO ASADO CON BERENJENA: Pollo 120 g, berenjena 100 g. (159 Kcal)
24. HAMBURGUESA CON TOMATE Y CEBOLLA: Carne picada* 100 g, tomate verde 100 g, cebolla 100 g. (162 Kcal)
25. BOCADILLO DE JAMÓN SERRANO: Pan integral 60 g, jamón serrano* 40 g. (163 Kcal)
26. BOCADILLO DE TORTILLA: Pan integral 60 g, 1 huevo* 50 g. (173 Kcal)
27. FILETE DE BUEY* A LA PLANCHA: 100 g. (177 Kcal)
28. TORTILLA DE 2 HUEVOS CON CHAMPIÑÓN: Huevos* 2 (100 g), champiñón 100 g. (179 Kcal)
29. HÍGADO PLANCHA CON TOMATE Y ZANAHORIA: Hígado* 100 g, tomate 100 g, zanahoria 100 g. (180 Kcal)
30. ATÚN PLANCHA CON PIMIENTOS Y BERENJENAS: Atún 120 g, berenjenas 100 g, pimientos 100 g. (226 Kcal)
31. TORTILLA DE PATATAS: 1 Huevo*, patatas 200 g. (242 Kcal)
32. BOCADILLO DE JAMÓN YORK: Pan integral 60 g, jamón york* 40 g (252 Kcal)

GUARNICIÓN

1. ENSALADA DE TOMATE: Tomate 200 g. (42 Kcal)
2. ENSALADA VARIADA: Lechuga 100 g, tomate 100 g, zanahoria 40 g, cebolla 40 g. (51 Kcal)
3. ENSALADA DE LECHUGA O ESCAROLA: Cantidad libre.

POSTRES PARA LA COMIDA Y LA CENA

Mismo tipo y cantidad de fruta de la que se indica para media mañana en el menú base.