

**DIETA DISLIPIDEMIA MIXTA + DIABETES (TIPO II) SIN SOBREPESO**

**Composición:**

**CALORIAS** 1890      **Carbohidratos** 57.9 %  
**Proteínas** 19.2 %      **Grasas** 24 %

**DESAYUNO**      200 c.c. leche descremada  
50 gr. pan integral  
50 gr. requesón

**MEDIA MAÑANA** 200 gr. manzana o tabla equivalente

**ALMUERZO**      200 gr. ensalada de arroz  
100 gr. pollo o tabla equivalente  
100 gr. tomate o tabla equivalente  
200 gr. pera o tabla equivalente  
50 gr. pan integral

**MERIENDA**      2 yogures naturales descremados  
40 gr. pan

**CENA**      200 gr. acelga o tabla equivalente  
100 gr. patata o tabla equivalente  
100 gr. merluza o tabla equivalente  
200 gr. sandía o tabla equivalente  
50 gr. pan integral

30 c.c. aceite vegetal (de preferencia oliva) para todo el día

\*\*\*\*\*

**ALIMENTOS PROHIBIDOS:** Salsas: las hechas con mantequilla, leche, huevo o grasa de cerdo.  
AZUCAR, repostería, miel, bizcochos...  
Visceras (tripa, hígado, riñones, sesos), embutidos.  
Mantequilla, nata y derivados, quesos fermentados.  
Coco, chocolate, cacahuetes,  
Bebidas con soda: Coca cola, tónicas...  
Bebidas alcohólicas y azucaradas.

**ALIMENTOS LIMITADOS:** Carne (ternera, buey, cerdo, cordero, caballo)  
Huevos, quesos tiernos y grasos,  
Leche y yogures enteros.

## **TABLAS DE EQUIVALENCIAS**

### **1.- CARNES, PESCADO Y QUESOS**

- 100 gr de : *ternera, buey, caballo, pollo, conejo, pavo, riñones, cordero (sin grasa), cerdo (sin grasa), jamón (sin grasa), jamón York, mero, dorada, bacalao, trucha.*
- 125 gr. de : *merluza, rape, besugo, lubina, lenguado, rodaballo, salmonete, calamares, congrio, gallo, sepia, pulpo, gambas, cigalas, almejas, pescadilla, langosta, langostinos, anguila.*
- 80 gr. de : *embutidos (sin grasa), sardina, caballa, anchoa, atún fresco, boquerones, bonito, requesón, queso fresco.*
- 60 gr. de : *queso gruyère, manchego tierno, roquefort, bola.*

### **2.- VERDURAS Y HORTALIZAS**

- 200 gr. de : *lechuga, escarola, apio, endibia, rábano, pepino, nabo, seta, acelga.*
- 130 gr. de : *achicoria, brócoli, berro, col, coliflor, calabacín, espárrago, espinaca, judía verde, puerro, tomate, repollo, berenjena.*
- 70 gr. de : *zanahoria, alcachofa, col de Bruselas, pimiento verde.*
- 50 gr. de : *guisante, habas.*

### **3.- FRUTAS**

- 200 gr. de : *melón, sandía.*
- 120 gr. de : *fresa, granada, naranja, mandarina, melocotón, albaricoque, fresón, pomelo.*
- 80 gr. de : *pera, manzana, piña, moras, nísperos, cereza, ciruela, chirimoya.*
- 50 gr. de : *higo, plátano, uva.*

### **4.- F E C U L A S**

- 100 gr. de : *patata cocida, arroz cocido.*
- 40 gr. de : *pan fresco, castaña.*
- 30 gr. de : *pan tostado, biscottes.*
- 25 gr. de : *garbanzos, lentejas, alubias secas, maíz, harina, sémola, pasta de sopa, fideos, pasta italiana crudos.*
- 4 galletas María.

### **5.- G R A S A S**

- 10 gr. de : *aceite (oliva, maíz, girasol, soja), margarina.*
- 25 gr. de : *nata.*
- 1 cucharada sopera de mahonesa.