

DIETA DISLIPIDEMIA MIXTA + HIPERTENSION + SOBREPESO

Composición:

CALORIAS 1205 **Carbohidratos** 50.9 %
Proteínas 28 % **Grasas** 21 %

DESAYUNO 200 c.c. *leche descremada*
 200 gr. *naranja o tabla equivalente*

ALMUERZO 200 gr. *judía verde o tabla equivalente*
 100 gr. *patata o tabla equivalente*
 100 gr. *pollo o tabla equivalente*
 100 gr. *lechuga o tabla equivalente*
 40 gr. *pan sin sal*
 200 gr. *melón o tabla equivalente*

MERIENDA *un yogur natural descremado*

CENA 200 gr. *endibia o tabla equivalente*
 100 gr. *merluza o tabla equivalente*
 40 gr. *pan sin sal*
 200 gr. *melocotón o tabla equivalente*

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

ALIMENTOS PROHIBIDOS: *Sal, cubitos de caldo, sopas de sobre, conservas, mariscos y crustáceos. Pescado ahumado, azul o en conserva. Platos precocinados, pan con sal, Pato y derivados (paté..), Carne ahumada o en conserva, Salsas: las hechas con mantequilla, leche, huevo o grasa de cerdo. Vísceras (tripa, hígado, riñones, sesos), embutidos. Mantequilla, nata y derivados, quesos fermentados. Repostería, coco, chocolate, cacahuetes, Bebidas con soda: Coca cola, tónicas... Bebidas alcohólicas y azucaradas.*

ALIMENTOS LIMITADOS: *Carne (ternera, buey, cerdo, cordero, caballo) Huevos, queso fresco, 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.- FECULAS

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.- GRASAS

10 gr. de : aceite (oliva, maíz, girasol, soja), margarina.

25 gr. de : nata.

1 cucharada sopera de mahonesa.