

## **DIETA DISLIPIDEMIA MIXTA SIN SOBREPESO**

### **Composición:**

**CALORIAS** 2040      **Carbohidratos** 52.6 %  
**Proteínas** 19.5 %      **Grasas** 21 %

**DESAYUNO**      200 c.c. *leche descremada*  
50 gr. *pan integral*  
50 gr. *jamón york*

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

**ALMUERZO**      200 gr. *espárragos o tabla equivalente*  
100 gr. *ternera o tabla equivalente*  
100 gr. *puré de patata o tabla equivalente*  
40 gr. *pan integral*  
200 gr. *melocotón o tabla equivalente*

**MERIENDA**      200 c.c. *leche descremada*  
30 gr. *galletas maría*

**CENA**      200 gr. *ensalada de arroz*  
100 gr. *lenguado o tabla equivalente*  
40 gr. *pan integral*  
200 gr. *pera o tabla equivalente*

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.*  
*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, quesos tiernos,*  
*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.