

DIETA HIPERTENSION SIN SOBREPESO + HIPERCOLESTEROLEMIA

Composición:

CALORIAS 2059 **Carbohidratos** 51 %
Proteínas 22.5 % **Grasas** 22.4 %

DESAYUNO 200 c.c. *leche descremada*
60 gr *pan integral sin sal*
50 gr *queso fresco*

ALMUERZO 200 gr *arroz + salsa de tomate*
200 gr *conejo o tabla equivalente*
100 gr *pimiento asado o tabla equivalente*
50 gr *pan integral sin sal*
200 gr *ciruela o tabla equivalente*

MERIENDA 200 c.c. *leche descremada*
200 gr *manzana o tabla equivalente*

CENA 200 gr *guisante o tabla equivalente*
200 gr *lenguado o tabla equivalente*
50 gr *pan integral sin sal*
200 gr *naranja o tabla equivalente*

30 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 pre-cocinados, 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...*

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.- 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.