

## **DIETA HIPERCOLESTEROLEMIA + SOBREPESO**

### **Composición:**

**CALORIAS 1124      Carbohidratos 47 %**  
**Proteínas 21.3 %      Grasas 27.8 %**

**DESAYUNO 200 c.c. leche descremada**  
**40 gr pan integral**  
**10 gr margarina vegetal**

**ALMUERZO 200 gr judía verde o tabla equivalente**  
**100 gr ternera o tabla equivalente**  
**100 gr ensalada o tabla equivalente**  
**200 gr sandía o tabla equivalente**  
**25 gr pan integral**

**MERIENDA 200 gr naranja**

**CENA 200 c.c. caldo vegetal sin grasa**  
**100 gr merluza o tabla equivalente**  
**200 gr cereza o tabla equivalente**  
**25 gr pan integral**

**20 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...**

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

---

## **DIETA HIPERTRIGLICERIDEMIA + SOBREPESO**

### **Composición:**

**CALORIAS** 1152      **Carbohidratos** 48 %  
**Proteínas** 23.7 %      **Grasas** 31 %

**DESAYUNO** 200 c.c. *leche descremada*

40 gr *pan integral*

10 gr *margarina vegetal*

**ALMUERZO** 200 gr *coliflor o tabla equivalente*

100 gr *ternera o tabla equivalente*

100 gr *tomate asado o tabla equivalente*

200 gr *naranja o tabla equivalente*

20 gr *pan*

**MERIENDA** 200 gr *manzana o tabla equivalente*

**CENA** 200 gr *puré, de calabacín o tabla equivalente*

100 gr *merluza o tabla equivalente*

200 gr *fresa o tabla equivalente*

20 gr *pan*

20 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 yoghurts enteros.*

---

**DIETA DIABETES (TIPO II) + SOBREPESO + HIPERTRIGLICERIDEMIA**

**Composición:**

**CALORIAS 1153      Carbohidratos 48 %**  
**Proteínas 25 %      Grasas 25 %**

**DESAYUNO F 200 c.c. leche descremada**  
**40 gr pan**  
**10 gr margarina vegetal**

**MEDIA MAÑANA 150 gr manzana o tabla equivalente**

**ALMUERZO 200 gr espárrago o tabla equivalente**  
**100 gr pollo o tabla equivalente**  
**100 gr ensalada o tabla equivalente**  
**150 gr sandía o tabla equivalente**  
**40 gr pan**

**MERIENDA 200 c.c. leche descremada**

**CENA 200 gr espinaca o tabla equivalente**  
**50 gr patata o tabla equivalente**  
**100 gr lenguado o tabla equivalente**  
**150 gr fresa o tabla equivalente**

**20 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...**  
**Vísceras (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 yoghurts enteros.**

---

## **DIETA HIPERTENSION + SOBREPESO + HIPERCOLESTEROLEMIA**

### **Composición:**

**CALORIAS 1180      Carbohidratos 51 %**  
**Proteínas 27 %      Grasas 22 %**

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

**ALMUERZO 200 gr coliflor o tabla equivalente**  
**100 gr patata o tabla equivalente**  
**150 gr merluza o tabla equivalente**  
**100 gr tomate o tabla equivalente**  
**200 gr sandia o tabla equivalente**  
**25 gr pan sin sal**

**MERIENDA 25 gr pan sin sal**  
**40 gr requesón**

**CENA 200 gr endibia o tabla equivalente**  
**100 gr pollo o tabla equivalente**  
**25 gr pan sin sal**  
**200 gr manzana 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...**

**ALIMENTOS LIMITADOS: Carne (ternera, buey, cerdo, cordero, caballo)**

**Huevos, queso fresco, leche y yoghurts enteros.**

---

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

**Composición:**

**CALORIAS 1187      Carbohidratos 47.8 %**  
**Proteínas 24 %      Grasas 25 %**

**DESAYUNO 200 c.c. leche descremada**  
**40 gr pan integral**

**MEDIA MAÑANA 150 gr naranja o tabla equivalente**

**ALMUERZO 200 gr coles de Bruselas o tabla equivalente**  
**100 gr ternera o tabla equivalente**  
**100 gr puré, de patatas**  
**200 gr sandía o tabla equivalente**

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

**CENA 200 gr pimiento asado o tabla equivalente**  
**100 gr dorada o tabla equivalente**  
**200 gr melón o tabla equivalente**

**20 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...**  
**Vísceras (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 yoghurts enteros.**

---

**DIETA DIABETES (TIPO II) + SOBREPESO + HIPERCOLESTEROLEMIA**

**Composición:**

**CALORIAS 1194      Carbohidratos 50 %**  
**Proteínas 27 %      Grasas 22 %**

**DESAYUNO 200 c.c. leche descremada**  
**25 gr pan integral**  
**40 gr queso fresco**

**MEDIA MAÑANA 150 gr manzana o tabla equivalente**

**ALMUERZO 200 gr espinaca o tabla equivalente**  
**100 gr patata o tabla equivalente**  
**100 gr pollo o tabla equivalente**  
**200 gr melón o tabla equivalente**

**MERIENDA 200 c.c. leche descremada**  
**40 gr pan integral**

**CENA 200 gr acelga o tabla equivalente**  
**150 gr merluza o tabla equivalente**  
**200 gr naranja o tabla equivalente**

**20 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...**  
**Vísceras (tripa, hígado, riñones, sesos),**  
**Embutidos.**  
**Mantequilla, nata y derivados, quesos**  
**Fermentados.**  
**Coco, chocolate, cacahuetes,**  
**Bebidas con soda: Coca cola, tónicas...**

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

---

## **DIETA DISLIPIDEMIA MIXTA + SOBREPESO**

### **Composición:**

**CALORIAS 1197      Carbohidratos 47.9 %**  
**Proteínas 26 %      Grasas 27 %**

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

**ALMUERZO 200 gr alcachofa o tabla equivalente**  
**100 gr pollo o tabla equivalente**  
**100 gr endibia o tabla equivalente**  
**200 gr pera o tabla equivalente**  
**20 gr pan integral**

**MERIENDA 200 c.c. leche descremada**

**CENA 200 gr tomate o tabla equivalente**  
**100 gr rape o tabla equivalente**  
**20 gr pan integral**  
**200 gr fresa o tabla equivalente**

**20 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.**

**E ALIMENTOS LIMITADOS: Carne (ternera, buey, cerdo, cordero, caballo)**  
**Huevos, quesos tiernos,**  
**Leche y yoghurts enteros**

---

**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 yoghurts enteros.*

---

## **DIETA HIPERTENSION + SOBREPESO + HIPERTRIGLICERIDEMIA**

### **Composición:**

**CALORIAS** 1309      **Carbohidratos** 46.7 %  
**Proteínas** 22 %      **Grasas** 29 %

**DESAYUNO** 200 c.c. leche descremada  
40 gr pan sin sal  
10 gr margarina vegetal

**A MEDIA MAÑANA** 100 gr manzana o tabla equivalente

**ALMUERZO** 200 gr espárrago o tabla equivalente  
100 gr ternera o tabla equivalente  
100 gr berenjena asada o tabla equivalente  
25 gr pan sin sal  
200 gr melocotón o tabla equivalente

**CENA** 200 gr judía verde o tabla equivalente  
100 gr patata o tabla equivalente  
150 gr rape hervido + 100 gr cebolla o  
tabla equivalente  
200 gr mandarina 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 yoghurts 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.