

DIETA EQUILIBRADA

Recomendaciones generales:

- Es muy importante que se realicen **seis comidas al día**, de esta forma **evitaremos picoteos**, y ansiedad a la hora de las comidas principales.
- **Mastique bien y coma despacio.** Procure no comer con la televisión encendida, es importante que sea consciente de lo que come, y que lo haga lentamente. Se recomienda al principio que apoye el tenedor o cuchara en la mesa después de cada bocado.
- **No permanezca en la cocina** mientras se prepara la comida, reducirá la tentación de picotear entre horas. Sería recomendable llevar la comida servida en el plato a la mesa para evitar la repetición.
- **Beba abundantes líquidos** (6-8 vasos/día): agua, infusiones (té, tila, manzanilla, menta-poleo), café normal o descafeinado antes y después de las comidas.
- **No conviene consumir zumos ni bebidas azucaradas.** Ocasionalmente se pueden consumir gaseosas o colas elaboradas con sacarina o edulcorantes artificiales (bebidas light, “casera” natural, etc).
- Es posible el **uso discreto de edulcorantes artificiales** tipo sacarina o aspartamo.
- **Reduzca la grasa de la dieta**, con lácteos desnatados, carnes magras (lomos, solomillos, pechugas), técnicas culinarias que utilicen pequeña cantidad de aceite en la elaboración de platos: cocción en agua o al vapor, asado (horno), plancha, papillote, microondas, etc. Por lo tanto, se evitarán las frituras, rebozados, guisos y platos precocinados.
- **Modere el consumo de sal en la dieta.** En la **condimentación** de las comidas puede utilizarse limón, laurel, mostaza, perejil, ajo. Evitar el consumo de pastillas de caldo precocinadas.
- No tome ningún suplemento ni preparado si su médico no se lo ha ordenado.
- **Es necesario además realizar el programa de ejercicio físico indicado por su médico tal como aparece en la receta que se le ha entregado.**

Recomendaciones dietéticas semanales:

DESAYUNO: Estará basado en:

- Una ración de *lácteos*, que podrá ser un vaso de leche o dos yogures.
- Una ración de *cereal* de aproximadamente 20 g que podrá ser:
 - galletas tipo maría (2 unidades)
 - cereales de desayuno sin azúcar (un puñado)
 - pan blanco (de dos dedos de grosor), así como pan de molde blanco (una rebanada), o tipo biscotte (dos rebanadas);
- Una pieza de *fruta*.

MEDIA MAÑANA: Incorporaremos: a) una ración de *lácteos*: un vaso de leche, un yogur; b) o una pieza de *fruta*; c) o 20 gramos de pan blanco (dos dedos de grosor) con 50 gramos (1 loncha) de alimento magro (jamón york; pavo o queso fresco).

COMIDA: Se basará en:

- Primer plato basado principalmente en verduras o en legumbres.
 - 3 días a la semana *verduras*, que no será necesario pesarlas. Preferentemente acompañadas de 100 gramos de *patata*, ó 150 gramos de *guisante*, *haba verde*, *zanahoria* o *calabaza*.
 - 3 días a la semana *legumbres*, elaboradas en forma de ensalada o estofadas con verduras. El peso por ración de estas será de aproximadamente 50 gramos en crudo (100 gramos en cocido,

Servicio de Endocrinología y Nutrición

por lo que puede pesarlo los primeros días y tomar una medida casera de referencia (un vaso, una taza, etc.).

- 1 día a la semana se consumirá *pasta o arroz*, procurando elaborarla con alimentos vegetales, y si utilizamos alimentos proteicos como carnes, pescados o lácteos, incorporaremos como segundo plato una ensalada, ya que la ración necesaria de proteínas, ya estará incorporada con el primer plato. El peso por ración será de aproximadamente 50 gramos en crudo (100 gramos en cocinado).
- Segundo plato, incorporaremos *carne o pescado*. El peso medio de estos alimentos será de aproximadamente 150 g. Es muy importante que estos platos sean acompañados por una *guarnición de verdura*. Utilizaremos como guarnición: lechuga, escarola, berros, tomate, champiñones, guisantes, espárragos, pimientos...
- El postre para todas las comidas será una pieza de fruta.

MERIENDA: Como media mañana.

CENA: Se basará en:

- Primer plato basado principalmente en verduras en forma de cremas, purés o sopas. También podemos consumirla en crudo, a través de ensaladas.
- Segundo plato, incorporaremos principalmente pescado (150g) o huevos (una unidad, con un máximo de 3-4/semana). El huevo lo elaboraremos en tortilla, cocido, escalfado, pasado por agua, o en revuelto. Es importante que estos platos posean una guarnición de verdura.
- El postre para todas las cenas será una pieza de fruta o 1 yogur desnatado.

Respecto a la ración de **PAN**, será de 80 gramos para todo el día. La cantidad máxima de **ACEITE** serán 30 ml (3 cucharadas soperas) de aceite (preferentemente de oliva) al día. No se recomiendan más de 3 piezas medianas (12 unidades en el caso de cereza y uvas) de **FRUTA** al día.