



Dr. Emiliano Corpas Cobisa
Doctor en Medicina y Cirugía
Especialista de Endocrinología y Nutrición
Consultas: Clínica Dr Sanz Vazquez (Guadalajara), Telef. 949 227490
Centro Médico Navarro Ledesma (Alcalá de Henares), Telef. 91 880 9668

DIETA DE 1500 CALORIAS. MENU BASE

DESAYUNO

- **Leche** descremada 200 cc o dos Yogures desnatados sin azúcar (72 kcal.).
- **Pan** integral 40 g. o 4 galletas María sin azúcar o 4 rebanadas de pan tostado. (95 kcal.).

MEDIA MAÑANA

- **Fruta** (1 pieza mediana) o 2 yogures desnatados sin azúcar (70 kcal.).

COMIDA Y CENA

- **Verduras:** Alternando cocinada y en ensalada; 150 g. de zanahorias, alcachofas, cebollas, remolacha, coles de bruselas, cebolla; o hasta 300 g. del resto de las verduras. (100 kcal.).
- **1º plato:** Variando las opciones: Legumbres 40 g. o Patata 100 g. o pasta 30 g. o arroz 30 g (no en diabéticos). Se puede sustituir por 40 g. de pan. **Corresponde a un cazo con caldo.** (90 kcal.).
- **2º plato:** Consumir más veces pescado que carne. Elegir una de estas opciones: (150 kcal.):
 - Pescado: 150 g. blanco, azul o marisco.
 - Carne: 150 g. de pollo, ternera*, conejo o pavo.
 - Huevos 2, no más de 4 semanales.
 - 80 g. de Jamón York desgrasado o serrano* sin tocino o pavo frío o queso de Burgos.
- **Fruta:** Elegir una de las siguientes: (100 kcal.):
 - 200 g. de manzana, pera, kiwi, melocotón, naranja.
 - 100 g. si es plátano, uva o higo, chirimoya, níspero y cereza.
 - 300 g. si es melón, sandía o fresa.
- **Pan integral:** 40 g. (95 kcal.).

MERIENDA

- **Leche** 100 cc o un yogur desnatado sin azúcar (36 kcal.).

ANTES DE ACOSTARSE

Leche desnatada 100 cc o 1 yogur desnatados sin azúcar (36 kcal).

ACEITE: 2-3 cucharadas soperas al día (270 kcal.). Una de las cucharadas diarias puede sustituirse por 10 g. de margarina con esteroides vegetales o 40 g. de aceitunas o 30 g. de nata* o 1 cucharada de mayonesa.

EQUIVALENCIAS: 20 g. de pan = 20 g. de legumbres = 15 g. de pasta = 15 g. de arroz = 50 g. de patata.

OBSERVACIONES

1. Los alimentos marcados con * se suprimirán en caso de querer tener una dieta pobre en grasa saturada y colesterol.
2. Es importante para que el ajuste calórico de la dieta sea el adecuado, pesar los alimentos. El peso de los alimentos que se indica es sin desperdicio (grasa, hueso, espinas, cáscaras). El arroz y los fideos aumentan de peso 4 veces al cocerlos, las legumbres aumentan 3 veces. Las acelgas y espinacas disminuyen de peso 3 veces por la cocción. Las patatas, zanahorias, judías verdes, repollo y coliflor no se modifican. Las carnes disminuyen un 30% y los pescados un 20%.
3. Cocinar los alimentos de forma sencilla: Las carnes y pescados hervidos, a la plancha, al horno, a la parrilla. Las verduras hervidas y rehogadas.
4. Para el aderezo se pueden utilizar libremente: Perejil, apio, cebolla, orégano, laurel, azafrán, pimentón, clavo, ajo, mostaza en polvo, curry, vinagre, limón, otras hierbas aromáticas y sal moderadamente (siempre que no haya contraindicación médica).
5. Como edulcorante artificial se empleará preferentemente sucralosa (Sucralin[®]) o similares. El azúcar no está permitido.
6. Bebidas permitidas: Agua, aconsejable beber al menos un litro y medio al día. Todo tipo de infusiones y caldos desgrasados sin límite (Avecrem, Starlux...). Bebidas "light" (Tab, Coca-cola light, Diet-Pepsi, tónica light), aunque no es aconsejable tomar más de una de estas bebidas al día.
7. No se debe tomar bebidas alcohólicas, ni cerveza o bitter sin alcohol.
8. Dentro de los alimentos que figuran en la dieta pueden hacerse las combinaciones que se deseen, siempre y cuando se respeten las cantidades de cada alimento.
9. Hay que respetar el horario de las comidas sin saltarse ninguna de ellas y sin olvidar de la toma de alimento entre las principales comidas.

TABLA DE PESOS Y MEDIDAS

	<i>Cucharada sopera (rasa)</i>	<i>Cucharada desayuno (rasa)</i>	<i>Vaso agua</i>	<i>Taza</i>
Aceite	10 g.	5 cc		
Arroz	25 g.		200 g.	
Azucar	20 g.	5 g.	250 g.	
Guisantes	25 g.			
Garbanzos	25 g.			
Harina	15 g.	4 g.		
Leche	20 cc		200 cc	250 cc
Lentejas	20 g.			
Margarina	15 g.	5 g.		
Pasta sopa	20 g.	10 g.		
Semola	20 g.			
Puré de patata	50 g.			
Sal	10 g.	4 g.		

Un plato de sopa corresponde a 250 cc.