2025/12/01 08:16 1/4 Dieta hipocalórica

# Dieta hipocalórica

## **Recomendaciones generales**

- Bebidas. Beber bastante. Agua, agua mineral, gaseosa, refrescos sin azúcar, infusiones.
- Cantidades. Todos los pesos indicados se refieren a peso en crudo de parte comestible: Alimentos pelados.
- Picoteo. Si tiene hambre entre comidas puede tomar infusiones a gusto, siempre sin azúcar, puede tomar un yogur desnatado o una pieza de fruta.
- **Vegetales tipo A**. Espárragos, repollo, col de Bruselas, coliflor, apio, pepino, berenjenas, pimientos, lechuga, setas, rábanos, espinacas, acelga, radicha, tomate, calabacín, cardo, berzas, grelos.
- Vegetales tipo B. Alcachofa, cebolla, cebolleta, judías, puerro, zanahoria, calabaza.
- Azúcar. Usar siempre sacarina o similares para endulzar. O bien reducir al mínimo el uso de azúcar: Los alimentos elaborados ya lo suelen llevar en su composición.
- Lácteos. La leche, yogur y queso deben ser desnatados o bajos en grasas.
- Patatas. Al horno, hervidas o en puré.
- Carne y pescado. Cocido, a la plancha o al horno.
- Pan. Puede acompañar las comidas con pan, no excediendo 1 barra pequeña al día.
- Aceite. Debe utilizar siempre poca cantidad de aceite de oliva: 1 cucharada de postre por comida, 20 g al día.
  También puede ser aceite de maíz, girasol o soja.
- Fruta.
  - o Desanconsejables: Uva, plátano, e higo.
  - o Recomendables: Manzana, mandarina, naranja, pomelo, melocotón, pera, albaricoque, ciruela, melón, sandía.
  - o Los 150 q de fruta señalada en la dieta se refieren a manzana, que para otras frutas equivalen a:
    - 150 g de pera, albaricoque.
    - 200 g de naranja, mandarina, sandía, fresa, fresón, melón.
    - 100 g de cereza, ciruela, melocotón níspero, chirimoya, piña.
    - 50 g de higo, plátano, uva.
- Ejercicio. Debe realizar todo el ejercicio que pueda, siempre adecuando éste a sus posibilidades físicas.

# Dieta hipocalórica 1

Las cantidades marcadas así indican un hueco, rellenado por el endocrino según el tipo de paciente. En los datos mostrados es para una persona que mide 1,87 m y pesa 100 kg.

### Desayuno

- Infusión: Café, té, etc; con 100 ml de leche desnatada.
- Elegir una de estas 3 opciones:
  - 3 tostadas.
  - 3 crakers.
  - 1/2 taza de cereales sin azúcar.
- Un trozo pequeño de queso fresco o 1 fruta.

#### Media mañana

• 1 yogur desnatado o una pieza de fruta

#### Almuerzo

- 1 taza de caldo.
- 200 gr de carne de ternera, pollo o pescado cocido, a la plancha o al homo: Nunca frito.
- Elegir una de estas 3 opciones:
  - Sin límite de vegetales tipo A y B, crudos o cocidos. Aliñados con muy poco aceite de oliva, sal, vinagre o jugo de limón.
  - o 30 gr de arroz o pasta.
  - 100 gr de patata.
- 150 gr de fruta. También se pueden preparar en compota o macedonia.

### Merienda

- Infusiones a gusto con 100 ml de leche desnatada.
- Elegir una de estas 2 opciones:
  - 1 tostada.

Last update: 2024/04/08 19:50

- o 2 crakers.
- Un trozo pequeño de queso fresco.

#### Cena

- Elegir una de estas 3 opciones:
  - o Fiambre: 50 gr de jamón serrano desgrasado o 50 gr de jamón cocido, o 75 gr de pechuga de pavo.
  - o 150 gr de carne: Pescado, ave o ternera.
  - o 1 huevo: Duro, en tortilla francesa o usado en la preparación de los alimentos, tomar sólo dos veces por semana.
- 1 taza de caldo.
- Sin límite de verduras.
- 150 gr de frutas.

# Dieta hipocalórica 2

#### Desayuno

- Infusión: Café, té, etc; con 100 ml de leche desnatada.
- Elegir una de estas 3 opciones:
  - o 2 tostadas finas.
  - o 2 galletas.
  - o 1/2 taza de cereales sin azúcar.
- Un trozo pequeño de queso fresco o 1 fruta.

#### Media mañana

• 1 yogur desnatado o una pieza de fruta

#### **Almuerzo**

- 180 gr de carne de ternera, pollo o pescado cocido, a la plancha o al homo: Nunca frito.
- Sin límite de vegetales crudos o cocidos. Aliñados con muy poco aceite de oliva, sal, vinagre o jugo de limón.
- Elegir una de estas 3 opciones:
  - o 30 gr de arroz o pasta.
  - ∘ 100 gr de patata.
  - o 60 gr de legumbres.
- 150 gr de fruta. También se pueden preparar en compota o macedonia.

#### Merienda

- Infusiones a gusto con 100 ml de leche desnatada.
- Elegir una de estas **2 opciones**:
  - o 2 tostadas.
  - o 3 galletas.
- Un trozo pequeño de queso fresco.

#### Cena

- Elegir una de estas 3 opciones:
  - o Fiambre: 50 gr de jamón serrano desgrasado o 50 gr de jamón cocido, o 75 gr de pechuga de pavo.
  - o 150 gr de carne: Pescado, ave o ternera.
  - 1 huevo: Duro, en tortilla francesa o usado en la preparación de los alimentos, tomar sólo dos veces por semana.
- Sin límite de verduras.
- 150 gr de frutas.

2025/12/01 08:16 3/4 Dieta hipocalórica

# Ejemplos de menús de dieta

### **Desayunos y Meriendas**

- 1. ...
- o Café, té, manzanilla, tila a voluntad. Media taza de leche desnatada.
- o Zumo de una naranja o medio pomelo.
- o Un trozo pequeño de queso fresco.
- 2. ...
- o Café, té, manzanilla, tila a voluntad. Media taza de leche desnatada.
- o Dos galletas tipo crakers untadas con mermelada sin azúcar.
- 3. ...
- o Café, té, manzanilla, tila a voluntad. Media taza de leche desnatada.
- o Una roda ja de pan integral untada con queso fresco desnatado, o con una loncha de jamón sin grasa.
- 4. ...
- Una taza de cereales All bran con media taza de leche.
- Una fruta.
- 5. .
- Una manzana.
- 1 yogur natural desnatado sin azúcar.
- 6. ..
- o Café, té, manzanilla, tila a voluntad. Media taza de leche desnatada.
- o Una rodaja de pan con una loncha fina de jamón sin grasa.
- 7. ...
- o Batido de frutas sin azúcar.
- o Dos rodajas finas de pan untadas con mermelada sin azúcar.

### Almuerzos y cenas

- 1. ...
- $\circ\,$  Un trozo de ternera a la plancha: Aprox. 150 grs.
- Ensalada de lechuga y tomate con poca cantidad de aceite de oliva, vinagre o limón a voluntad o legumbres cocidas: Aprox 60 gr.
- Una fruta.
- 2. ...
- Espinacas hervidas, saltadas con un diente de ajo y poca cantidad de queso rallado.
- Hígado o filete de ternera a la parrilla o a la plancha: Aprox. 150 grs.
- o Una fruta.
- 3. ...
- o Una taza de caldo sin grasa.
- Una ración de melón con una sola loncha de jamón sin grasa.
- o 150 g de pollo sin piel a la parrilla, homo o plancha.
- Una fruta.
- 4. ...
- $\circ\;$  Una taza de caldo sin grasa.
- o Pescado a la parrilla, horno o plancha.
- o Ensalada de judías verdes y un huevo duro.
- Una fruta.
- 5. ...
- Una taza de caldo sin grasa.
- 150 g de pescado al horno preparado con rodajas de tomate, cebolla y pimiento, con poca cantidad de aceite de oliva y condimentos a gusto.
- o Una manzana al horno, sin azúcar.
- 6. ...
- Ensalada preparada con una zanahoria rallada, media manzana rallada o cortada en daditos y dos cucharadas de yogur natural desnatado y un poco de mostaza o kecthup o un plato de arroz blanco con poco queso rallado.
- 3 mitades de calabacín o 1 mitad de pimiento rellenos con carne picada condimentada a gusto y cocinados al horno.
- Una fruta.

- 7. ...
- o Una taza de caldo sin grasa.
- o Pasta con salsa de tomate natural.
- o Ensalada de lechuga, tomate y cebolla.
- Una fruta.
- 8. ...
- Una taza de caldo sin grasa.
- Un calabacín hervido.
- o Dos hamburguesas caseras de ternera; NO fritas.
- o 1 plato de arroz blanco o una patata cocida o al horno.
- Una fruta.
- 9. ...
- o Una taza de caldo sin grasa.
- o Dos rodajas de redondo de ternera al homo con una patata.
- o Ensalada de apio y manzana con una cucharada de yogur natural desnatado con un poco de mostaza.
- o Compota de fruta de estación sin azúcar.
- 10. ...
- Un tomate relleno con arroz, hortalizas en vinagre a gusto y una cucharada de mayonesa light o legumbres cocidas: Aprox 60 gr.
- o Un trozo de pechuga de pollo sin piel.
- Una fruta.
- 11. ...
- Una taza de caldo sin grasa.
- Una ración de tortilla de espinacas al horno o sartén de teflón; NO FRITA.
- Un filete de pescado al homo con cebolla, poco aceite de oliva, limón a gusto y pimentón; o en cazuela con salsa de tomates sin frituras.
- Manzana asada.
- 12. ...
- o Una taza de caldo sin grasa.
- o Ensalada de pepino con yogur natural desnatado.
- o Filete de pescado a la plancha con ajo y limón.
- o Macedonia de frutas naturales sin azúcar.
- 13. ...
- Una taza de caldo sin grasa.
- Una ración de pavo.
- o Coliflor cocida aderezada con ajo, poco aceite de oliva y pimentón.
- Una fruta.
- 14. ...
- o Una taza de caldo sin grasa.
- Un huevo relleno con media loncha de jamón cocido picado, la yema del huevo mostaza y queso Quark desnatado.
- o Un trozo de carne de ternera a la parrilla.
- o Ensalada de remolacha.
- $\circ \ \ Una \ fruta.$

#### From

https://euloxio.myds.me/dokuwiki/ - Euloxio wiki

Permanent link:

https://euloxio.myds.me/dokuwiki/doku.php/doc:comida:dieta:hipo

Last update: 2024/04/08 19:50

