

# 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.**
  - Desaconsejables: Uva, plátano, e higo.
  - Recomendables: Manzana, mandarina, naranja, pomelo, melocotón, pera, albaricoque, ciruela, melón, sandía.
  - Los 150 g 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 crackers.
  - 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 horno:** 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.
  - 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.
  - 2 crackers.
- Un trozo pequeño de queso fresco.

## Cena

- Elegir una de estas **3 opciones**:
  - Fiambre: 50 gr de jamón serrano desgrasado **o** 50 gr de jamón cocido, **o** 75 gr de pechuga de pavo.
  - 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.
- 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**:
  - 2 tostadas finas.
  - 2 galletas.
  - 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**:
  - 30 gr de arroz o pasta.
  - 100 gr de patata.
  - 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**:
  - 2 tostadas.
  - 3 galletas.
- Un trozo pequeño de queso fresco.

### Cena

- Elegir una de estas **3 opciones**:
  - Fiambre: 50 gr de jamón serrano desgrasado **o** 50 gr de jamón cocido, **o** 75 gr de pechuga de pavo.
  - 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.

## Ejemplos de menús de dieta

### Desayunos y Meriendas

1. ...
  - Café, té, manzanilla, tila a voluntad. Media taza de leche desnatada.
  - Zumo de una naranja o medio pomelo.
  - Un trozo pequeño de queso fresco.
2. ...
  - Café, té, manzanilla, tila a voluntad. Media taza de leche desnatada.
  - Dos galletas tipo crackers untadas con mermelada sin azúcar.
3. ...
  - Café, té, manzanilla, tila a voluntad. Media taza de leche desnatada.
  - Una rodaja 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. ...
  - Café, té, manzanilla, tila a voluntad. Media taza de leche desnatada.
  - Una rodaja de pan con una loncha fina de jamón sin grasa.
7. ...
  - Batido de frutas sin azúcar.
  - Dos rodajas finas de pan untadas con mermelada sin azúcar.

### Almuerzos y cenas

1. ...
  - 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.
  - Una fruta.
3. ...
  - Una taza de caldo sin grasa.
  - Una ración de melón con una sola loncha de jamón sin grasa.
  - 150 g de pollo sin piel a la parrilla, horno o plancha.
  - Una fruta.
4. ...
  - Una taza de caldo sin grasa.
  - Pescado a la parrilla, horno o plancha.
  - 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.
  - 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 keetchup 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.
  - o Una fruta.
- 8. ...
  - o Una taza de caldo sin grasa.
  - o Un calabacín hervido.
  - o Dos hamburguesas caseras de ternera; NO fritas.
  - o 1 plato de arroz blanco o una patata cocida o al horno.
  - o 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. ...
  - o 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.
  - o Una fruta.
- 11. ...
  - o Una taza de caldo sin grasa.
  - o Una ración de tortilla de espinacas al horno o sartén de teflón; NO FRITA.
  - o 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.
  - o 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. ...
  - o Una taza de caldo sin grasa.
  - o Una ración de pavo.
  - o Coliflor cocida aderezada con ajo, poco aceite de oliva y pimentón.
  - o Una fruta.
- 14. ...
  - o Una taza de caldo sin grasa.
  - o 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.
  - o 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**

