
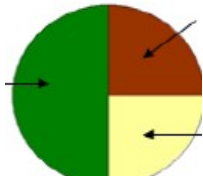

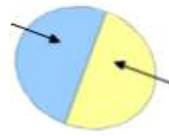
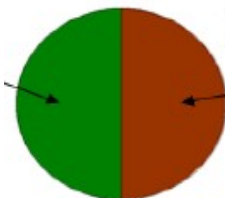
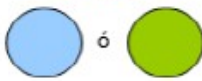


Recomendaciones nutricionales. Hipocalórica.

Servicio de Endocrinología y Nutrición

INTERVENCIÓN NUTRICIONAL Hipocalórica	MENU TIPO	MERIENDA
<p>RECOMENDACIONES GENERALES</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fraccione la alimentación. Haga 5 comidas al día poco abundantes. Le ayudaran a controlar el hambre y a disminuir la ansiedad. 2. Realice una alimentación variada, para garantizar una dieta equilibrada y poco monótona. 3. Utilice platos de postre para comer y cenar, favorecerá el control de las cantidades. 4. Intente no comprar alimentos desaconsejados. 5. Beba abundante agua a lo largo del día. <p>PRINCIPALES ALIMENTOS QUE EVITAR Y POSIBLES ALTERNATIVAS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. No añadir azúcar a los alimentos, utilizar edulcorante. 2. Cambiar los lácteos enteros y semidesnatados por lácteos desnatados. 3. Evitar las salsas y condimentos, utilizar formas de cocción que no necesiten salsas. Aliñar las ensaladas principalmente con vinagre o zumo de limón. 4. No consumir bebidas edulcoradas, escoger las opciones sin azúcar (light o cero) 5. Sustituir los zumos de fruta por una pieza de fruta entera. 	<p>DESAYUNO Y MEDIA MAÑANA</p> <p>Fruta  Lácteo desnatado sin azúcar</p> <p>Minibocadillo o 2 tostadas o cereales integrales o galletas integrales</p> <p>COMIDA</p> <p>Verdura o ensalada  Carne magra o pescado o huevo</p> <p>Pasta o patata o arroz o legumbres o pan</p> <p>Yogurt Desnatado Sin azúcar  Fruta</p> <p>Cocciones: plancha, hervido, vapor, horno, brasa, microondas, papillote</p> <p>INDICACIONES</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pacientes con sobrepeso u obesidad que requieran perder o mantener peso. 2. Pacientes diabéticos tipo 2. 	<p>Lácteo desnatado sin azúcar  1-2 tostadas o cereales integrales o 2 galletas integrales</p> <p>CENA</p> <p>Verdura o ensalada  Carne magra o pescado o huevo</p> <p>Yogurt Desnatado Sin azúcar  Fruta</p> <p>Cocciones: plancha, hervido, vapor, horno, brasa, microondas, papillote</p> <p>ALIMENTOS PARA TOMAR ENTRE HORAS O BAJOS EN CALORIAS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Café solo, cortado con leche desnatada, te e infusiones sin azúcar 2. Caldos desgrasados 3. Zumo de tomate, zanahoria u otras verduras. 4. Bebidas carbonatadas sin azúcar (Light o Cero) 5. Zanahoria, pepino, tomate Cherry.

Dieta hipocalórica

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	- Café con leche desnatada s/azúcar - Minibocadillo integral de jamón curado s/grasa	- Vaso de leche desnatada - 3 galletas integrales s/azúcar	- 2 yogures desnatados s/azúcar - 2 tostadas con queso fresco 0%	- Café leche desnatada s/azúcar - ½ bol de cereales integrales	- Vaso de leche desnatada - Minibocadillo integral de jamón York	- Cortado con leche desnatada s/azúcar - ½ bol de cereales integrales	- Café con leche desnatada s/azúcar - 2 tostadas con queso desnatado
Media Mañana	- 1 naranja	- 1 manzana	- 2 kiwis	- ½ bol de piña	- ½ chirimoya	- 1 pera	- ½ bol de piña
Comida	- Crema de porros con patata - Tortilla de ajos tiernos - ½ bol de uva	- Sopa de verduras con fideos - Lubina al horno con tomate y cebolla - ½ bol de piña	- Guisantes salteados con setas i jamón curado s/grasa - 1 naranja	- Verduras al horno con arroz y conejo -1/2 plátano	- Judía verde con patata - Mero al horno con tomate y cebolla - ½ bol de uva	- Ensalada verde - Arroz 3 delicias casero (jamón York, tortilla francesa, gambas, zanahoria) - 1 manzana	- Ensalada de tomate, pimiento, cebolla, judía blanca y bacalao - 1 kiwi
Merienda	- Batido de leche desnatada y ½ mango	- Yogurt desnatado s/azúcar - 2 mandarinas	- Café con leche desnatada s/azúcar - 1 pera	- ½ bol de piña con 1 terrina pequeña de queso fresco 0%	- Yogurt desnatado s/azúcar - 2 ciruelas	- Vaso de leche desnatada - ½ caqui	- Yogurt desnatado s/azúcar con ½ plátano troceado
Cena	- Tomates rellenos de pavo cocido y albahaca - 1 yogurt desnatado s/azúcar	- Ensalada verde - Trucha al <i>papillote</i> - ½ vaso de leche desnatada	- Lomo a la plancha con pimiento verde asado - 1 yogurt líquido desnatado s/azúcar	- Crema de calabacín sin patata con 1 huevo - 1 yogurt desnatado s/azúcar	- Alcachofas al horno - Filete de pavo con limón - ½ vaso de leche desnatada	- Espárragos salteados con ajo - Hamburguesa de pollo a la plancha - 1 yogurt líquido desnatado s/azúcar	- Berenjena y dorada al horno - ½ vaso de leche Desnatada