

## DIETA DE 2000 KCAL

**El peso de los alimentos se refiere en crudo y libres de desperdicios** (piel, huesos, cáscara, espinas, etc.).

Utilice en lo posible medidas caseras:

- Una cucharilla de postre equivale a 5 g de alimento crudo.
- Una cuchara sopera corresponde a 10 g de alimento crudo.
- Una taza de café equivale a 100 g de alimento crudo.
- Un cucharón corresponde a 125 g de alimento crudo.
- Un vaso de agua equivale a 200 ml.

**Aceite para todo el día: 30 cm<sup>3</sup>** (3 cucharadas soperas de aceite de oliva, girasol o maíz).

<b>DESAYUNO</b>	Leche desnatada (200 cm <sup>3</sup> ), sola o con café, o 2 yogures desnatados o 35 g. de queso de Burgos o 100 g de queso desnatado. <b>Añada además:</b> pan o cereales (40 g.) o 30 gr. de gofio y 25 g. de alimento proteico: atún si aceite, queso o fiambre magro.
<b>MEDIA MAÑANA</b>	60 g. de pan blanco o integral. 25 g. de alimento proteico: atún si aceite, queso o fiambre magro.
<b>COMIDA</b>	
<b>Primer plato</b>	⇒ <b>Elija una ración de verduras</b> de entre las siguientes: 300 g. (peso en limpio y cruda) de tipo A: acelgas, apio, berenjenas, brécol, calabazas, champiñones, col, endivias, escarola, espárragos, espinacas, lechuga, pepinos, pimientos, rábanos, tomates. O bien 200 g. (peso en crudo) de tipo B: berros, cebolletas, habichuelas, calabacines o bubangos, nabos o puerros. O 100 g (peso en crudo) del tipo C: alcachofas, cebolla, coles de Bruselas, remolacha o zanahoria.  <b>Elija también una ración de los siguientes alimentos farináceos;</b> 120 g. del tipo A: guisantes o habas frescas, o 100 g del tipo B: papas guisadas, patatas, boniatos o 40 g. Del tipo C: garbanzos guisantes, habas, judías, lentejas, o pan blanco o integral. O 30 g. del tipo D: arroz, pastas alimenticias, harina, pan tostado, puré de papas comercial. 40 g. de pan blanco o integral.
<b>Segundo plato</b>	⇒ <b>Elija una ración de los siguientes alimentos proteicos:</b> 130 g. de pescado o 100 g. de Carne magra de pollo (sin piel), pechuga de pavo, conejo, ternera o buey.
<b>Postre</b>	⇒ <b>Fruta:</b> 300 g. del grupo A (sandía pomelo, melón o papaya), o 150 g. del grupo B (naranjas, mandarina, ciruelas, kiwis, piña natural, fresas o albaricoques), o 120 g. del grupo C (manzana, pera, melocotón, mangos, tunos), o 75 g del grupo D (plátanos, uvas, cerezas, nectarinas, nísperos o higos).
<b>MERIENDA</b>	60 g. de pan blanco o integral. 25 g. de alimento proteico: atún si aceite, queso o fiambre magro.
<b>CENA</b>	<b>De verdura:</b> 300 g de tipo A o 200 g. de tipo B o 100 g. de tipo C. <b>De alimentos proteicos:</b> 100 g de carne magra, o 130 g. de pescado o 2 huevos. <b>Y farináceos:</b> 120 g. de tipo A, o 100 g. de tipo B, 40 g. de tipo C o 30 g. de tipo D 40 gramos de pan blanco o integral. <b>Fruta:</b> 300 g. del tipo A, 150 g. del tipo B 120 g. del tipo C o 75 g. del D.
<b>Antes de acostarse</b>	Un vaso de leche desnatada (200 cm <sup>3</sup> ) y 20 g. de pan blanco o integral.