

ALIMENTOS RECOMENDADOS Y CANTIDADES MAXIMAS POR RACION

• Recuerde que sólo debe utilizar los grupos correspondientes al menú que se le entrega.

GRUPO 1 : CARNES . 200 grs máximo por ración, salvo cuando se indique otra cantidad.

Ternera: Solomillo, filetes, entrecot (quitar la grasa), hamburguesas
Cerdo: Solomillo y lomo
Pollo o Pavo: Muslos, contramuslos, pechugas o hamburguesas
Otras: Conejo, codorniz...

Jamón York (de calidad) Queso fresco (200 grs)
Jamón serrano o ibérico (100 grs) Quesos curados (100 grs)
Lomo serrano o ibérico (150 grs) Jamón o pechuga de pavo o pollo
Cecina (100 grs) Salchichas (mejor frescas) (150 grs)

No más de una vez por semana:

Cerdo ibérico: Solomillo, presa, carrillada, pluma
Cordero: : Pierna o paletilla

Los derivados cárnicos o carnes procesadas solo deben consumirse ocasionalmente. Los productos de peor calidad suelen contener grasas poco saludables, harinas, almidones, azucares etc por lo que son menos recomendables

GRUPO 2: PESCADOS: 200-250 grs máximos por ración.

Almejas	Gulas	Pescadilla
Atún fresco	Jurel	Pulpo
Atún en conserva al natural (2 latas)	Jibia o sepia	Rodaballo
Atún en aceite (1 lata)	Langostino	Rosada
Bacalao	Lenguado	Salmón
Bonito fresco	Lubina	Salmón ahumado (100 grs)
Boquerones	Mejillón	Salmonete
Caballa	Melva	Sardina
Calamar	Merluza	Surimi o palitos
Dorada	Panga	Trucha
Gambas	Perca	Trucha o palometa ahumadas (100 grs)
	Pez espada	

Ocasionalmente puede sustituirse una ración de pescado por una conserva: sardinas, caballa, melva...

GRUPO 3: HUEVOS: Según las unidades indicadas en su menú. Pueden ser cocidos, a la plancha, en tortilla, escalfados, pasados por agua o revueltos.

GRUPO 4 : VERDURAS y HORTALIZAS TIPO 1 : Máximo 200 grs por ración

Acelgas	Canónigos	Lechuga
Achicoria	Coliflor	Lollo Roso
Ajo	Champiñones	Pepino
Apio	Espárragos blancos	Pimiento verde
Berros	Espárragos verdes	Rábanos
Berenjena	Espinacas	Rúcula
Brécol	Endibias	Setas
Calabacín	Escarola	Tomate

GRUPO 5: VERDURAS y HORTALIZAS TIPO 2: Máximo 200 grs por ración

Aguacate (100 grs)	Col	Pimiento rojo
Alcachofa	Guisantes (100 grs)	Puerro
Calabaza	Hinojo	Remolacha rallada (una cucharada)
Cardo	Judías verdes	Soja germinada (brotes)
Cebolla (100 grs)	Maíz (una cucharada)	Zanahoria (100 grs)
Col Bruselas	Nabo	
Col Lombarda	Palmito	

Una vez por semana puede sustituir 200 grs de estas verduras por 100 grs de patata cocida, asada o al microondas pero consumida con piel

GRUPO 5: SOPAS: Un plato sopero (250cc, que equivalen a un vaso)

Sopa o crema de verduras	Sopa o crema de tomate
Crema de calabacín	Sopa de cebolla (sin pan)
Crema de calabaza	Sopa de coliflor
Crema de champiñones	Sopa de fideos(clarita)
Gazpacho	Sopas y cremas Ligeresa de Knorr

El grupo 4 y 5 son intercambiables entre si, y los distintos componentes también pueden mezclarse entre si, siempre que el plato resultante sean 200 grs o 150 grs si tiene patata

GRUPO 6: FRUTAS: Debe respetar las unidades propuestas en su menú.

Una ración o unidad es el equivalente a 100-150 grs de fruta ya pelada o:

3 albaricoques	1 kiwi	1 naranja
Arandanos (150 grs)	2 mandarinas	2 nectarinas pequeñas
10 cerezas	$\frac{1}{2}$ mango	1 nectarina grande
$\frac{1}{2}$ chirimoya	1 maracuyá	3 nísperos
3 ciruelas pequeñas	1 manzana	2 peras pequeñas
2 ciruelas grandes	1 manzana asada con	1 pera grande
15 frambuesas	sacarina	$\frac{1}{2}$ plátano
10 fresas pequeñas	1 melocotón	1 rodaja piña
6 fresones	1 rodaja melón	1 rodaja sandia
1 higo	15 moras	5 uvas

No es aconsejable consumir la fruta en zumo por su contenido en azúcar da rápida absorción.

GRUPO 7: LEGUMBRES, PASTAS, SEMOLAS, ARROZ Y PATATAS: Debemos distinguir entre raciones completas y raciones de guarnición para otros platos.

Guarniciones:

- Arroz, pastas, sémola de cous cous, quinoa: 40 grs pesados en crudo (equivale a 6 cucharadas soperas ya cocidas) preferentemente integrales , sobre todo el arroz.
- Patatas: 100 grs (una patata mediana cocida o asada)

Platos principales

- Legumbres (lentejas, garbanzos y judías) : 80 grs en crudo o un cucharón y medio de los platos ya preparados.
- Pastas y sémolas: 80 grs pesados en crudo. Mejor si es integral. Deben combinarse preferentemente con verduras.
- Arroz: 80 grs pesados en crudo. 12 cucharadas de arroz ya cocido, siempre mejor integral. Deben combinarse preferentemente con verduras o con pescados y mariscos.
- Patatas: No más de 150 grs por ración. Pueden combinarse con verduras para ensaladas y con verduras, carnes o pescados para guisos.

GRUPO 8 : PAN Y CEREALES (para el desayuno):

La ración de pan es de 30-40 grs y equivale a una rebanada de pan de molde integral o a un pitufo pequeño o 3-4 dedos de baguette. El pan es mejor integral y lo menos industrial posible.

En cuanto a los cereales la mejor opción son los copos de avena, pues el resto suelen llevar azúcar añadido, mucho más los infantiles. Una ración son 3 cucharadas soperas. Le recomendamos mirar la etiqueta nutricional y elegir los que menor contenido en azúcar tengan.

GRUPO 9: LACTEOS (Debe respetar las unidades indicadas en su dieta, pero puede intercambiarlas entre si):

Para intercambio cada unidad corresponde a:

- Medio vaso de leche desnatada o medio de leche de soja (Alprosoja ligera o Vivesoy ligera) o medio vaso de leche de almendras sin azúcar (Alpro almendras sin azucares)
- Un Actimel natural 0 %
- Yogures. Mejor desnatados y sin azúcar (pueden ser naturales o de sabor). El tamaño debe ser de 125 ml y deben contener entre 4 y 6 grs de azúcar por unidad. Los naturales tienen menos azúcar.

- Yogur de soja natural sin azúcar (Hacendado). Otras marcas pueden contener azúcar.
- Una tarrina de 60-70 grs de queso fresco 0% o de queso fresco batido desnatado
- Dos quesitos en porciones bajos en grasas (Santé, El Caserio Ligth, Hacendado Light)
- 100 grs de Cottage cheese (una especie de requesón bajo en grasa) menor de 5 % de grasa
- El resto de quesos corresponde a un intercambio del grupo 1

GRUPO 10: GRASAS PARA COCINAR O ADEREZAR:

2 Unidades por día. Para intercambio cada unidad corresponde a:

Una cucharada de aceite de oliva

Una cucharada de mayonesa baja en calorías.

OTROS:

Frutos secos (nueces, almendras, pistachos...) y aceitunas: Aunque se trata de alimentos saludables es muy importante controlar la cantidad pues aportan muchas calorías. Los utilizaremos en una de las opciones desayuno o como ingrediente de ensaladas complejas. Deben consumirse del modo más natural posible: no deben ser salados, ni azucarados...

BEBIDAS LIBRES(Cantidad libre): Agua con o sin gas, Fontvella Sensación sin azúcar, café solo, café descafeinado . Infusiones de todo tipo. Refrescos de dieta tipo Coca-cola light o Zero, Pepsi light o Pepsi Max. Schweppes Light o Zero (tónica, limón o naranja). Fanta Zero. Gaseosa La Casera. Red Bull sugar free. Sprite light, Seven Up Light, Nestea limón sin azúcar, Trina té limón light. Te frío Don Simón. Refrescos Vichy Catalán (limón, naranja, menta, tónica..) Un zumo de tomate por día. No debe tomar zumos de frutas, ni ninguna otra bebida no incluida en esta lista. No obstante aparecen nuevos productos constantemente, si encuentra uno consúltenos primero.

CONSOMÉ O CALDO: Mejor si es hecho en casa, con verduras, huesos de pollo etc y con poca grasa. Colar, dejar enfriar y quitar la capa de grasa. Puede utilizarse marcas o Gallina Blanca, Aneto, Hacendado, etc...

ESPECIAL PRECAUCION

En general la mayor parte de alimentos procesados, pero sobre todo aquellos tipo Snacks, galletas (integrales o no), bollería, helados (con y "sin azúcar"), dulces, barritas energéticas ... Ojo, asimismo a los productos "para diabéticos" .

Es conveniente aprender a interpretar el etiquetado de los alimentos. Consulte cualquier duda. Muchas veces el mensaje publicitario puede inducir a error.

MODO DE COCINAR

En los diferentes menús que se le entreguen se le irán proponiendo diferentes formas de preparación de los alimentos. En principio se le aconseja respetar la forma propuesta pero más adelante podrá ir modificándola, pero respetando la cantidad de aceite máxima por día.