Dieta de 1.500 Kcalorías (abierta)

Actualizada el 03/05/2011

Más...

Opciones para la página

Tamaño de letra

Imprimir

Enviar a un amigo

Más en FisterraSalud

Información y consejos

Dietas

Procedimientos

Vacunas

Cálculos

Calcumed+

Para saber más

Más información en...

Buscar en Internet

Buscar en MEDLINEplus

Buscar en otros sitios

Acerca de esta página

Elaborada por médicos con revisión posterior por colegas. La información contenida en este folleto está basada en las Guías Clínicas de Fisterra y otras fuentes fiables.

Conflicto de intereses: Ninguno declarado.

Metodología de elaboración

Dieta de 1.500 Kcalorías (abierta)
(80 gr. de proteínas; 50 gr. de grasas; 200 gr. de carbohidratos)

Desayuno

- 200 ml. de leche desnatada.
- 30 gr. de pan blanco o integral.

Media mañana

- 50 gr. de pan blanco o integral.
- 20 gr. del grupo PROTEÍNAS: atún sin aceite, queso o fiambre magro.

Comida

- Un alimento a escoger del grupo VERDURAS.
- Un alimento a escoger del grupo FARINÁCEOS.
- Un alimento a escoger del grupo PROTEÍNAS.
- Un alimento a escoger del grupo FRUTAS.
- 20 gr. de pan blanco o integral.

Merienda

- 200 ml. de leche desnatada.
- Un alimento a escoger del grupo FRUTAS.

Cena

- Un alimento a escoger del grupo VERDURAS.
- Un alimento a escoger del grupo FARINÁCEOS.
- Un alimento a escoger del grupo PROTEÍNAS.
- Un alimento a escoger del grupo FRUTAS.
- 20 gr. de pan blanco o integral.

Antes de acostarse

- 200 ml. de leche desnatada o 2 yogures naturales desnatados.

Aceite: 20 gr.= 2 cucharadas soperas para todo el día, que pueden ser de oliva, soja, maíz o girasol.



Alimentos distribuidos por grupos	
VERDURAS	
Grupo A	300 gr. de acelgas, apio, berenjenas, brecol, calabaza, calabacín, champiñones, col, endivias, espárragos, espinacas, lechuga, escarola, pepinos, pimientos, rábanos, tomates, grelos, navizas, coliflor.
Grupo B	200 gr. de berros, cebolletas, judías verdes, nabos, cardo, puerros.

sean envasados al natural.

8. Los alimentos congelados pueden utilizarse siempre que estén permitidos en la dieta.
9. Como edulcorante puede utilizar sacarina, aspartamo u otro edulcorante artificial. La sucralosa no pierde su poder edulcorante al elevar la temperatura por encima de 100 ºC.
10. La preparación de los alimentos se hará preferentemente al horno, al vapor, cocidos o a la plancha.
11. Pesar los alimentos crudos libres de desperdicios, convertir a medidas caseras.
12. Es conveniente que realice las cinco comidas diarias y que varíe los alimentos siempre dentro del mismo grupo.