



Dieta para el Sobrepeso

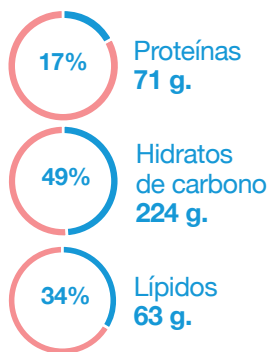


pasfec.fundaciondelcorazon.com

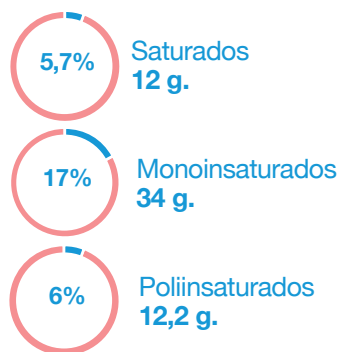
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 Desayuno	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta.	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta.	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta.	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta.	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta.	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta.	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta.
 Media Mañana	Yogur desnatado. Fruta.	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales.	Yogur desnatado. Fruta.	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales.	Yogur desnatado. Fruta.	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales.	Yogur desnatado. Fruta.
 Comida	Ensalada de pimientos y tomate asados. Judías blancas con verduras. Pan integral. Fruta.	Ensalada mixta. Conejo al ajillo. Pan integral. Fruta.	Ensalada mixta. Lubina a la sal. Pan integral. Fruta.	Ensalada de lechuga con zanahoria. Espaguetis con gambas y calabacín. Fruta.	Ensalada de lombarda, manzana y brotes de soja. Sardinias al horno. Pan integral. Fruta.	Ensalada de canónigos y tomates cherry. Bacalao con tomate. Pan integral. Fruta.	Brochetas de verduras. Garbanzos con setas. Pan integral. Fruta.
 Merienda	Frutos secos tostados sin sal.	Frutos secos tostados sin sal.	Frutos secos tostados sin sal.	Frutos secos tostados sin sal.	Frutos secos tostados sin sal.	Frutos secos tostados sin sal.	Frutos secos tostados sin sal.
 Cena	Ensalada de lechuga. Revuelto de espárragos. Cuajada con miel.	Berenjenas rellenas de verduras. Yogur desnatado.	Salteado de verduras. Huevo a la plancha. Requesón con miel.	Champiñones rehogados. Pavo a la plancha. Yogur desnatado.	Crema de calabaza. Pollo a la plancha. Cuajada con miel.	Escalivada. Chuleta de cerdo. Yogur desnatado.	Pimientos al chilindrón. Huevo a la plancha. Requesón con miel.

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA


Energía 1.813Kcal
Coolesterol 185 mg.
Fibra 34 g.
Sodio 1.212 mg.



ÁCIDOS GRASOS



TAMAÑO DE RACIÓN

 LÁCTEOS 200 ml 1 vaso de leche 125 ml 1 yogur o cuajada 60 g 1 porción individual de queso fresco desnatado 125 g 1 porción individual de requesón 0%	 CARNES y AVES 100 - 125 g	 FRUTAS 1 pieza mediana 120 - 200 g	 VERDURAS Y HORTALIZAS 150 - 200 g	 PASTA, ARROZ, LEGUMBRES 60 - 80 g
 PESCADOS y MARISCOS 125 - 150 g	 HUEVOS 1 mediano 53 - 63 g	 PAN 2 rebanadas finas 40 g	 FRUTOS SECOS 1 puñado 20 - 30 g	

La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su condición personal, consulte a su médico.

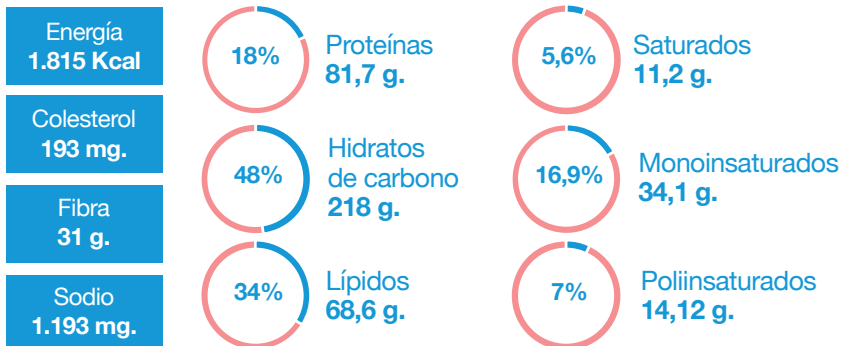


Dieta para el Sobrepeso

Revisado por Sara Sanz Rojo: Doctora en Investigación en Ciencias Médico-Quirúrgicas y graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Complutense de Madrid. Máster en Condicionantes genéticos, nutricionales y ambientales del crecimiento y desarrollo por la Universidad de Santiago de Compostela. Fecha de actualización: Diciembre 2021.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 Desayuno	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta.	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta.	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta.	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta.	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta.	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta.	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta.
 Media Mañana	Yogur desnatado. Fruta.	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales.	Yogur desnatado. Fruta.	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales.	Yogur desnatado. Fruta.	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales.	Yogur desnatado. Fruta.
 Comida	Ensalada de espinacas. Lentejas estofadas con verduras. Pan integral. Fruta.	Ensalada de berenjena. Bonito a la plancha. Pan integral. Fruta.	Ensalada mixta. Merluza al horno. Pan integral. Fruta.	Ensalada de lechuga y zanahoria. Huevo a la plancha. Pan integral. Fruta.	Ensalada de pimientos y tomate asado. Salmón en papillote. Pan integral. Fruta.	Ensalada de lechuga y tomate. Cocido madrileño. Pan integral. Fruta.	Ensalada mixta. Tortilla de patatas. Pan integral. Fruta.
 Merienda	Frutos secos tostados sin sal.	Frutos secos tostados sin sal.	Frutos secos tostados sin sal.	Frutos secos tostados sin sal.	Frutos secos tostados sin sal.	Frutos secos tostados sin sal.	Frutos secos tostados sin sal.
 Cena	Puré de calabacín. Tortilla francesa. Cuajada con miel.	Menestra de verduras. Pollo con limón a la plancha. Yogur desnatado.	Puré de verduras. Filete de pavo a la plancha. Requesón con miel.	Repollo rehogado. Calamares en su tinta. Yogur desnatado.	Acelgas rehogadas. Filete de pollo. Cuajada con miel.	Pisto. Huevo escalfado. Yogur desnatado.	Coliflor gratinada. Filete de cerdo a la plancha. Requesón con miel.

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA



TAMAÑO DE RACIÓN

 LÁCTEOS 200 ml 1 vaso de leche 125 ml 1 yogur o cuajada 60 g 1 porción individual de queso fresco desnatado 125 g 1 porción individual de requesón 0%	 CARNES y AVES 100 - 125 g	 FRUTAS 1 pieza mediana 120 - 200 g	 VERDURAS y HORTALIZAS 150 - 200 g	 PASTA, ARROZ, LEGUMBRES 60 - 80 g
 PESCADOS y MARISCOS 125 - 150 g	 HUEVOS 1 mediano 53 - 63 g	 PAN 2 rebanadas finas 40 g	 FRUTOS SECOS 1 puñado 20 - 30 g	