



Dieta para la Obesidad

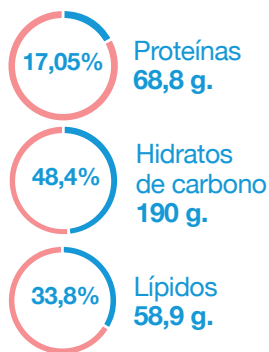


pasfec.fundaciondelcorazon.com

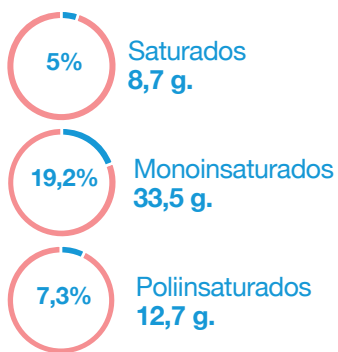
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta.	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta.	Café con leche desnatada o infusión. Tostada 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	Lentejas guisadas con verduras. Fruta.	Ensalada de remolacha. Brocheta de verduras. Pollo a la plancha. Fruta.	Gazpacho. Garbanzos con setas. Fruta.	Espinacas rehogadas. Fritada de verduras. Fruta.	Berenjenas rellenas de verduras. Arroz integral. Fruta.	Ensalada de pimiento y tomate asado. Alubias con tomate al horno. Fruta.	Ensalada de lombarda con manzana y brotes de soja. Arroz con verduras. Un Huevo escalfado. 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	Parrillada de verduras. Huevo a la plancha. Yogur desnatado.	Calabacines salteados. Lenguado a la plancha. Yogur desnatado.	Crema de calabaza. Pavo a la plancha. Yogur desnatado.	Espárragos trigueros a la plancha. Pulpo a la parrilla. Yogur desnatado.	Gazpacho de pepino, manzana y apio. Tortilla francesa. Yogur desnatado.	Coliflor al horno. Lomo de cerdo a la plancha. Yogur desnatado.	Puré de verduras. Salmón a la plancha. Yogur desnatado.

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA

Energía 1.571Kcal
Colesterol 182,5 mg.
Fibra 30,1 g.
Sodio 651,7 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	



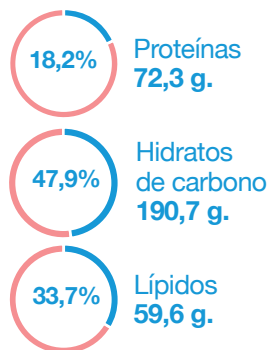
Dieta para la Obesidad

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.

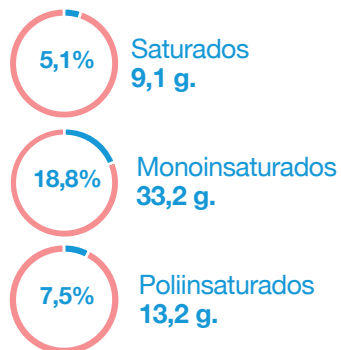
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 Desayuno	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta.	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta.	Café con leche desnatada o infusión. Tostada 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	Berenjena asada. Lentejas con tomate. Fruta.	Salteado de verduras. Muslo de pollo guisado con patata. Fruta.	Ensalada de tomate. Garbanzos al curry. Fruta.	Puré de calabaza. Arroz con espinacas. Huevo a la plancha. Fruta.	Alcachofas rehogadas. Sardinas a la plancha. Fruta.	Ensalada de lechuga y tomate. Alubias pintas con almejas. Fruta.	Arroz con verduras. Huevo a la plancha. 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	Calabacines salteados. Calamares a la plancha con ajo y perejil. Yogur desnatado.	Judías verdes con tomate. Tortilla francesa. Yogur desnatado.	Ensalada mixta. Pollo con salsa de cebolla. Yogur desnatado.	Ensalada de pimientos. Pescadilla al horno. Yogur desnatado.	Ensalada de tomate. Tortilla francesa. Yogur desnatado.	Parrillada de verduras. Pavo a la plancha con limón. Yogur desnatado.	Crema de berenjenas. Bonito a la plancha. Yogur desnatado.

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA

Energía 1.593 Kcal
Colesterol 193,7 mg.
Fibra 32,5 g.
Sodio 705,3 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	