

Plan de alimentación por raciones

Pobre en colesterol

1.500 Calorías	
HIDRATOS DE CARBONO	52%
PROTEÍNAS	18%
GRASAS	30%

Sin sal



NÚMERO DE RACIONES

	LECHE	ALIMENTOS PROTEICOS	VERDURAS	HARINAS	FRUTAS	GRASAS
DESAYUNO h.	1			2		1
A MEDIA MAÑANA h.					2	
COMIDA h.		2	1	4	2	1
MERIENDA h.	0,5					
CENA h.		2	1	4	2	1
ANTES DE ACOSTARSE	0,5					

CANTIDAD DE ALIMENTO DE 1 RACIÓN

El peso de los alimentos es crudo y limpio. Las harinas pueden medirse ya cocidas

<p>LECHE (10-6-6-120) 200 ml de leche = 1 taza = 2 yogures</p> 	<p>GRASAS (0-0-10-90)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada de aceite, mayonesa* 10 g mantequilla*, margarina* 40 g aceitunas* 30 g nata*, crema de leche* 15 g frutos secos 
<p>HARINAS (10-1,5-0-46)</p> <ul style="list-style-type: none"> 60 g guisantes, habas 50 g patatas, boniatos 20 g legumbres (lentejas, garbanzos...) 20 g pan, castañas 15 g tostadas, cereales de la leche 15 g arroz, sémola, harina 15 g pasta (de sopa, macarrones, fideos, espaguetis, canalones...) <p>1 vaso medidor = 2 raciones en cocido</p> 	<p>ALIMENTOS PROTEICOS (0-10-5-85)</p> <ul style="list-style-type: none"> 50 g ternera, buey, pollo, conejo, cordero*, cerdo* 75 g pescado blanco/azul, marisco* 40 g embutido** 40 g queso: fresco cremoso**, seco** 1 huevo* 
<p>FRUTAS (10-0-0-40)</p> <ul style="list-style-type: none"> 150 g melón, sandía, fresas, pomelo 100 g albaricoque, naranja, pera, mandarina, limón, ciruelas, piña, kiwi, manzana 50 g plátano, uva, cerezas, higos, chirimoya, nisperos 	<p>VERDURAS (10-0-0-40)</p> <ul style="list-style-type: none"> 300 g escarola, lechuga, endivias, acelgas, espinacas, setas, espárgagos, pepinos, tomates, pimientos, col, berenjenas, coliflor, calabacín, judías verdes 150 g zanahorias, alcachofas, cebolla, remolacha, coles de bruselas 
<p>Pobre en colesterol</p> <ul style="list-style-type: none"> Restringir alimentos marcados con * Restringir rebozados y salsas con nata, mantequilla y crema de leche Tomar la leche y yogur desnatados Utilizar aceite de oliva para cocinar 	<p>Si ha de comer sin sal deberá:</p> <ul style="list-style-type: none"> Evitar alimentos salados y marcados con * Evitar agua con gas, conservas y ahumados No añadir sal a los alimentos Puede utilizar hierbas aromáticas

(Entre paréntesis respectivamente gramos de hidratos de carbono, proteínas, grasas y calorías por ración)

**LOS ALIMENTOS DE CADA GRUPO SE PUEDEN INTERCAMBIAR
ASÍ ES LO MISMO TOMAR 150 g DE MELÓN QUE 100 g DE MANZANA**

¿CÓMO UTILIZAR ESTE VASO?

El vaso medidor de alimentos cocidos (adaptado a 2 raciones), es un instrumento que permite medir e intercambiar los alimentos del grupo de las HARINAS: patatas, pasta, guisantes, habas, legumbres, arroz, pan.

1 vaso medidor lleno hasta la señal indicada para cada alimento, una vez ya cocido, equivale a 40 gramos de pan

Nº DE RACIONES	PESO EN CRUDO	PESO APROX. EN COCIDO	VOLÚMENES EN COCIDO
2 RACIONES	• 120 g guisantes, habas	120-130 g	 <p>1 vaso medidor lleno hasta la señal indicada para cada alimento</p>
	• 100 g patatas	100 g	
	• 40 g legumbres (lentejas, judías, garbanzos)	80-100 g	
	• 30 g arroz	90-120 g	
	• 30 g pasta (de sopa, espaguetis, fideos, macarrones...)	60-90 g	

La principal ventaja de medir e intercambiar estos alimentos, una vez ya cocidos, y poderlos cambiar por trozos de pan de 40 gramos, es que permite de una manera cómoda.

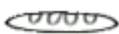
Variar los menús

Adaptar el plan de alimentación que le recomiendan al menú familiar, laboral.

**Este vaso medidor ha sido elaborado y validado por el equipo del Servicio de Endocrinología y Nutrición. Recibió el Premio de la Asociación Catalana de Educadores en Diabetes de 1991.*

Según el número de raciones del grupo de las HARINAS que le hayan recomendado en su plan de alimentación podría realizar, por ejemplo, los siguientes intercambios de alimentos.

2 raciones del grupo de las harinas significa que usted podría escoger:

1 vaso  sin pan
 sin vaso 40 g 

4 raciones del grupo de las harinas significa que usted podría escoger:

2 vasos  sin pan
 1 vaso  + 40 g 
 sin vaso + 80 g 

2 raciones del grupo de las harinas significa que usted podría escoger:

3  sin pan
 2 vasos  + 40 g 
 1 vaso  + 80 g 
 sin vaso + 120 g 

**Consulte al profesional de la salud (dietista, médico, enfermera) que controla su plan de alimentación el número de raciones indicadas para usted.*