

Dieta Hipocalórica abierta - 1000 calorías

(60 gr de proteínas; 30 gr de grasas; 120 gr de carbohidratos)	
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> ● 200 ml de leche desnatada ● 20 gr de pan blanco o integral
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> ● Un alimento a escoger del grupo FRUTAS
Comida	<ul style="list-style-type: none"> ● Un alimento a escoger del grupo VERDURAS ● Un alimento a escoger del grupo FARINÁCEOS ● Un alimento a escoger del grupo ALIMENTO PROTEICO ● Un alimento a escoger del grupo FRUTAS
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> ● Un alimento del grupo FRUTA
Cena	<ul style="list-style-type: none"> ● Un alimento a escoger del grupo VERDURAS ● Un alimento a escoger del grupo FARINÁCEOS ● Un alimento a escoger del grupo ALIMENTO PROTEICO ● Un alimento a escoger del grupo FRUTAS
Antes de acostarse	<ul style="list-style-type: none"> ● 200 ml de leche desnatada o 2 yogures naturales desnatados
<p>Aceite: 10 gr = 1 cucharada sopera para todo el día, que pueden ser de oliva, soja, maiz o girasol.</p>	

OBSERVACIONES

- Puede sustituir 100 ml de leche desnatado por un yogurt natural desnatado o 40 gr de queso tipo Burgos.
- Cada 10 gr de pan puede sustituirse por una galleta maría.
- Puede condimentar a su gusto con sal (si no tiene alguna enfermedad que se lo impida), vinagre, perejil, laurel, limón, ajo, cebolla u otras hierbas aromáticas.
- Como bebida refrescante puede utilizar agua con o sin gas, gaseosas blancas, colas light, soda, Tab, Pepsi-diet.
- Se recomienda beber de 1,5 a 2 litros de líquidos al día, preferentemente agua.
- No debe utilizar otros alimentos que no estén incluidos en la dieta.
- Los alimentos en conserva pueden utilizarse siempre que sean envasados al natural.
- Los alimentos congelados pueden utilizarse siempre que estén permitidos en la dieta.
- Como edulcorante puede utilizar sacarina, aspartamo u otro edulcorante artificial.
- La preparación de los alimentos se hará preferentemente al horno, cocidos o a la plancha.

Alimentos distribuídos por Grupos	
VERDURAS	
Grupo A	300 gr de acelgas, apio, berenjenas, brocoli, calabaza, champiñones, coles, endivias, espárragos, espinacas, lechuga, pepinos, pimientos, rábanos, tomates, grelos, navizas, coliflor.
Grupo B	200 gr de berros, cebolletas, judías verdes, nabos, puerros.
Grupo C	100 gr de alcachofas, cebollas, coles de bruselas, remolacha, zanahorias.
FARINÁCEOS	
Grupo A	120 gr de guisantes o alubias frescas
Grupo B	100 gr de patatas o boniatos
Grupo C	40 gr de garbanzos, alubias secas, lentejas, patatas fritas o pan blanco o integral
Grupo D	30 gr de arroz, pastas (macarrones, espaguetis, fideos, etc), harina, pan tostado, puré de patata (comercial), sémola o tapioca.
ALIMENTOS PROTEICOS	
Carnes	100 gr de carne magra (sin grasa): pollo sin piel, pechuga de pavo, conejo, liebre, caza, ternera o buey magros
Pescados	130 gr de pescado azul o blanco
Huevos	2 huevos
FRUTAS	
Grupo A	300 gr de melón, sandía, pomelo.
Grupo B	150 gr de fresa, albaricoque, ciruelas, frambuesas, mandarina, naranja, piña natural.
Grupo C	120 gr de manzana, melocotón, pera.
Grupo D	75 gr de chirimoya, cerezas, plátano, níspero, uvas.