

**Dieta de 2.000 Kcalorías (abierta)**  
(89 gr. de proteínas; 78 gr. de grasas; 255 gr. de carbohidratos)

**Desayuno**

- 200 ml. de leche desnatada.
- 40 gr. de pan blanco o integral.
- 25 gr. del grupo PROTEÍNAS: atún sin aceite, queso o fiambre magro.

**Media mañana**

- 60 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.
- 40 gr. de pan blanco o integral.

**Merienda**

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

**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.
- 40 gr. de pan blanco o integral.

**Antes de acostarse**

- 200 ml. de leche desnatada o 2 yogures naturales desnatados.
- 20 gr. de pan blanco o integral.

**Aceite:** 30 gr.= 3 cucharadas soperas para todo el día, que pueden ser de oliva, soja, maíz o girasol.



Alimentos distribuidos por grupos	
<b>VERDURAS</b>	
<b>Grupo A</b>	300 gr. de acelgas, apio, berenjenas, brocoli, calabaza, calabacín, champiñones, col, endivias, espárragos, espinacas, lechuga, escarola, pepinos, pimientos, rábanos, tomates, grelos, navizas, coliflor.
<b>Grupo B</b>	200 gr. de berros, cebolletas, judías verdes, nabos, cardo, puerros.
<b>Grupo C</b>	100 gr. de alcachofas, cebollas, coles de bruselas, remolacha, zanahorias.
<b>FARINÁCEOS</b>	
<b>Grupo A</b>	120 gr. de guisantes o alubias frescas.
<b>Grupo B</b>	100 gr. de patatas o boniatos.
<b>Grupo C</b>	40 gr. de garbanzos, alubias secas, lentejas, patatas fritas o pan blanco o integral.
<b>Grupo D</b>	30 gr. de arroz, pastas (macarrones, espaguetis, fideos, etc.), harina, pan tostado, puré de patata (comercial), sémola o tapioca.
<b>PROTEÍNAS</b>	
<b>Carnes</b>	100 gr. de carne magra (sin grasa): pollo sin piel, pechuga de pavo, conejo, liebre, caza, ternera o buey magros.
<b>Pescados</b>	130 gr. de pescado azul o blanco.
<b>Huevos</b>	2 huevos.
<b>FRUTAS</b>	
<b>Grupo A</b>	300 gr. de melón, sandía, pomelo.
<b>Grupo B</b>	150 gr. de fresa, albaricoque, ciruelas, frambuesas, mandarina, naranja, piña natural.
<b>Grupo C</b>	120 gr. de manzana, melocotón, pera.
<b>Grupo D</b>	75 gr. de chirimoya, cerezas, plátano, níspero, uvas, higos.
<b>Observaciones</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Puede sustituir 100 ml. de leche desnatada por un yogurt natural desnatado o 40 gr. de queso tipo Burgos.</li> <li>2. Cada 10 gr. de pan puede sustituirse por una galleta.</li> <li>3. 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.</li> <li>4. Como bebida refrescante puede utilizar agua con o sin gas, gaseosas blancas, colas light, soda.</li> <li>5. Se recomienda beber de 1,5 a 2 litros de líquidos al día, preferentemente agua.</li> <li>6. No debe utilizar otros alimentos que no estén incluidos en la dieta.</li> <li>7. Los alimentos en conserva pueden utilizarse siempre que sean envasados al natural.</li> <li>8. Los alimentos congelados pueden utilizarse siempre que estén permitidos en la dieta.</li> <li>9. Como edulcorante puede utilizar sacarina, aspartamo u otro edulcorante artificial. La sacarina no pierde su poder edulcorante al elevar la temperatura por encima de 100 °C.</li> <li>10. La preparación de los alimentos se hará preferentemente al horno, al vapor, cocidos o a la plancha.</li> <li>11. Pesarse los alimentos crudos, libres de desperdicios, convertir a medidas caseras.</li> <li>12. Es conveniente que realice las cinco comidas diarias y varíe los alimentos siempre dentro del mismo grupo</li> </ol>	

