

RÉGIMEN HIPOCALÓRICO BASADO EN LA DIETA MEDITERRÁNEA

RECOMENDACIONES GENERALES:

- **Realizar 5 comidas al día: desayuno- almuerzo- comida- merienda- cena.**
Es importante comer más a menudo y menos cantidad en cada una de las comidas.
"Resulta ideal acostumbrarse a comer en plato de postre".
- **Cocinar los alimentos limitando el uso de aceite a 2 cucharadas soperas repartidas a lo largo del día.**
Se recomienda utilizar **aceite de oliva extra virgen**, añadiéndolo "en crudo" al alimento una vez elaborado.
- **Evitar las salsas demasiado aceitosas y ricas en grasas.**
Condimentar los alimentos (pescado, carne, verdura, pasta, arroz, etc.) con finas hierbas, especias aromáticas, etc., que ayuden a potenciar los aromas y sabores de los platos. Los aliños deben prepararse a base de productos naturales como cebolla, ajo, limón, tomate, vinagre, etc.
- **Cocinar los alimentos hervidos, al vapor, a la plancha, a la brasa, al microondas o al horno.**
- **Evitar los guisos, frituras, así como los rebozados en harina, pan rallado y huevo.** Es aconsejable elaborar y consumir los alimentos de forma natural.
- **Reducir el consumo de sal a la mitad de lo habitual y, si es posible tomar "sal yodada".**
Se sugiere cocinar con poca sal, pudiéndola sustituir por otros ingredientes que potencian el sabor de las preparaciones, como son: especias, limón, vinagre, hierbas aromáticas, etc.
- **El consumo de pescado es siempre preferible al de carne, como mínimo 4 o 5 veces a la semana.**
Es recomendable tomar mayor cantidad de pescado blanco que de azul, ya que éste es más graso, aunque no se debe eliminar totalmente de la dieta
- **Consumir carne como máximo dos veces a la semana, siendo preferible la carne blanca a la roja.**
Se sugiere cocinarlas a la plancha, al vapor, al grill, al horno y, evitar las preparaciones como rebozados, guisos, estofados, etc.
- **Aumentar el consumo de verduras y hortalizas cocidas, al vapor, a la plancha o al horno.**
No cocinarlas con carnes: unte, tocino, embutidos, etc., y no se debe abusar de ingredientes como el aceite o la sal, durante su cocinado.
- **Aumentar el consumo diario de fruta fresca, siendo ideal tomar como mínimo 3 ó 4 piezas de fruta al día.**
Evitar tomar por su elevado contenido calórico: higos, uvas, plátanos y dátiles.
Es importante consumir la fruta entre las comidas principales o como alternativa de ellas, pero nunca se deben tomar de postre.
- **Beber como mínimo de 1,5 a 2 litros de agua, zumos o infusiones repartidos a lo largo del día.**
- **No tomar bebidas alcohólicas, azucaradas o con gas.** Es conveniente sustituirlas por zumos naturales de fruta, infusiones, café y té (dos tazas al día como máximo, por ser bebidas estimulantes).
- **No comer pan blanco elaborado con harina de maíz, trigo o centeno.** Se debe sustituir por pan integral con o sin sal, colines, biscotes.....
- **PRACTICAR DEPORTE O CAMINAR A DIARIO, DURANTE APROXIMADAMENTE 1 HORA.**

SE ACONSEJA:

- * *Las personas con mucho apetito, comenzarán con un régimen hipocalórico hiperproteico y a partir de la 3ª semana con el régimen hipocalórico hipoproteico.*
- * *Las personas que no tienen mucho apetito, seguirán desde el principio un régimen hipocalórico hipoproteico.*

----- Durante las dos primeras semanas: *Régimen Hipocalórico Hiperproteico* -----

◆ **DISMINUIR EL CONSUMO DE FIBRA**

- Comer menos cantidad de:
- FRUTAS
 - VERDURAS
 - HORTALIZAS

◆ **AUMENTAR EL CONSUMO DE PROTEINAS**

- Comer más cantidad de:
- LECHE Y DERIVADOS
 - PESCADO
 - CARNE

-----A partir de la tercera semana: *Régimen Hipocalórico Hipoproteico* ----

◆ **AUMENTAR EL CONSUMO DE FIBRA**

- Comer más cantidad de:
- FRUTAS
 - VERDURAS
 - HORTALIZAS

◆ **DISMINUIR EL CONSUMO DE PROTEINAS**

- Comer menos cantidad de:
- LECHE Y DERIVADOS
 - PESCADO
 - CARNE

DESAYUNO. *Tomar 1 opción de las enumeradas.*

- A. **Café, té o infusiones, con leche desnatada y sacarina.**
- B. **Pan tostado integral, con mermelada casera o sin azúcar añadido.**
- C. **Galletas integrales enriquecidas en fibra.** Se pueden tomar 4 o 5 unidades dependiendo del tamaño.
- D. **Cereales de desayuno,** preferiblemente integrales y enriquecidos con fibra.
- E. **Zumo natural.**
- F. **Fruta fresca,** excepto uva, plátano, higos y frutas secas como los dátiles.
- G. **Yogourt natural o de frutas desnatado con sacarina.**
- H. **Queso fresco de Burgos, Villalón, etc.** Se deben evitar los quesos semi-curados y curados de vaca, cabra y oveja, así como los quesos de untar.
- I. **Cuajada natural con sacarina.**

MEDIA MAÑANA. Tomar 1 opción de las enumeradas.

- A. Café, té o infusiones con leche desnatada y sacarina.
- B. Zumo natural.
- C. Fruta fresca (tomar 2 piezas si son pequeñas) - excepto uva, plátano e higos.
- D. Yogourt desnatado natural o de frutas y con sacarina.
- E. Queso fresco de Burgos, Villalón, etc., acompañado de pan tostado integral.
- F. Cuajada natural con sacarina.
- G. Jamón york o pechuga de pavo, acompañados de pan tostado integral (biscotes).
- H. Jamón serrano, jamón ibérico o lomo ibérico sin grasa.
* se deben consumir ocasionalmente una vez cada dos semanas.
- I. Tortilla francesa.

COMIDA

PRIMER PLATO

- A. Sopa, caldo o consomé muy poco grasos y elaborados con:
 - Verduras, hortalizas, legumbres, etc.
 - Arroz
 - Pasta
 - Pescado
 - Carne pollo sin piel.
- B. Gazpacho natural.
- C. Verduras y hortalizas. Se deben elaborar al vapor, a la plancha, al horno, rehogadas o crudas en ensalada.

ACELGAS	COL	COLIFLOR
REPOLLO	COLES DE BRUSELAS	RÁBANOS
ESPINACAS	GRELOS	JUDÍAS VERDES
ALCACHOFAS	ESPÁRRAGOS	PUERROS
BERENJENAS	LECHUGA	LOMBARDA
ENDIBIA	ESCAROLA	PEPINO
TOMATE	CEBOLLA	ZANAHORIA
MAIZ	BRÉCOL	REMOLACHA
BROTOS DE SOJA (Proteína vegetal)	PIMIENTO	APIO
	CALABAZA	CALABACÍN, etc.

* **Evitar.** Aguacate, por su elevado contenido calórico.

- D. Menestra de verduras muy poco grasa y elaborada con poco aceite.
 - * Añadir el aceite "en crudo" y, una vez que el plato ya está elaborado.
 - * Se pueden mezclar cualquiera de las verduras y hortalizas anteriormente citadas, evitando añadir embutidos, bacon, tocino, carnes grasas.
- E. Pasta italiana: macarrones, spaguettis, tallarines, etc. Se deben preparar condimentados con salsa de tomate, al natural y con un poco de aceite crudo.
 - * **No** se debe añadir mantequilla, queso curado, salsa de queso, nata, etc.
 - * Pueden acompañarse de verduras, hortalizas, fruta natural, huevo cocido, queso fresco de Burgos, jamón de York, bonito al natural, etc.
 - * Tomar una o dos veces por semana. Se pueden tomar dos raciones de pasta como plato único.

F. Arroz blanco cocido con tomate natural, verduras, legumbres, en ensalada etc.

- * Tomar una o dos veces por semana y no mezclar con otra comida excepto con verduras y hortalizas. Se pueden tomar dos raciones de arroz como plato único.

G. Paella de verduras, hortalizas, pescado, marisco o carne blanca (pollo, pavo o conejo), elaborada con poca grasa y con muy poco aceite.

- * Tomar dos veces por semana y no mezclar con otra comida, por lo que se pueden tomar dos raciones de paella como plato único.
- * Evitar las paellas de carne roja, así como las elaboradas con bacon, tocino, embutidos, etc.

H. Legumbres: garbanzos, alubias rojas, lentejas, habas, judías verdes, soja.

- * Se prepararán guisadas con muy poca grasa (limitar el uso del aceite), cocidas o en juliana con verduras y hortalizas.
- * **No** elaborarlas con embutidos, tocino, bacon, carnes grasas, etc.
- * Tomar una vez por semana y no mezclar con otra comida, por lo que se recomienda tomar dos raciones de legumbres como plato único.

I. Patatas cocidas o al horno, pero nunca fritas o guisadas.

- * Se debe limitar su consumo (evitar tomarlas como plato principal) o bien servir las de acompañamiento para otros platos principales.

SEGUNDO PLATO

A. CARNES:

A.1. Carnes blancas

- **Aves sin piel:**
 - **pollo y pavo:** se pueden consumir sin problema.
 - **pato y el ganso:** pueden consumirse ocasionalmente, teniendo un cuidado especial en pacientes con niveles elevados de "colesterol".
- **Cerdo** sin grasa y derivados (tocino, embutidos). Se debe evitar su consumo.

A.2. Carnes rojas

- **Ternera sin grasa.** Consumir ocasionalmente, 1 vez cada dos semanas.
- **Vaca sin grasa.** Consumir ocasionalmente
- **Buey sin grasa.** Consumir ocasionalmente
- **Cordero sin grasa.** Consumir ocasionalmente

A.3. Caza

- **Conejo, liebre.** Se pueden consumir sin problema.
 - **Perdiz, codorniz, etc.** Se pueden consumir sin problema.
 - **Venado, etc.** Consumir ocasionalmente
 - **Jabalí.** Se debe evitar su consumo.

- * El consumo de carne se debe limitar como máximo a dos veces a la semana.
- * Se deben preparar asados, al horno, a la plancha, al grill o al vapor.
- * Hay que evitar las preparaciones grasas: rebozados, empanados, guisos, estofados, etc.
- * Se pueden acompañar con verduras, hortalizas, frutas y, otros ingredientes: ajos, cebolla, zanahoria, tomate, pimiento, calabaza, calabacín, patatas y, condimentados con hierbas aromáticas, especias, etc.
- * No se deben tomar para cenar, siendo preferible su consumo durante la comida.

B. PESCADOS:

B.1. Pescados blancos

- Merluza, rodaballo, mero, abadejo, rape, gallo, besugo, lenguado, y acedía.

b.2. Pescados azules

- Salmón, sardina, bonito del norte, atún, caballa, boquerón, palometa y jurel.

b.3. Pescados semigrasos

- Trucha, salmonete, dorada, lubina y pez espada.

* Se deben consumir como mínimo cuatro o cinco veces por semana.

- * Se recomienda un mayor consumo de pescados blancos frente a los azules y los semigrasos.
- * Se deben preparar cocidos, al vapor, a la plancha, al horno, rehogados con limón.
- * Hay que evitar preparaciones como rebozados, empanados, guisos, estofados, etc.
- * No se deben tomar con salsas tipo mostaza, mayonesa, nata, etc.
- * Se pueden acompañar de salsas naturales elaboradas con ajo, cebolla, pimiento, finas hierbas, especias, etc.
- * Se pueden acompañar con verduras y hortalizas: cebolla, zanahoria, tomate, pimiento, guisantes, patatas, etc. y, otros productos como el marisco.

C. MARISCOS

- * Se prepararán cocidos, al vapor o a la plancha, pero sin añadir demasiada sal.
- * Se debe evitar tomarlos con salsas y mayonesas.
- * No abusar del consumo de marisco, sobre todo de crustáceos, en aquellos pacientes con cifras elevadas de *colesterol*.

D. VÍSCERAS

- * Como son: hígado, riñones, sesos, lengua, etc.
- * Se deben tomar ocasionalmente a la plancha, asadas, al horno o cocidas.
- * No se deben consumir rebozados, guisados, en salsa, etc.

E. HUEVOS

- * Se prepararán cocidos, escalfados, revueltos con tomate natural o en tortilla francesa preparada con verduras, hortalizas, espárragos, jamón York, etc.
- * No se consumirán fritos, ni en tortilla de patata.

POSTRE. Tomar 1 opción de las enumeradas.

- A. Queso fresco de Burgos, Villalón, etc.
- B. Requesón.
- C. Yogourt desnatado natural con sacarina o de frutas.
- D. Cuajada natural con sacarina.
- E. Sorbetes naturales.
- F. Helados caseros, sin azúcar añadido. Se deben evitar los helados comerciales.

MEDIA TARDE. Tomar 1 opción de las enumeradas.

- A. Café, té o infusiones con leche desnatada y sacarina.
- B. Zumo natural.
- C. Fruta fresca (2 unidades si son pequeñas) - excepto uva, plátano, higos y dátiles.
- D. Yogourt desnatado natural o de frutas con sacarina.
- E. Queso fresco de Burgos, Villalón, etc., acompañado de pan tostado integral.
- F. Cuajada natural con sacarina.

- G. Jamón York o pechuga de pavo, acompañado de pan tostado integral.
- H. Jamón serrano, jamón ibérico, lomo ibérico sin grasa y acompañado de pan tostado integral.
* se deben consumir ocasionalmente una vez cada dos semanas.
- I. Tortilla francesa.

CENA. *Tomar 1 alternativa de las enumeradas*

- A. Fruta fresca (2 piezas) + cuajada con sacarina.
- B. Fruta fresca (2 piezas) + yogourt desnatado + queso fresco.
- C. Jamón york + queso fresco + yogourt desnatado - acompañado de pan integral
- D. Ensalada: lechuga, berros, tomate, cebolla, pepino, zanahoria, soja, remolacha, queso fresco, jamón york, fruta natural, etc. + yogourt desnatado.
- E. Ensalada: lechuga, berros, tomate, cebolla, pepino, zanahoria, soja, remolacha, queso fresco, fruta natural, etc. + cuajada con sacarina.
- F. Ensalada: lechuga, berros, tomate, cebolla, pepino, zanahoria, soja, remolacha, queso fresco, fruta natural, etc. + fruta fresca (2 piezas si son pequeñas).
- G. Verduras y/u hortalizas a la plancha, al horno, al vapor.
- H. Pasta (principalmente integral) cocida con verduras, en ensalada, con salsa de tomate natural + yogourt desnatado o queso fresco.
- I. Arroz integral con salsa de tomate natural, en ensalada o con verduras + yogourt desnatado natural o queso fresco.
- J. Pescado blanco o azul al vapor, al horno, a la plancha y acompañado con verduras + yogourt desnatado o cuajada con sacarina.
- K. Tortilla francesa (espárragos, espinacas, calabacín, jamón york, etc.) + yogourt desnatado o cuajada con sacarina.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

- **Alimentos fritos, rebozados o empanados:** croquetas, albóndigas, etc.
- **Grasa visible de ternera, buey, vaca y cerdo.**
- **Carne magra de ternera, vaca y cerdo.**
- **Tocino, bacon, unte, etc.**
- **Salchichas, hamburguesas.**
- **Embutidos: chorizo, salchichón, fuet, longaniza, etc.** Tomar ocasionalmente jamón serrano, jamón ibérico y lomo ibérico.
- **Paté, foie, miscuit.**
- **Mantequilla, margarina.**
- **Salsas de queso, yogourt, , bechamel, etc.**
- **Nata, mostaza y mayonesa.**
- **Helados.** Sustituir por sorbetes o polos.
- **Huevos fritos.**
- **Tortilla de patata.**
- **Pastelería y repostería industrial:** pasteles, croissants, ensaimadas, bollos, chocolate, etc.
- **Azúcar, mermelada comercial y miel.**
- **Leche entera.**
- **Queso semi-curado y curado de vaca, oveja y cabra.**
- **Frutos y frutas secas.** Tienen un elevado contenido calórico.
- **Bebidas alcohólicas:** vino, whisky, ginebra, licores de frutas, cremas, etc.
Se puede tomar ocasionalmente cerveza con o sin alcohol.
- **Bebidas azucaradas con gas:** kas de naranja, coca-cola, etc.
- **Alimentos enlatados:** sardinas, atún, mejillones, anchoas, etc.
Consumir ocasionalmente si están elaborados al natural en "aceite de oliva virgen".
- **Alimentos en salazón y ahumados.**
- **Alimentos encurtidos:** pepinillos, cebolletas, aceitunas, etc.