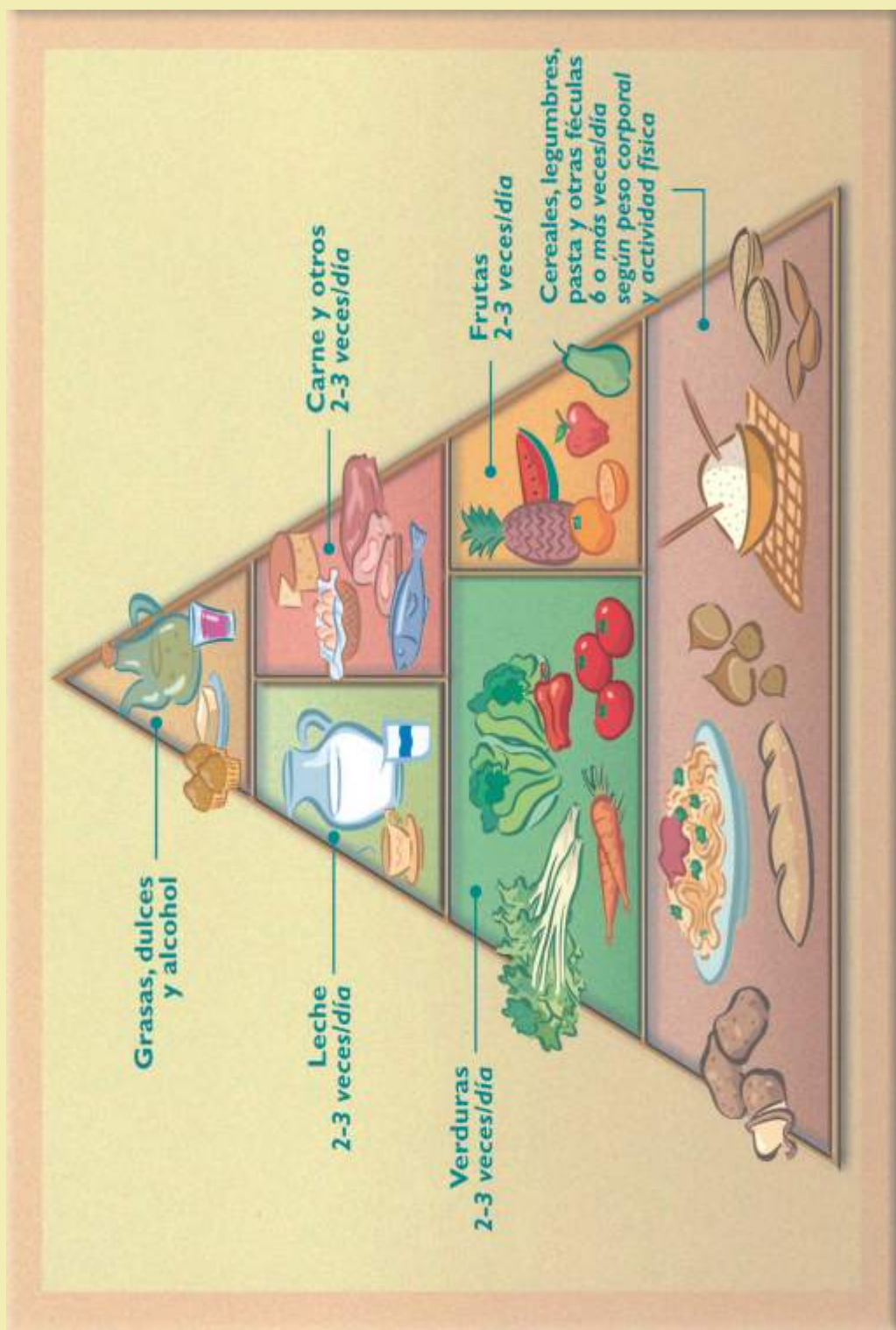


Pirámide de Alimentos



PLAN DE ALIMENTACION POR RACIONES

Nº/Sm: peso: talle: IMC:

pobre en colesterol

Calorías

HIDRATOS DE CARBONO %
 PROTEINAS %
 GRASAS %

sin sal







SI
 NO

NUMERO DE RACIONES

	LECHE	ACEITES Y OLEOS	VERDURAS	HARINAS	FRUTAS	GRASAS
DESAYUNO h						
A MEDIA MAÑANA h						
COMIDA h						
MERIENDA h						
CENA h						
ANTES DE ACOSTARSE						

CANTIDAD DE ALIMENTO DE 1 RACION

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

<p>LECHE (10-6-6-130) 200 ml de leche = 1 taza = 2 yogures</p> 	<p>GRASAS (0-0-10-20) 1 cucharada de aceite, mayonesa⁺ 10 g mantequilla⁺, margarina⁺ 40 g aceitunas⁺ 30 g nata⁺, crema de leche⁺ 15 g frutos secos</p> 
<p>HARINAS 60 g guisantes, habas (10-1,5-0-16) 50 g patatas, bonitos 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 sepa, macarrones, fideos, spaghetti, carabones...)</p>  <p>1 vaso medidor = 2 raciones en cocido</p>	<p>ALIMENTOS PROTEICOS (0-10-5-35) 50 g ternera, buey, pollo, conejo, cordero⁺, cerdo⁺ 75 g pescado blanco/azul, marisco⁺ 40 g embutido⁺⁺ 40 g queso fresco, cremoso⁺⁺, queso⁺⁺</p>  <p>1 huevo⁺</p>
<p>FRUTAS (10-0-0-40) 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> 	<p>VERDURAS (10-0-0-40) 300 g espinaca, lechuga, endivia, acelgas, espinaca, setas, espárrago, pimiento, tomates, tomates, col, berrojenas, coliflor, calabacín, judías verdes... 150 g zanahorias, alcachofas, cebolla, remolacha, col de bruxelas</p> 
<p>Pobre en colesterol: - Restringir alimentos macedos con ⁺ - Restringir rebozados y salsas con nata, mantequilla y crema de leche. - Fortar la leche y yogur desnatados. Utilizar aceite de oliva para cocinar.</p>	<p>Si ha de comer sin sal deberá: - Evitar alimentos salados y los atrazados con ⁺ - Evitar agua con gas, conservas y ahumados - No añadir sal a los alimentos - Puede utilizar hierbas aromáticas</p>

(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



VENTAJAS DE LA ALIMENTACION POR RACIONES:

- *Variación de los menús*

- *Adaptación del plan de alimentación al menú familiar, laboral...*

Para lograr estas ventajas, es importante:

Aprender a medir e intercambiar los alimentos de cada grupo con la ayuda de medidas de referencia

GRUPO ALIMENTO	LECHE 	HARINAS 	FRUTAS 	ALIMENTOS PROTEICOS 	VERDURAS 	GRASAS 
Nº raciones	1 ración	2 raciones	2 raciones	2 raciones	1 ración	1 ración
MEDIDA DE REFERENCIA	 1 TAZA	 1 VASO MEDIDOR	 1 PIEZA MEDIANA (5-6 piezas en 1 Kg)	 BALANZA (trozos medianos)	 1 PLATO	 1 CUCHARA SOPERA

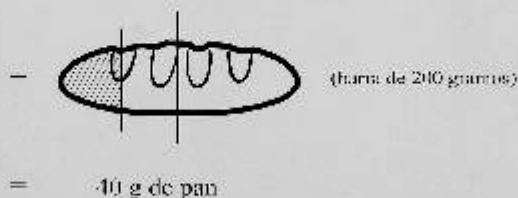
El vaso medidor de alimentos cocidos (adaptado a 2 raciones)

es un instrumento que permite medir e intercambiar los alimentos del grupo de las HARINAS (patata, pasta italiana, gisantes, habas, legumbres, arroz, pan...)
y, de una manera cómoda, participar del menú familiar.

Cada vaso se puede cambiar por 40 gramos de pan (2 raciones)



1 vaso medidor de alimentos cocidos



PLAN DE ALIMENTACION POR RACIONES

Sr./Sra. _____ peso _____ talla _____ IMC _____

pobre en colesterol

1500 Calorías

HIDRATOS DE CARBONO ... 52 %
 PROTEINAS ... 18 %
 GRASAS ... 30 %

sin sal







si
no

NUMERO 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 RACION

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


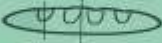








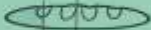
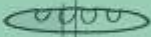







<p>LECHE (10-6-6-120) 200 ml de leche = 1 taza = 2 yogures</p> 	<p>GRASAS (0-0-10-90) 1 cucharada de aceite, mayonesa* 10 g mantequilla*, margarina* 40 g aceitunas* 30 g nata*, crema de leche* 15 g frutos secos</p> 
<p>HARINAS 60 g guisantes, habas (10-1,5-0-46) 50 g patatas, boniatos 20 g legumbres (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, canelones...)</p> <p>1 vaso medidor = 2 raciones en cocido</p> 	<p>ALIMENTOS PROTEICOS (0-10-5-85) 50 g ternera, buey, pollo, conejo, cordero*, cerdo* 75 g pescado blanco/azul, marisco* 40 g embutido** 40 g queso: fresco cremoso**, seco**</p> <p>1 huevo*</p> 
<p>FRUTAS (10-0-0-40) 150 g melón, sandía, fresas, pomelo 100 g albaricoque, naranja, pera, mandarina, limón, ciruelas, piña, kiwi, manzana 50 g plátano, uva, cerezas, higos, chirimoya, nísperos</p> 	<p>VERDURAS (10-0-0-40) 300 g escarola, lechuga, endivias, acelgas, espinacas, setas, espárragos, pcpinos, tomates, pimientos, col, berenjenas, coliflor, calabacín, judías verdes... 150 g zanahorias, alcachofas, cebolla, remolacha, coles de bruselas</p> 
<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 los 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
 ASI ES LO MISMO TOMAR 150 g DE MELÓN QUE 100 g DE MANZANA



PLAN DE ALIMENTACION POR RACIONES (1500 Calorías) ADAPTADO A MEDIDAS DE REFERENCIA

Desayuno h.	1 taza 40 g	 	leche o 2 yogures pan o 30 g de cereales o tostadas	 
A media mañana h.	1 fruta		mediana	
Comida h.	1 plato Escoger	 	verdura o ensalada	
	2 vasos 1 vaso sin vaso	 	sin pan + 40 g + 80 g	 
	100 g 1 fruta	 	carnes o 150 g pescados mediana	
Merienda h.	Media taza		leche o 1 yogur	
Cena h.	Igual a la comida. Variar los menús			
Antes de acostarse	Media taza		leche o 1 yogur	
		3 cucharadas de aceite al día		


 1 vaso medidor
(alimento cocido)

= 
 = 40 g de pan

(barra de 200 gramos)

EXPRESIÓN CUALITATIVA POR GRUPOS DE ALIMENTOS

Se muestra como base la alimentación en diabetes y a continuación los cambios que se deberán tener en cuenta ante los estados fisiológicos o patológicos asociados.

	Diabetes	Diabetes en la infancia-adolescencia	Diabetes y embarazo
Lácteos	Se recomiendan 2-3 raciones/día. Preferentemente desnatados	La elección lipídica dependerá de cada caso. Pueden consumirse semidesnatados. 2-3 raciones/día	Preferentemente desnatados. Aumentar a 4 raciones/día
Carnes	Todas. Potenciar las más magras	Todas. Potenciar las más magras.	Todas. Potenciar las más magras.
Pescados	Todos. 2-3 veces/semana pescado azul	Todos. 2-3 veces/semana pescado azul	Todos. 2-3 veces/semana pescado azul
Huevos	4-5 unidades/semana	Todos	4-5 unidades/semana
Verduras	1-2 veces/día.	Todas	1-2 veces/día. Incluir verduras crudas por el aporte en ácido fólico.
Frutas	2-3 piezas al día	Todas	Todas. Incluir cítricos.
Grasas	Todas. Preferentemente aceite de oliva	Todas	Preferentemente aceite de oliva
Harinas-Féculas	Todas. Potenciar legumbre 2 veces por semana.	Todas. Potenciar legumbre 2 veces por semana.	Todas. Potenciar legumbre 2 veces por semana.
Productos especiales	Juzgar individualmente	Juzgar individualmente	Juzgar individualmente
Miscelánea	Deben contabilizarse. Alcohol máximo 2 unidades en hombres y 1 en mujeres.	Pueden tomarse, dentro de un marco que contemple la variedad. Está desaconsejado el consumo de alcohol.	Evaluar en cada caso. Está desaconsejado el consumo de alcohol.

EXPRESIÓN CUALITATIVA POR GRUPOS DE ALIMENTOS

Se muestra como base la alimentación en diabetes y a continuación los cambios que se deberán tener en cuenta ante los estados fisiológicos o patológicos asociados.

	Diabetes gestacional	Diabetes e hipertensión	Diabetes e hiperlipemia	Diabetes y obesidad
Lácteos	Preferentemente desnatados. Aumentar a 4 raciones/día	Preferentemente desnatados. 2-3 raciones al día	Preferentemente desnatados. 2-3 raciones al día	Preferentemente desnatados. 2-3 raciones al día
Carnes	Todas. Potenciar las más magras.	Limitar las carnes y derivados grasos. Evitar conservas.	Limitar las carnes y derivados grasos.	Limitar las carnes y derivados grasos.
Pescados	Todos. 2-3 veces/semana pescado azul	Todos. 2-3 veces/semana pescado azul Evitar envasados.	Todos. 2-3 veces/semana pescado azul	
Huevos	4-5 unidades/semana	4-5 unidades/semana	2 unidades/semana	4-5 unidades/semana
Verduras	1-2 veces/día. Incluir verduras crudas por el aporte en ácido fólico.	2 veces al día. Crudas y cocidas	2 veces al día. Crudas y cocidas	2 veces al día. Crudas y cocidas
Frutas	Todas. Incluir cítricos.	Todas. Incluir cítricos.	Todas. Incluir cítricos.	2-3 piezas/día
Grasas	Preferentemente aceite de oliva	Preferentemente aceite de oliva	Preferentemente aceite de oliva. Cocciones ligeras.	Preferentemente aceite de oliva. Cocciones ligeras.
Harinas- Féculas	Todas. Potenciar legumbre 2 veces por semana	Todas. Potenciar legumbre 2 veces por semana	Todas. Potenciar legumbre 2 veces por semana	Todas. Potenciar legumbre 2 veces por semana
Productos especiales	Juzgar individualmente	Juzgar individualmente	Juzgar individualmente	Juzgar individualmente
Miscelánea	Evaluar en cada caso. Está desaconsejado el consumo de alcohol.	Evaluar en cada caso. Está desaconsejado el consumo de alcohol.	Evaluar en cada caso. Está desaconsejado el consumo de alcohol.	No están aconsejados por su elevado contenido calórico.