

## DISTRIBUCIÓN DIARIA DEL PLAN ALIMENTARIO

DESAYUNO	Lácteo desnatado Féculas (pan, biscottes, cereales) Aceite de oliva (opcional) Embutido magro, queso fresco o light
MEDIA MAÑANA	Fruta o lácteo desnatado
COMIDA	<div> <div> Verduras, ensalada Féculas Cárnicos </div> <div> <u>Aceite de oliva:</u> 1-2 cucharadas soperas  <u>Postre:</u> fruta o lácteo desnatado  <u>Bebida:</u> agua </div> </div>
MERIENDA	Fruta y yogur desnatado
CENA	<div> <div> Verduras, ensalada Féculas Cárnicos </div> <div> <u>Aceite de oliva:</u> 1-2 cucharadas soperas  <u>Postre:</u> fruta o lácteo desnatado  <u>Bebida:</u> agua </div> </div>
COLACIÓN NOCTURNA	Fruta o lácteo desnatado

Realice de 4 a 6 comidas al día, las que se adapten mejor a su horario habitual.

CLÍNICA BARCELONA Hospital Universitari	PROPIETARI	DATA EDICIÓ	CODI
	Nutrició i dietètica	Octubre - 2016	A_HCB_ICMDM_DIN_11_12_01

## RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA EL CONTROL DEL PESO



**NUTRICIÓN Y DIETÉTICA CLÍNICA**  
ICMDM - HOSPITAL CLÍNIC DE BARCELONA

Una dieta debe ser equilibrada, variada, apetitosa y saludable, incluso cuando se controla el peso. A continuación se le indican unas pautas para tener hábitos dietéticos saludables.

### RECOMENDACIONES GENERALES

-Una **dieta fraccionada** favorece la digestión y ayuda a no picar entre horas. Procure llevar un horario regular de comidas, no dejando pasar más de 4 horas entre ellas y así evitará tener sensación de hambre.

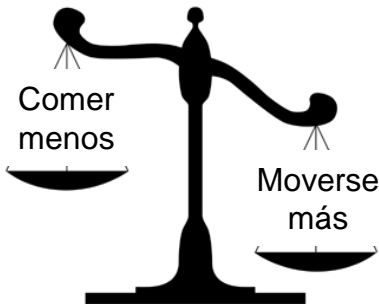








-**Coma poco a poco**, masticando bien los alimentos para aumentar la sensación de saciedad.

-Una buena **hidratación** es fundamental. La principal bebida de elección debe ser el agua y se recomienda tomar entre 6 y 8 vasos diarios.



-El **ejercicio físico** es imprescindible para mantener un estilo de vida saludable. Combinado con unos hábitos alimentarios adecuados le ayudará a conseguir mejores resultados en la pérdida de peso.  
Recuerde: Ud. debe ingerir menos calorías de las que gasta.



	PERMITIDOS	A LIMITAR (2 VECES X SEMANA)	NO RECOMENDADOS
LÁCTEOS Y DERIVADOS 	Leche y yogur desnatado. Productos elaborados con leche desnatada. Queso fresco o con bajo contenido graso.	Leche semidesnatada.	Leche entera. Todos los demás quesos. Nata y crema de leche. Flanes, natillas, cremas, cuajadas y batidos.
PESCADOS Y MARISCOS	Pescado blanco y azul. Marisco (crustáceos y moluscos). Conservas al natural.	Conservas en aceites vegetales.	Frituras comerciales o con aceites no recomendados.
CARNES, AVES y HUEVOS	Pollo, pavo, conejo (sin piel y sin grasa). Huevos	Ternera, buey, caballo, cordero, cerdo, jamón (sin grasa), hamburguesas magras	Embutidos, salchichas, beicon, hamburguesas, vísceras. Patés. Pato . Piel de pollo y pavo.
FÉCULAS 	Pan (ración: 40g), Pasta alimenticia, arroz, patata, legumbres, maíz y otros cereales (raciones pequeñas).		Bollería en general, galletas, aperitivos tipo ganchitos, cortezas, etc. Patatas chips.
FRUTAS, VERDURAS	Verduras, ensaladas: Todas Frutas: 3 raciones al día	Uva, plátano, cerezas, chirimoya, higos.	Coco. Aguacate, aceitunas.
GRASAS Y ACEITES 	Aceite de oliva (preferentemente). Aceites de semillas (girasol, maíz).		Margarinas. Mantequilla, manteca de cerdo, tocino, sebo. Aceites de palma y coco.
FRUTOS SECOS		Todos.	Cacahuets
DULCES			Todos. 
BEBIDAS 	Agua mineral, café, infusiones.	Zumos, refrescos light.	Refrescos con azúcar, bebidas alcohólicas (Vino, cerveza, bebidas de alta graduación)
ESPECIAS Y SALSAS	Todas las especias. Vinagre.	Mayonesa. Salsas elaboradas con aceite de oliva, mostaza y alioli.	Bechamel y salsas que contengan leche entera, mantequilla y/o grasas de origen animal.
COCCIONES 	Al horno, a la brasa, hervido, a la plancha, al vapor, papillote, salteado con sartén antiadherente, etc.	Estofados.	Fritos, rebozados, guisos con chorizo, bacon, etc.