



*Dr. Miguel Angel Hernández Collados*

**REUMATOLOGO**

*Pasaje del Comercio 15, 1ºI, Linares*

*Teléf. 655 81 50 09*

*[www.reumatologohernandezcollados.com](http://www.reumatologohernandezcollados.com)*

## **DIETA 1500 CALORIAS**

### **DESAYUNOS :**

Leche desnatada 200 cc. (Sin azúcar)  
Pan integral 25 gr.  
Queso de Burgos 50 gr. ó 30 gr. de jamón de York.  
Fruta entera 100 gr.

### **MERIENDA :**

Yogur desnatado y 100 gr. de fruta ó  
Leche desnatada 200 cc. con 25 gr. de pan

### **ANTES DE DORMIR :**

Leche desnatada 200 cc. ó  
Yogur desnatado y 100 gr. de fruta.

### **COMIDAS :**

#### *LUNES*

Caldo de carne ó pescado desgrasado  
Guarnición mixta de judías verdes (100 gr.) y de patatas (100 gr.)  
Pescado (150 gr.)  
Ensalada (200 gr.)  
Pan integral (25 gr.)  
Fruta (100 gr.)

#### *MARTES*

Caldo de carne ó pescado desgrasado  
Arroz blanco (30 gr. sin cocer) con champiñón (100 gr.)  
Pollo a la plancha (100 gr.)  
Ensalada (200 gr.)  
Pan integral (25 gr.)  
Fruta (100 gr.)

### *MIERCOLES*

Caldo de carne ó pescado desgrasado  
Guarnición mixta de verduras (200 gr.)  
Pollo al horno (150 gr.)  
Ensalada (200 gr.)  
Pan (25 gr.)  
Fruta (100 gr.)

### *JUEVES*

Caldo de carne ó pescado desgrasado  
Menestra salteada de verduras (200 gr.)  
Pescado a la plancha (150 gr.)  
Ensalada (200 gr.)  
Pan (25 gr.)  
Fruta (100 gr.)

### *VIERNES*

Alcachofas salteadas (200 gr.)  
Ternera en su jugo (100 gr.)  
Ensalada (200 gr.)  
Pan (25 gr.)  
Fruta (100 gr.)

### *SABADO*

Caldo de carne ó pescado desgrasado  
Acelgas salteadas (200 gr.)  
Ternera plancha (100 gr.)  
Ensalada (200 gr.)  
Pan (25 gr.)  
Fruta (100 gr.)

### *DOMINGO*

Caldo de carne ó pescado desgrasado  
Judías verdes salteadas (200 gr.)  
Ternera a la plancha (100 gr.)  
Ensalada (200 gr.)  
Pan (25 gr.)  
Fruta (100 gr.)

## **CENAS**

### *LUNES*

Sopa con pasta (30 gr. sin cocer)  
Ternera a la plancha (100 gr.)  
Verdura Vinagreta o Salteada (200 gr.)  
Pan (25 gr.)  
Fruta (100 gr.)

### *MARTES*

Sopa con pasta o arroz (30 gr. sin cocer)  
Ensalada (200 gr.)  
Pescado a la plancha (150 gr.)  
Pan (25 gr.)  
Fruta (100 gr.)

### *MIERCOLES*

Sopa con pasta (30 gr. sin cocer)  
Tortilla Española (1 huevo y 100 gr. de patata cocida)  
Queso de Burgos (50 gr.)  
Tomate a rodajas (150 gr.)  
Pan (25 gr.)  
Fruta (100 gr.)

### *JUEVES*

Sopa con pasta ó consomé desgrasado  
Espárragos salteados (200 gr.) con 1 huevo escalfado  
Jamón de York ó pechuga de pavo (60 gr.)  
Pan (25 gr.)  
Fruta (100 gr.)

### *VIERNES*

Sopa con pasta (30 gr. sin cocer)  
Verdura Vinagreta o Salteada (200 gr.)  
Pescado (150 gr.)  
Pan (25 gr.)  
Fruta (100 gr.)

### *SABADO*

Sopa con pasta (30 gr. sin cocer)  
Espinacas salteadas (200 gr.)  
Queso de Burgos (50 gr.) más Pechuga de pavo (60 gr.)  
Ensalada (200 gr.)  
Pan (25 gr.)  
Fruta (100 gr.)

### *DOMINGO*

Sopa con pasta o consomé desgrasado  
Pollo (100 gr.)  
Pisto (Tomate + Calabacín + Cebolla + Pimiento : 200 gr.)  
Pan (25 gr.)  
Fruta (100 gr.)

## OBSERVACIONES

- Respete las cantidades de alimentos indicados, así como su distribución a lo largo del día. No salte ninguna comida.
- Aceite para todo el día : 3 cucharadas soperas.
- Pan para todo el día : 125 gr. a ser posible integral. No utilizar pan tostado.
- Puede utilizar las verduras que prefiera (Acelgas, espinacas, judías verdes, berza, coliflor, espárragos, champiñón, alcachofas, etc.). Cocidas la vapor 200 gr. Respetar las cantidades indicadas.
- Para la ensalada puede utilizar los vegetales que prefiera (lechuga, tomate, pimiento, pepino, zanahoria, remolacha, espárragos, etc.). Respetar las cantidades indicadas.
- Puede elegir el pescado que prefiera, blanco, azul, fresco ó congelado. Respetar las cantidades indicadas.
- Las formas culinarias para la preparación tanto para el pescado como para las carnes son : Al horno, hervido o a la plancha. **NO FRITOS NI ACOMPAÑADOS DE SALSAS.**
- El peso indicado para carnes y pescados lo consideraremos una vez sin hueso ni espinas, ya limpio y en crudo.
- El peso indicado para la fruta es entera y con piel. Evitar : Uva, plátano, higos y fruta almíbar.