



## DIETA PARA LA OBESIDAD

### PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>Desayuno</b>	Café o infusión con leche desnatada Tostada con tomate Pieza de fruta	Leche desnatada con cereales de desayuno Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con queso desnatado Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada 2 biscotes integrales Pieza de fruta	Leche desnatada con cereales de desayuno sin azucarar Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con queso desnatado Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas tipo María Pieza de fruta
<b>Media mañana</b>	Yogur desnatado de frutas	Compota de manzana	Yogur desnatado	Yogur desnatado con cereales	Yogur líquido desnatado	Yogur con frutas	Yogur desnatado de frutas
<b>Comida</b>	Ensalada templada de endibias y manzana Pollo guisado con verduras Pan Fruta de temporada	Salteado de calabacín, berenjena y pimiento Rape con tomate Pan Gelatina de frutas	Coles de Bruselas al vapor Merluza rellena Pan Fruta de temporada	Ensalada de cogollos con atún Pasta con alcachofas Pan Fruta de temporada	Coliflor ajoarriero Filete de ternera con guisantes Pan Fruta de temporada	Ensalada de apio, nueces y uvas Bacalao al horno con tomate Pan Fruta de temporada	Menestra de verduras Emperador encebollado Pan Fruta de temporada
<b>Merienda</b>	Café o infusión con leche desnatada Barrita de cereales	Yogur líquido desnatado 2 biscotes integrales	Café o infusión con leche desnatada Barrita de cereales	Café o infusión con leche desnatada Pan con queso desnatado	Café o infusión con leche desnatada Pan con queso fresco	Café o infusión con leche desnatada Barrita de cereales	Café o infusión con leche desnatada 2 biscotes con queso fresco desnatado
<b>Cena</b>	Judías verdes con patata Lenguado en papillote Pan Fruta de temporada	Ensalada con garbanzos Revuelto de espinacas Pan Fruta de temporada	Arroz con borraja Pavo con manzana Pan Fruta de temporada	Setas al ajo Tortilla de calabacines Pan Brocheta de mango, papaya y fresas	Ensalada de rúcula, tomate y pimientos Merluza con vinagreta de champiñones Pan Fruta de temporada	Berenjenas rellenas Conejo al ajo Pan Fruta de temporada	Ensalada de tomate, queso fresco desnatado y orégano Brocheta de pollo Pan Fruta de temporada

Más información en [www.fundaciondelcorazon.com/nutricion.html](http://www.fundaciondelcorazon.com/nutricion.html)

### LISTA DE LA COMPRA PRIMERA SEMANA (por persona y semana)

#### LÁCTEOS

2,6 l de leche desnatada  
5 yogures desnatados  
2 yogures líquidos  
150 g de queso blanco desnatado  
40 g de queso de Burgos  
1 loncha de queso blanco desnatado

#### CARNES

125 g de filete de ternera  
120 g de conejo

#### PESCADOS

120 g de emperador  
120 g de bacalao  
120 g de lenguado  
150 g de rape  
225 g de merluza

1 lata atún al natural

#### AVES/CONEJO

250 g de pechuga de pollo  
100 g de pechuga de pavo

#### HUEVOS

2 huevos

#### GRASAS

Aceite de oliva

#### FARINÁCEOS

60-90 g de pan por día  
6 panes tostados tipo biscotes  
40 g de pasta  
25 g de arroz blanco  
60 g de garbanzos  
3 barritas de cereales

3 galletas tipo María  
90 g de cereales de desayuno  
1 cucharada de harina

#### VERDURAS Y HORTALIZAS

125 g de endibias  
200 g setas  
140 g de patatas  
150 g de espinacas  
200 g de coles de Bruselas  
250 g de coliflor  
125 g de alcachofas  
250 g de judías verdes  
75 g de champiñón  
100 g de guisantes en lata  
100 g de borraja  
70 g de puerros  
270 g de pimientos  
320 g de cebollas

120 g de lechuga  
120 g de cogollos  
250 g de berenjenas  
450 g de tomates  
2 tomates cherry  
380 g de calabacín  
160 g de zanahorias  
100 g de rúcula  
100 g de apio  
Ajos

#### FRUTAS

3 piezas diarias  
1 mango  
1 papaya  
25 g fresas  
1 racimo de uvas  
1 limón

#### FRUTOS SECOS

15 g de nueces

#### ESPECIAS/ADEREZOS

Vinagre  
Sal  
Mostaza  
Guindilla  
Perejil  
Comino  
Pimienta  
Orégano

#### ALCOHOL

50 cc de vino blanco

#### OTROS

1 hoja de gelatina dietética

### Valor nutricional medio por día

Energía	1.813 kcal
Proteínas	88,3 g (19%)
Hidratos de carbono	244,6 g (27%)
Grasas totales	53,5 g (54%)
Saturados	9 g (5%)
Monoinsaturados	28,3 g (14%)
Polinsaturados	7,6 g (4%)
Colesterol	202,4 mg
Fibra	30 g
Sodio	1.049 mg



## DIETA PARA LA OBESIDAD

### SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>Desayuno</b>	Leche desnatada con cereales de desayuno sin azúcar Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con tomate Pieza de fruta	Leche desnatada con cereales de desayuno sin azúcar Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con queso desnatado Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada Pan con tomate Pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas integrales 1 pieza de fruta	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas tipo María integral 1 pieza de fruta
<b>Media mañana</b>	Yogur desnatado de frutas	Yogur con frutas	Yogur líquido 3 galletas integrales	Yogur desnatado de frutas	Batido de yogur y frambuesas	Yogur líquido desnatado	Yogur desnatado de frutas
<b>Comida</b>	Ensalada de la huerta Redondo de ternera con patata asada Pan Fruta de temporada	Espárragos blancos y verdes a la plancha Dorada al horno con guisantes Pan Fruta de temporada	Ensalada verde Pez espada a la plancha Pan Fruta de temporada	Ensalada de canónigos, tomates cherry y maíz Merluza al papillote Pan Fruta de temporada	Lombarda con pasas y manzanas Solomillo de cerdo a la mostaza Pan Fruta de temporada	Panaché de verduras Calamares a la plancha Pan Fruta de temporada	Pasta con champiñones Lenguado al horno con pimiento Pan Fruta de temporada
<b>Merienda</b>	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas tipo María integral	Café o infusión con leche desnatada 2 biscotes con queso desnatado	Café o infusión con leche desnatada Pan con queso desnatado	Café o infusión con leche desnatada Barrita de cereales	Café o infusión con leche desnatada 3 galletas integrales	Café o infusión con leche desnatada Pan con queso desnatado	Café o infusión con leche desnatada Barrita de cereales
<b>Cena</b>	Parrillada de verduras Huevo estrellado con ajetes y habitas Pan Fruta de temporada	Gazpacho andaluz Pescadilla con champiñones Pan Fruta de temporada	Arroz con calabacín, pimiento rojo y berenjenas Tortilla de atún Pan Fruta de temporada	Verbena de verduras Brochetas de pollo Pan Fruta de temporada	Espinacas rehogadas Boquerones a la plancha con tomate natural Pan Fruta de temporada	Ensalada de judías y frutos secos Pechuga de pavo a la plancha con limón Pan Fruta de temporada	Brocheta vegetal Conejo en salsa de tomate Pan Fruta de temporada

Más información en [www.fundaciondelcorazon.com/nutricion.html](http://www.fundaciondelcorazon.com/nutricion.html)

### LISTA DE LA COMPRA SEGUNDA SEMANA (por persona y semana)

#### LÁCTEOS

3 l de leche desnatada  
5 yogures desnatados  
2 yogures líquidos  
120 g de queso blanco desnatado  
20 g de queso de Burgos

#### CARNES

120 g de solomillo de cerdo  
120 g de redondo de ternera

#### PESCADOS

250 g de pescadilla  
150 g de dorada  
150 g de pez espada  
50 g de atún  
175 g de merluza

125 g de boquerones  
150 g de calamares  
120 g de lenguado

#### AVES/CONEXO

125 g de pechuga de pollo  
125 g de pechuga de pavo  
120 g de conejo

#### HUEVOS

2 huevos

#### GRASAS

Aceite de oliva

#### FARINÁCEOS

60-90 g de pan por día

2 panes tostados tipo biscotes  
60 g de pasta  
50 g de arroz blanco  
20 g de judías rojas  
20 g de judías blancas  
2 barritas de cereales  
12 galletas tipo María integral  
60 g de cereales de desayuno no azucarados

#### VERDURAS Y HORTALIZAS

100 g de patata  
50 g ajetes  
200 g de espinaca  
200 g de lombarda  
150 g de espárragos trigueros  
100 g de espárragos blancos  
220 g de champiñón

25 g de puerros  
100 g canónigos  
50 g pepino  
200 g de pimiento  
180 g de cebolla  
250 g de lechuga  
250 g de tomate  
60 g de tomate cherry  
25 g de maíz  
240 g de calabacín  
85 g de guisantes en lata  
50 g de alcachofa  
150 g de berenjena  
80 g de zanahoria  
60 g de habas desgranadas  
Ajos

#### FRUTAS

3 piezas diarias  
5 g de uvas pasas  
1 manzana  
1 limón  
75 g de frambuesas o fresas

#### FRUTOS SECOS

15 g de nueces

#### ESPECIAS/ADEREZOS

Vinagre  
Sal  
Sal  
Mostaza  
Pimienta blanca  
Perejil  
Caldo de verduras casero

### Valor nutricional medio por día

Energía	1.813 kcal
Proteínas	88,3 g (19%)
Hidratos de carbono	244,6 g (27%)
Grasas totales	53,5 g (54%)
Saturados	9 g (5%)
Monoinsaturados	28,3 g (14%)
Polinsaturados	7,6 g (4%)
Colesterol	202,4 mg
Fibra	30 g
Sodio	1.049 mg