

## TABLA DE ALIMENTOS POR RACIONES: Resumen

Importante mirar la composición de los alimentos, según el etiquetado

CANTIDAD DE ALIMENTO POR 1 RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO (RESUMEN)*				
<b>LÁCTEOS</b>				
Leche (ml)		200		
Yogourt natural		2 unidades 1 R (0,5 R x unidad)		
Yogourt fruta		2,5 R por unidad (120 Kcal x unidad)		
Yogourt desnatado fruta		2 unidades 1 R (0,5 R x unidad)		
<b>CEREALES Y DERIVADOS</b>	<b>CRUDO</b>	<b>COCIDO</b>	<b>FRITO</b>	<b>ELABORADA</b>
Arroz	13	30		20 (paella)
Bollería				15
Cereales de la leche				12
Churros	40		25	
Galletas maría				3 unidades
Harinas	13			
Maíz		100		15 (palomitas)
Pan		20	20	18 (tostada)
Pasta	15	50		
Pizza				40
<b>FRUTAS:</b> en general 1 R = 40 calorías. Excepto aguacate: 400, coco: 391, aceitunas: 600				
Melón, sandía (sin cáscara), aguacate, aceituna con hueso			200	

Fresas, pomelo, albaricoque,				150
Habituales: (albaricoque, ciruela, cereza, melocotón, naranja pelada, manzana, higos, piña pelada, kiwi, papalla...)				100
Pera pelada, granada, litchi, piña en conserva				70
Plátano pelado, uva, coco, higo, chirimoya, níspero pelado				50-60 (15 el higo seco)
Frutas desecadas				15 g 1 R
<b>FRUTOS SECOS</b>			<b>CON CÁSCARA</b>	<b>SIN CÁSCARA</b>
Almendras, avellanas, nueces			300	150
Cacahuete			120	90
Castaña				30
Pipas, piñones			150	80
<b>LEGUMBRES</b>	<b>CRUDA</b>	<b>COCIDA</b>	<b>FRITA</b>	
En general (las habituales)	20	50-60 (60-80 si aceite)		
<b>VERDURAS</b>	<b>CRUDA</b>	<b>COCIDA</b>	<b>FRITA</b>	<b>ASADA</b>
Verdes (lechuga, pimiento...)	200-500	300		
Guisante	55	100		
Cebolla	100	230	75	
Patata, batata	60	60	35 (15 las de bolsa)	50
Patata (puré)	Polvo: 45	60		
Setas	250		170	
Tomate	250	260	200	

Tomate: zumo	250		
Verdura juliana		200	
Zanahoria, remolacha	110	175	
<b>BEBIDAS SIN ALCOHOL</b>		<b>NORMAL</b>	<b>LIGHT</b>
Batidos, refrescos, colas, horchatas, yogures líquidos, zumos de fruta, energéticas		100	
Cola Cao, Nesquik, etc.		15 g de polvo	25 g de polvo
Eko		10 g de polvo	
Isotónicas		130	
Cerveza sin alcohol, soja, zumo de tomate comercial		250	
Horchata light, Mosto light, salobreña		300	
Licores sin alcohol		30	
Mosto		70	
Viangre de modena		15	
<b>FIAMBRES (muy variable en su composición según marcas, costumbres, etc.)</b>			
Embutidos, morcillas, salchichas			60-140
<b>SALSAS</b>			
Agridulce, barbacoa, ketchup			40
Bechamel, mostaza, sofrito, mayonesa, Salsa Rosa			100 - 150
Curry			20
<b>BEBIDAS CON ALCOHOL</b>			
Anís			30

Cava dulce, vermut, vino dulce	50-70
Cava semiseco, sidra	200
Cerveza	300
Sangría	100
Vermut, vino dulce	75
Vinos, destilados (coñac, gin, etc.)	libre
<b>DULCES</b>	
Azúcar, caramelo, Mermeladas, miel, glucosa, fructosa, merengue...	En general 10-12 g
Tartas, mazapán, bollería, barrita energética, bombón, crema cacao, chocolate, dulce de membrillo, golosinas, mermeladas	En general, 20 g
Flan, gelatina, helado	40-60
Confitura Hero Diety, Nutter Diet, mermelada hacendado light	300 se consideran libres
*Entre paréntesis las Kcal por ración de alimento o por unidad cuando así se especifique. Los alimentos no incluidos se consideran "libres", es decir, tienen menos de un 5% de hidratos de carbono.	

## CALORÍAS POR ALIMENTOS MÁS COMUNES

GRUPO	ALIMENTO	ELABORACIÓN	Kcal (100 g)	OBSERVACIONES
GRASAS	Aceites		900	
	Mantequillas, margarinas		700	
	Margarina Flora Proactiv		328	No utilizar para cocinar
	Aceite acalórico		0	No utilizar para cocinar

GRUPO	ALIMENTO	ELABORACIÓN	Kcal (100 g)	OBSERVACIONES
CARNES	Nata		325	
	Magra, ave, caza	Cocida, plancha	200	
	Magra cerdo		300	
	Magra, ave, caza	Frita	400	Al cocinar pierde aproximadamente un 25% de peso en crudo
EMBUTIDOS	Grasos, pates		600	
	Jamón York, pavo		300	
HUEVO	Yema	Cruda	600	1 huevo pesa 50 g
		Escalfado, cocido	300	La yema pesa 20 g y la claraa 30 g.
		Frito	450	
		Revuelto, tortilla	550	
PESCADO	Blanco	Plancha, guisado	100	P. blanco < 5% grasa: pescadilla, bacalao, rape, lenguado, dorada, gallo, fletán
	Blanco	Frito	150	P. semigraso 5-10% grasa: sardina, bonito, caballa, boquerón
	Azul	Plancha, guisado	150	P. azul > 10% grasa: anguila, salmón, atún
		Frito	250	No recomendable conservas ni ahumados
BEBIDASw ALCOHÓLICAS			700	Alcohol (g): (graduación x 0,79 x ml)/ 100
	Cerveza		50	
	Vino		80	
	Vino dulce		150	

GRUPO	ALIMENTO	ELABORACIÓN	Kcal (100 g)	OBSERVACIONES
	Vino Jerez		35	
	Cava dulce		140	
	Cava seco		70	
	Coñac, ginebra, ron, whisky...		250	
	Vermut		150	
	Anís dulce		300	
BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS	Cerveja sin alcohol		25	
	Refrescos		40	
	Isotónicas		30	
	Light, gaseosa, infusiones		0	
QUESOS	Grasos		500	
	No grasos, Burgos		250	
	Light (porciones)		150	
	Requesón		100	
CEREALES			400-500	
	Pan	Cocido	250	
FRUTAS			40-50	
	Plátano, uva, piña	Pelado	75	
	Aceituna	Con hueso	400	1 aceituna gruesa = 10 g
	Aguacate	Pelado	200	Aceite saludable

GRUPO	ALIMENTO	ELABORACIÓN	Kcal (100 g)	OBSERVACIONES
	Coco	Sin cascara	700	Aceite NO saludable
FRUTAS DESECADAS			400	
FRUTOS SECOS			600	Grasa saludables. Aportan fibra (15%)
LÁCTEOS	Leche	Entera	70	
	Leche	Desnatada	35	
	Yogourt	Desnatado	50	
	Yogourt	Natural	60	
	Yogourt	Fruta con azúcar	120	
LEGUMBRES	Legumbre, patata, guisante	Cocida, asada, puré	100	
	Legumbre, patata, guisante	Frita	200	
	Legumbre, patata, guisante	Chip	400	
VERDURAS	Cocidas		30	
DULCES	Tartas, bollería		400-600	
	Confitura Diet (Hero, Nutter)		30	
	Cola Cao, Nesquick	Polvo	376	
	Cola Cao bajo en calorías	Polvo	305	

## DIETA DE RACIONES TRANSFORMADO A CALORÍAS

Pretendemos ofrecer una dieta de raciones controlando las calorías, pero manteniendo un 50% de hidratos de carbono.

DIETA DE RACIONES TRANSFORMADA A CALORÍAS				
CALORÍAS	RACIONES AL DÍA	ALIMENTOS "LIBRES" (SIN HC)	ALIMENTOS GRASOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
1000	13 R	100 g Carne magra: 3 a la semana (pavo frío, jamón sin grasa) Huevo cocido: 3 a la semana	10 g Aceites vegetales excepto el de coco, palma o palmitina. Se puede sustituir en tostadas por Margarina Flora Proactiv	Alcohol, frutos secos, dulces, alimentos en conserva en aceite, fritos, carnes grasas, embutidos
	3 R Lácteos desnatados enriquecidos en vitaminas A, D, E	150 g Pescado blanco		
	3 R Fruta sin grasa	1 porción Quesito light		
	Resto a elegir	200 g Verduras (verdes)		
	Se puede considerar libre la confitura Hero Nutre Diet			
	19 R	100 g Carne magra: 3 a la semana (pavo frío, jamón sin grasa) Huevo cocido: 3 a la semana		

CALORÍAS	RACIONES AL DÍA	ALIMENTOS "LIBRES" (SIN HC)	ALIMENTOS GRASOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
1500	3 R Lácteos desnatados enriquecidos en vitaminas A, D, E	200 g Pescado blanco	15 g Aceites vegetales excepto el de coco, palma o palmitina. Se puede sustituir en tostadas por Margarina Flora Proactiv	Alcohol, frutos secos, dulces, alimentos en conserva en aceite, fritos, carnes grasas, embutidos
	3 R Fruta sin grasa	1 porción Quesito light		
	Resto a elegir	300 g		
	Se puede considerar libre la confitura Hero Nutre Diet	Verduras (verdes)		
2000	25 R	150 g Carne magra: 3 a la semana (pavo frío, jamón sin grasa) Huevo cocido: 3 a la semana	25 g Aceites vegetales excepto el de coco, palma o palmitina. Se puede sustituir en tostadas por Margarina Flora Proactiv	Alcohol, frutos secos, dulces, alimentos en conserva en aceite, fritos, carnes grasas, embutidos
	3 R Lácteos desnatados enriquecidos en vitaminas A, D, E. Permitida la leche entera en menores de 13 años sin obesidad o dislipemia	200 g Pescado blanco		

CALORÍAS	RACIONES AL DÍA	ALIMENTOS "LIBRES" (SIN HC)	ALIMENTOS GRASOS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
	3 R Fruta sin grasa	1 porción Quesito light		
	Resto a elegir	400 g		
	Se puede considerar libre la confitura Hero Nutre Diet	Verduras (verdes)		
2500	32 R	200 g Carne magra: 3 a la semana (pavo frío, jamón sin grasa) Huevo cocido: 3 a la semana	40 g Aceites vegetales excepto el de coco, palma o palmitina. Se puede sustituir en tostadas por Margarina Flora Proactiv	Se puede tomar de todo de forma esporádica, sustituyéndolo por su equivalente para contabilizar las calorías
	3 R Lácteos desnatados enriquecidos en vitaminas A, D, E. Permitida la leche entera en menores de 13 años sin obesidad o dislipemia	200 g Pescado blanco		
	3 R Fruta sin grasa	1 porción Quesito light	50 g Salsas (bechamel, ketchup, mostaza)	
	Resto a elegir	400 g		
	Se puede considerar libre la confitura Hero Nutre Diet	Verduras (verdes)		