



Guías de autocuidados Recomendaciones del enfermero/a y procedimiento terapéutico

10. Dieta de 1500 kcal

Desayuno	200 cc de leche descremada sola o con té o café o 2 yogures naturales desnatados con edulcorante 1 fruta
Media mañana	50 gr de pan o panecillo pequeño, o 4 biscotes 20 gr de queso, o 1 queso en porciones 150 gr de cítricos
Comida	Caldo (optativo) 400 gr de verdura o ensalada 100 gr de patatas o equivalente 90 gr de carne o equivalente 10 gr de aceite 150 gr de cítricos
Merienda	150 gr de cítricos
Cena	Caldo (optativo) 400 gr de verdura o ensalada 50 gr de patatas o equivalente 30 gr de carne o equivalente 20 gr de queso 10 gr de aceite 125 gr de fruta



Aclaraciones

Es recomendable tomar los 400 gr de verdura, por la fibra que aporta y la sensación de saciedad que produce.

La verdura de la dieta se puede sustituir por un puré de verduras (sin patata), una ensalada variada, un gazpacho ligero (sin pan), una escalibada, unos champiñones, unos espárragos a la plancha o se puede tomar una verdura y una ensalada acompañando el segundo plato.

Equivalencias

90 gr de carne sin grasa equivalen a:

¼ de pollo sin piel o ¼ de conejo

110 gr de pescado

2 huevos

100 gr de patata equivalen a:

30 gr de pasta o arroz

35 gr de legumbres

40 gr de pan

Todas las cantidades de alimentos se expresan en pesos netos y en crudo.

El arroz y la pasta al cocerlos triplican aproximadamente su peso en crudo.

Las legumbres al cocerlas duplican aproximadamente su peso en crudo.

Esta dieta tiene un contenido de calcio de 1391 mg, y un contenido de fósforo de 1208 mg, por lo que resulta calcificante y con un aporte correcto de proteínas.

Supervisado por el Departamento de Nutrición Humana y Dietética de la Escuela Universitaria de Enfermería, Fisioterapia y Nutrición Blanca. Universidad Ramon Llull.

Recomendaciones individuales