

Dieta equilibrada universal

Normas de empleo e interpretación

Vicente Pérez Ribelles*

LA confección de una dieta alimenticia que a la par sea nutritiva y mantenga los criterios de adecuación oportuna es tarea ardua y compleja; por ello, conociendo las restricciones de tiempo por parte de los profesionales médicos, hemos elaborado toda una sistematización programada de comidas que facilite la adecuada prescripción a cada caso clínico.

Iniciamos este programa con la inclusión de la serie EQUILIBRADA UNIVERSAL.

El término EQUILIBRADA delimita el criterio de contener los principios inmediatos en las proporciones aceptadas como más fisiológicas para la mayor parte de las personas. Bajo esta norma las proporciones de cada principio inmediato son las siguientes:

<i>Proteínas</i>	<i>Lípidos</i>	<i>Sacáridos</i>
15%	35%	50%

Al determinar como UNIVERSAL una dieta queremos significar que su uso es extensible a todo sujeto que no ostente restricción alimenticia de algún tipo por motivación metabólica u orgá-

nica (hiperuricemia, alergia alimenticia, hepatopatía, úlcus gástrico, etcétera), siendo su campo de aplicación más amplio en los diabéticos, especialmente de Tipo I, así como en las obesidades o delgadeces inespecíficas.

Todo el programa dietético, actual y futuro, se desenvuelve bajo los epígrafes de MODULAR y EQUIVALENTE.

Cada ingestión alimenticia es de igual cantidad y proporción (módulo) que sus homólogas; es decir, todos los desayunos de una misma dieta son iguales entre sí; cabe decir lo mismo de las diversas cenas o de las diferentes comidas, lo que se define por el término MODULAR. Con este sistema pueden hacerse combinaciones entre los diferentes menús, tomando el desayuno de un día, la comida de otro y la cena de un tercero, para obtener una nueva combinación alimenticia.

Los 7 diferentes menús que integran cada dieta ostenta el mismo número de calorías y mantienen la proporcionalidad alimenticia; son: EQUIVALENTES, por lo que es factible repetir un tipo de dieta con más menudeo que otro sin que se alteren las características dietéticas del conjunto.

Incluimos una secuencia calórica variable de 1.200 a 2.400, cifras que cubren las necesidades, por exceso, defecto o ponderación, de la mayor parte de la población.

* Comandante Jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital del Aire.

1.200 calorías equilibrada universal

<i>Proporciones:</i>	<i>Cal.</i>	<i>15% Prot.</i>	<i>35% Líps.</i>	<i>50% H.C.</i>
DESAYUNO ..	200	7,5	8	25
MEDIA MAÑANA	100	4	4	12
COMIDA	400	15	16	50
MERIENDA ..	100	4	4	12
CENA	400	15	16	50

	<i>Cal.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Líps.</i>	<i>H.C.</i>
DESAYUNO				
100 c.c. de leche con sacarina	65	3	3	5
Un bollo suizo	154	4	4	25
	219	7	7	30
MEDIA MAÑANA				
100 c.c. de leche con sacarina	65	3	3	5
12 g. de galletas	47	1	1	8
	112	4	4	13
COMIDA				
100 g. de lechuga (p.c.)	15	1	—	3
100 g. de tomate (p.c.)	20	1	—	4
5 c.c. de aceite	44	1	4	—
100 g. de calamares fritos (peso en cocinado)	136	12	9	—
25 g. de pan	64	2	—	13
50 g. de dulces de membrillo	130	—	—	33
	409	16	13	53
MERIENDA				
20 g. de chorizo	74	4	6	1
12 g. de pan	32	1	—	6
	106	5	6	7
CENA				
75 g. de patatas fritas (peso en cocinado)	172	2	8	22
75 g. de pollo asado (peso en cocinado)	145	15	9	—
125 g. de plátano (p.m.)	94	1	—	24
	411	50	47	149
	1.257	50	47	149

	<i>Cal.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Líps.</i>	<i>H.C.</i>
DESAYUNO				
150 c.c. de leche	97	5	5	7
25 g. de pan	64	2	—	13
5 g. de mantequilla	36	—	4	—
	197	7	9	20
MEDIA MAÑANA				
Un yogur con sacarina	105	7	6	5
	105	7	6	5
COMIDA				
100 g. de lechuga (p.c.)	15	1	—	3
100 g. de tomate (p.c.)	20	1	—	4
5 c.c. de aceite	44	1	4	—
75 g. de pollo asado (peso en cocinado)	245	15	9	—
100 g. de plátano (p.m.)	75	1	—	19
200 g. de manzana (p.m.)	98	—	—	25
	397	18	13	51
MERIENDA				
25 g. de queso gallego	49	6	2	—
20 g. de dulce de membrillo	49	—	—	12
	98	6	2	12
CENA				
200 g. de patata cocida (peso en cocinado) ..	130	2	—	30
150 g. de pescadilla (p.m.) cocida	55	12	—	—
25 g. de mahonesa	168	1	18	—
150 c.c. de zumo de naranja	55	—	—	15
	408	15	18	45
	1.205	53	48	133

	<i>Cal.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Líps.</i>	<i>H.C.</i>
DESAYUNO				
150 c.c. de leche con sacarina	97	5	5	7
25 g. de galletas	95	2	2	16
	192	7	7	23
MEDIA MAÑANA				
10 g. de jamón de york	44	2	4	—
25 g. de pan	64	2	—	13
	108	4	4	13
COMIDA				
200 g. de patata cocida (peso en cocinado) ..	130	3	—	31
100 g. de carne de añejo de 1.ª (p.m.), a la plancha	125	15	7	—
10 g. de mantequilla	72	—	8	—
100 g. de plátano (p.m.)	75	1	—	19
	402	19	15	50
MERIENDA				
25 g. de queso gallego	49	6	2	—
25 g. de mermelada	51	—	—	12
	100	6	2	12
CENA				
200 g. de tomate crudo (p.c.)	40	2	—	8
10 c.c. de aceite	88	—	9	—
150 g. de pescadilla frita (p.m.)	127	12	8	—
25 g. de pan	62	2	—	13
200 g. de manzana (p.m.)	98	—	—	25
	415	52	45	144
	1.217	52	45	144

1.200 calorías equilibrada universal (continuación)

	Cal.	Prot.	Lips.	H.C.
DESAYUNO				
100 c.c. de leche	65	3	3	5
25 g. de pan	64	2	—	13
5 g. de mantequilla	36	—	4	—
100 c.c. de zumo de naranja	37	—	—	10
	202	5	7	28
MEDIA MAÑANA				
20 g. de queso manchego	78	5	6	—
15 g. de dulce de membrillo	39	—	—	10
	117	5	6	10
COMIDA				
75 g. de patatas fritas (peso en cocinado)	172	2	8	22
75 g. de pollo asado (parte comestible, peso en cocinado)	145	15	9	—
200 g. de pera (p.m.)	100	—	—	25
	417	17	17	47
MERIENDA				
Un yogur con sacarina	105	7	6	5
	105	7	6	5
CENA				
150 g. de patata cocida (peso en cocinado) ..	97	2	—	22
50 g. de hamburguesa (peso en crudo) a la plancha	152	7	13	—
25 c.c. de salsa de tomate	26	—	2	1
50 g. de pan	128	4	—	26
50 c.c. de zumo de naranja	19	—	—	5
	422	13	51	144
	1.263	47	51	144

	Cal.	Prot.	Lips.	H.C.
DESAYUNO				
100 c.c. de zumo de naranja	37	—	—	10
Un huevo revuelto	99	6	8	—
25 g. de pan	64	2	—	13
	200	8	8	23
MEDIA MAÑANA				
25 g. de queso gallego	49	6	2	—
25 g. de mermelada	51	—	—	12
	100	6	2	12
COMIDA				
200 g. de tomate crudo (p.c.)	40	2	—	8
5 c.c. de aceite	44	—	4	—
50 g. de hamburguesa (peso en crudo) a la plancha	152	7	13	—
50 g. de pan	128	4	—	26
150 c.c. de zumo de naranja	55	—	—	15
	419	13	17	49
MERIENDA				
20 g. de chorizo	74	4	6	1
12 g. de pan	32	1	—	6
	106	5	6	7
CENA				
150 g. de gallo (peso en mercado) frito	87	12	5	—
Medio huevo duro	40	3	3	—
25 c.c. de salsa de tomate	26	—	2	1
25 g. de pan	64	2	—	13
20 g. de jamón de york	87	3	8	—
150 g. de melocotón en almíbar	114	—	—	30
	418	20	18	44
	1.243	52	51	135

	Cal.	Prot.	Lips.	H.C.
DESAYUNO				
Un yogur	105	7	6	5
25 g. de galletas	95	2	2	26
	200	9	8	21
MEDIA MAÑANA				
25 g. de mermelada	51	—	—	12
Medio yogur	52	4	3	2
	103	4	3	14
COMIDA				
50 g. de sardinas con tomate (conserva)	87	11	4	—
Un huevo duro	81	6	6	—
75 g. de patatas fritas (peso en cocinado)	172	2	8	22
100 g. de melocotón en almíbar	76	—	—	20
	416	19	18	42
MERIENDA				
10 g. de jamón de york	44	2	4	—
25 g. de pan	64	2	—	13
	108	4	4	13
CENA				
75 g. de pollo (peso en crudo) cocido	88	13	2	2
25 c.c. de salsa de tomate	26	—	2	1
15 c.c. de mahonesa	101	—	11	—
150 g. de patata cocida (peso en cocinado) ..	97	3	—	22
150 g. de manzana (p.m.)	73	—	—	19
75 c.c. de zumo de naranja	27	—	—	7
	412	16	15	51
	1.239	52	48	141

	Cal.	Prot.	Lips.	H.C.
DESAYUNO				
100 c.c. de leche	65	3	3	5
25 g. de galletas	95	2	2	16
5 g. de mantequilla	36	—	4	—
	196	5	9	21
MEDIA MAÑANA				
25 g. de queso gallego	49	6	2	—
25 g. de dulce de membrillo	49	—	—	12
	98	6	2	12
COMIDA				
100 g. de patata cocida (peso en cocinado) ..	65	1	—	15
25 c.c. de salsa de tomate	26	—	2	1
100 g. de lomo de cerdo a la plancha (peso en mercado)	178	15	12	—
25 g. de pan	64	2	—	13
200 c.c. de zumo de naranja	74	—	—	20
	407	18	14	49
MERIENDA				
25 g. de mermelada	51	—	—	12
Medio yogur	52	4	3	2
	103	4	3	14
CENA				
Tortilla francesa de 2 huevos	190	12	15	—
50 g. de pan	128	4	—	26
25 c.c. de salsa de tomate	26	—	2	1
150 g. de manzana (p.m.)	73	—	—	19
	417	16	17	46
	1.221	49	45	142

1.400 calorías equilibrada universal

<i>Proporciones:</i>	<i>Cal.</i>	<i>15% Prot.</i>	<i>35% Líps.</i>	<i>50% H.C.</i>
DESAYUNO ..	200	7	8	25
MEDIA MAÑANA	100	4	4	12
COMIDA	500	19	19	62
MERIENDA ..	100	4	9	12
CENA	500	19	19	62

	<i>Cal.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Líps.</i>	<i>H.C.</i>
DESAYUNO				
100 c.c. de leche con sacarina	65	3	3	5
Un bollo suizo	154	4	4	25
	219	7	7	30
MEDIA MAÑANA				
10 g. de jamón de york	44	2	4	—
25 g. de pan	64	2	—	13
	108	4	4	13
COMIDA				
100 g. de lechuga (p.c.)	15	1	—	3
200 g. de tomate (p.c.)	40	2	—	8
10 c.c. de aceite	88	—	8	—
125 g. de calamares fritos (peso en cocinado)	170	15	11	—
25 g. de pan	64	2	—	13
50 g. de dulces de membrillo	130	—	—	33
	507	20	19	57
MERIENDA				
20 g. de queso manchego	78	5	6	—
15 g. de dulce de membrillo	39	—	—	10
	117	5	6	10
CENA				
75 g. de patatas fritas (peso en cocinado)	172	2	8	22
75 g. de pollo asado (p.c.)	145	15	9	—
200 g. de plátano (p.m.)	150	2	—	38
75 c.c. de leche	49	2	2	3
	516	21	19	63
	1.467	57	55	173

	<i>Cal.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Líps.</i>	<i>H.C.</i>
DESAYUNO				
150 c.c. de leche	97	5	5	7
25 g. de pan	64	2	—	13
5 g. de mantequilla	36	—	4	—
	197	7	9	20
MEDIA MAÑANA				
Un yogur con sacarina	105	7	6	5
	105	7	6	5
COMIDA				
100 g. de lechuga (p.c.)	15	1	—	3
200 g. de tomate (p.c.)	40	2	—	8
100 c.c. de aceite	88	—	8	—
75 g. de pollo asado (peso en cocinado)	145	15	9	—
100 g. de plátano (p.m.)	75	1	—	19
300 g. de manzana (p.m.)	147	1	1	38
	510	20	18	68
MERIENDA				
100 c.c. de leche	65	3	3	5
12 g. de galletas	47	1	1	8
	112	4	4	13
CENA				
200 g. de patata cocida (peso en cocinado) ..	130	2	—	30
200 g. de pescadilla (p.m.) cocida	69	15	—	—
25 g. de mahonesa	168	1	18	—
25 g. de pan	62	2	—	13
200 c.c. de zumo de naranja	69	—	—	19
	498	20	18	62
	1.408	60	53	167

	<i>Cal.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Líps.</i>	<i>H.C.</i>
DESAYUNO				
150 c.c. de leche	97	5	5	7
25 g. de galletas	95	2	2	16
	192	7	7	23
MEDIA MAÑANA				
25 g. de mermelada	51	—	—	12
Medio yogur	52	4	3	2
	103	4	3	14
COMIDA				
250 g. de patata cocida (peso en cocinado) ..	162	4	—	39
100 g. de carne de añojo de 1.ª clase (p.m.), a la plancha	125	15	7	—
15 g. de mantequilla	108	—	12	—
125 g. de plátano (p.m.)	94	1	—	24
	489	20	19	63
MERIENDA				
25 g. de queso gallego	49	6	2	—
25 g. de mermelada	51	—	—	12
	100	6	2	12
CENA				
200 g. de tomate crudo (p.c.)	40	2	—	8
10 c.c. de aceite	88	—	9	—
150 g. de pescadilla frita (p.m.)	127	12	8	—
50 g. de pan	128	4	—	26
200 g. de manzana (p.m.)	98	—	—	25
	481	18	17	59
	1.365	55	48	171

1.400 calorías equilibrada universal (continuación)

	Cal.	Prot.	Líps.	H.C.
DESAYUNO				
100 c.c. de leche	65	3	3	5
25 g. de pan	64	2	—	13
5 g. de mantequilla	36	—	4	—
100 c.c. de zumo de naranja	37	—	—	10
	202	5	7	28
MEDIA MAÑANA				
25 g. de queso gallego	49	6	2	—
20 g. de dulce de membrillo	49	—	—	12
	98	6	2	12
COMIDA				
100 g. de patatas fritas (peso en cocinado) ...	230	3	11	30
75 g. de pollo asado (peso en cocinado)	145	15	9	—
25 g. de pan	64	2	—	13
150 g. de pera (p.m.)	75	—	—	19
	514	20	20	62
MERIENDA				
Un yogur	105	7	6	5
	105	7	6	5
CENA				
200 g. de patata cocida (peso en cocinado) ..	130	2	—	30
75 g. de hamburguesa (peso en crudo) a la plancha	228	11	19	—
50 g. de pan	128	4	—	26
75 c.c. de zumo de naranja	27	—	—	7
	513	17	19	63
	1.432	55	54	170

	Cal.	Prot.	Líps.	H.C.
DESAYUNO				
100 c.c. de zumo de naranja	37	—	—	10
Un huevo revuelto	99	6	8	—
25 g. de pan	64	2	—	13
	200	8	8	23
MEDIA MAÑANA				
25 g. de queso manchego	78	5	6	—
15 g. de dulce de membrillo	39	—	—	10
	117	5	6	10
COMIDA				
200 g. de tomate crudo (p.c.)	40	2	—	8
75 g. de hamburguesa (p.c.) a la plancha	228	11	19	—
50 g. de pan	128	4	—	26
125 g. de plátano (p.m.)	94	1	—	24
	490	18	19	58
MERIENDA				
25 g. de mermelada	51	—	—	12
Medio yogur	52	4	3	2
	103	4	3	14
CENA				
150 g. de gallo (peso en mercado) frito	87	12	5	—
Un huevo duro	50	6	6	—
50 c.c. de salsa de tomate	52	—	4	2
25 g. de pan	64	2	—	13
5 g. de mantequilla	36	—	4	—
75 g. de dulce de membrillo	196	—	—	50
	515	20	19	65
	1.425	55	55	170

	Cal.	Prot.	Líps.	H.C.
DESAYUNO				
Un yogur	105	7	6	5
25 g. de galletas	95	2	2	116
	200	9	8	21
MEDIA MAÑANA				
100 c.c. de leche	65	3	3	5
12 g. de galletas	47	1	1	8
	112	4	4	13
COMIDA				
50 g. de sardinas con tomate (conserva)	87	11	4	—
Un huevo duro	81	6	6	—
75 g. de patatas fritas (peso en cocinado)	172	2	8	22
200 g. de melocotón en almíbar	152	—	—	40
	492	19	18	62
MERIENDA				
10 g. de jamón de york	44	2	4	—
25 g. de pan	64	2	—	13
	108	4	4	13
CENA				
100 g. de pollo (peso en crudo) cocido	117	18	3	3
50 c.c. de salsa de tomate	52	—	4	2
20 c.c. de mahonesa	126	—	13	—
200 g. de patata cocida (peso en cocinado) ..	130	2	—	30
150 g. de manzana (p.m.)	73	—	—	19
	498	20	20	54
	1.410	56	54	163

	Cal.	Prot.	Líps.	H.C.
DESAYUNO				
100 c.c. de leche	65	3	3	5
25 g. de galletas	95	2	2	16
5 g. de mantequilla	36	—	4	—
	196	5	9	21
MEDIA MAÑANA				
25 g. de queso gallego	49	6	2	—
25 g. de mermelada	51	—	—	12
	100	6	2	12
COMIDA				
100 g. de patata cocida (peso en cocinado) ..	65	1	—	15
5 c.c. de aceite	44	—	4	—
100 g. de lomo de cerdo (p.m.) a la plancha ..	178	15	12	—
25 c.c. de salsa de tomate	26	—	2	1
50 g. de pan	128	4	—	26
200 c.c. de zumo de naranja	74	—	—	20
	515	20	18	62
MERIENDA				
25 g. de queso gallego	49	6	2	—
20 g. de dulce de membrillo	49	—	—	12
	98	6	2	12
CENA				
Tortilla francesa de 2 huevos	190	12	15	—
50 c.c. de salsa de tomate	52	—	4	2
50 g. de pan	128	4	—	26
150 g. de plátano (p.m.)	112	1	—	29
	482	17	19	57
	1.391	54	50	164

1.600 calorías equilibrada universal

<i>Proporciones:</i>	<i>Cal.</i>	<i>15% Prot.</i>	<i>35% Líps.</i>	<i>50% H.C.</i>
DESAYUNO ..	400	15	16	50
MEDIA MAÑANA	100	4	4	12
COMIDA	500	19	19	62
MERIENDA ..	100	4	4	12
CENA	500	19	19	62

	<i>Cal.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Líps.</i>	<i>H.C.</i>
DESAYUNO				
100 c.c. de leche	65	3	3	5
Un bollo suizo	154	4	4	25
Tortilla francesa de 1 huevo	95	6	8	—
25 g. de pan	64	2	—	13
100 c.c. de zumo de naranja	37	—	—	10
	415	15	15	53
MEDIA MAÑANA				
10 g. de jamón de york	44	2	4	—
25 g. de pan	64	2	—	13
	108	4	4	13
COMIDA				
100 g. de lechuga (p.c.)	15	1	—	3
200 g. de tomate (p.c.)	40	2	—	8
10 c.c. de aceite	88	—	8	—
125 g. de calamares fritos (peso en cocinado)	170	15	11	—
25 g. de pan	64	2	—	13
50 g. de dulce de membrillo	130	—	—	33
	507	20	19	57
MERIENDA				
20 g. de queso manchego	78	5	6	—
15 g. de dulce de membrillo	39	—	—	10
	117	5	6	10
CENA				
75 g. de patatas fritas (peso en cocinado)	172	2	8	22
75 g. de pollo asado (p.c.)	145	15	9	—
200 g. de plátano (p.m.)	150	2	—	38
75 c.c. de leche	49	2	2	3
	516	21	19	63
	1.663	65	63	196

	<i>Cal.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Líps.</i>	<i>H.C.</i>
DESAYUNO				
200 c.c. de leche	130	7	7	10
20 g. de queso manchego	78	5	6	—
50 g. de pan	128	4	—	26
5 g. de mantequilla	36	—	4	—
100 c.c. de zumo de naranja	37	—	—	10
	409	16	17	46
MEDIA MAÑANA				
Un yogur	105	7	6	5
	105	7	6	5
COMIDA				
100 g. de lechuga (p.c.)	15	1	—	3
200 g. de tomate (p.c.)	40	2	—	8
10 c.c. de aceite	88	—	8	—
75 g. de pollo asado (p.c.)	145	15	9	—
100 g. de plátano (p.m.)	75	1	—	19
300 g. de manzana (p.m.)	147	1	1	38
	510	20	18	68
MERIENDA				
100 c.c. de leche	65	3	3	5
12 g. de galletas	47	1	1	8
	112	4	4	13
CENA				
200 g. de patata cocida (peso en cocinado) ..	130	2	—	30
200 g. de pescadilla (p.m.) cocida	69	15	—	—
25 g. de mahonesa	168	1	18	—
25 g. de pan	62	2	—	13
200 c.c. de zumo de naranja	69	—	—	19
	498	20	18	62
	1.634	67	63	194

	<i>Cal.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Líps.</i>	<i>H.C.</i>
DESAYUNO				
200 c.c. de leche	130	7	7	10
50 g. de galletas	190	4	4	32
5 g. de mantequilla	35	—	4	—
25 g. de pan	64	2	—	13
	420	13	15	55
MEDIA MAÑANA				
25 g. de mermelada	51	—	—	12
Medio yogur	52	4	3	2
	103	4	3	14
COMIDA				
250 g. de patata cocida (peso en cocinado) ..	162	4	—	39
100 g. de carne de añojo de 1.ª clase (p.m.) a la plancha	125	15	7	—
15 g. de mantequilla	108	—	12	—
125 g. de plátano (p.m.)	94	1	—	24
	489	20	19	63
MERIENDA				
25 g. de queso gallego	49	6	2	—
25 g. de mermelada	51	—	—	12
	100	6	2	12
CENA				
200 g. de tomate crudo (p.c.)	40	2	—	8
10 c.c. de aceite	88	—	9	—
150 g. de pescadilla frita (p.m.)	127	12	8	—
50 g. de pan	128	4	—	26
200 g. de manzana (p.m.)	98	—	—	25
	481	18	17	59
	1.593	61	56	203

1.600 calorías equilibrada universal (continuación)

	Cal.	Prot.	Líps.	H.C.
DESAYUNO				
200 c.c. de leche	130	7	7	10
50 g. de pan	128	4	—	26
20 g. de queso manchego	78	5	6	—
5 g. de mantequilla	36	—	4	—
100 c.c. de zumo de naranja	37	—	—	10
	409	16	17	46
MEDIA MAÑANA				
25 g. de queso gallego	49	6	2	—
20 g. de dulce de membrillo	49	—	—	12
	98	6	2	12
COMIDA				
100 g. de patatas fritas (peso en cocinado) ...	230	3	11	30
75 g. de pollo asado (p.c.)	145	15	9	—
25 g. de pan	64	2	—	13
150 g. de pera (p.m.)	75	—	—	19
	514	20	20	62
MERIENDA				
Un yogur	105	7	6	5
	105	7	6	5
CENA				
200 g. de patata cocida (peso en cocinado) ..	130	2	—	30
75 g. de hamburguesa a la plancha (peso en crudo)	228	11	19	—
50 g. de pan	128	4	—	26
75 c.c. de zumo de naranja	27	—	—	7
	513	17	19	63
	1.639	66	64	188

	Cal.	Prot.	Líps.	H.C.
DESAYUNO				
200 c.c. de leche	130	7	7	10
Un huevo revuelto	95	6	8	—
50 g. de pan	128	4	—	26
150 c.c. de zumo de naranja	55	—	—	15
	408	17	15	51
MEDIA MAÑANA				
20 g. de queso manchego	78	5	6	—
15 g. de dulce de membrillo	39	—	—	10
	117	5	6	10
COMIDA				
200 g. de tomate crudo (p.c.)	40	2	—	8
75 g. de hamburguesa (peso crudo) a la plancha	228	11	19	—
50 g. de pan	128	4	—	26
125 g. de plátano (p.m.)	94	1	—	24
	490	18	19	58
MERIENDA				
25 g. de mermelada	51	—	—	12
Medio yogur	52	4	3	2
	103	4	3	14
CENA				
150 g. de gallo frito (p.m.)	87	12	5	—
Un huevo duro	50	6	6	—
50 c.c. de salsa de tomate	52	—	4	2
25 g. de pan	64	2	—	13
5 g. de mantequilla	36	—	4	—
75 g. de dulce de membrillo	196	—	—	50
	515	20	19	65
	1.633	64	62	198

	Cal.	Prot.	Líps.	H.C.
DESAYUNO				
Dos yogures	210	14	12	10
25 g. de galletas	95	2	2	16
5 g. de mantequilla	36	—	4	—
30 g. de dulce de membrillo	78	—	—	20
	419	16	18	46
MEDIA MAÑANA				
100 c.c. de leche	65	3	3	5
12 g. de galletas	47	1	1	8
	112	4	4	13
COMIDA				
50 g. de sardinas con tomate (conserva)	87	11	4	—
Un huevo duro	81	6	6	—
75 g. de patatas fritas (peso en cocinado)	172	2	8	22
200 g. de melocotón en almíbar	152	—	—	40
	492	19	18	62
MERIENDA				
10 g. de jamón de york	44	2	4	—
25 g. de pan	64	2	—	13
	108	4	4	13
CENA				
100 g. de pollo cocido (peso en crudo)	117	18	3	3
50 c.c. de salsa de tomate	52	—	4	2
20 c.c. de mahonesa	126	—	13	—
200 g. de patata cocida (peso en cocinado) ..	130	2	—	30
150 g. de manzana (p.m.)	73	—	—	19
	498	20	20	54
	1.629	63	64	188

	Cal.	Prot.	Líps.	H.C.
DESAYUNO				
200 c.c. de leche	130	7	7	10
25 g. de galletas	95	2	2	16
25 g. de queso manchego	97	6	7	—
200 c.c. de zumo de naranja	74	—	—	20
	406	16	16	46
MEDIA MAÑANA				
25 g. de queso gallego	49	6	2	—
25 g. de mermelada	51	—	—	12
	100	6	2	12
COMIDA				
100 g. de patata cocida (peso en cocinado) ..	65	1	—	15
5 c.c. de aceite	44	—	4	—
100 g. de lomo de cerdo (p.m.) a la plancha ..	178	15	12	—
25 c.c. de salsa de tomate	26	—	2	1
50 g. de pan	128	4	—	26
200 c.c. de zumo de naranja	74	—	—	20
	515	20	18	62
MERIENDA				
25 g. de queso gallego	49	6	2	—
20 g. de dulce de membrillo	49	—	—	12
	98	6	2	12
CENA				
Tortilla francesa de 2 huevos	190	12	15	—
50 c.c. de salsa de tomate	52	—	4	2
50 g. de pan	128	4	—	26
150 g. de plátano (p.m.)	112	1	—	29
	482	17	19	57
	1.601	65	57	189

1.800 calorías equilibrada universal

<i>Proporciones:</i>	<i>Cal.</i>	<i>15% Prot.</i>	<i>35% Líps.</i>	<i>50% H.C.</i>
DESAYUNO ..	400	15	16	50
MEDIA MAÑANA	100	4	4	12
COMIDA	600	22	23	75
MERIENDA ..	100	4	4	12
CENA	600	22	23	75

	Cal.	Prot.	Líps.	H.C.
DESAYUNO				
200 c.c. de leche	65	3	3	5
Un bollo suizo	154	4	4	25
Tortilla francesa de 1 huevo	95	6	8	—
25 g. de pan	64	2	—	13
100 c.c. de zumo de naranja	37	—	—	10
	415	15	15	53
MEDIA MAÑANA				
10 g. de jamón de york	44	2	4	—
25 g. de pan	64	2	—	13
	108	4	4	13
COMIDA				
200 g. de tomate	40	2	—	8
10 c.c. de aceite	88	—	9	—
150 g. de calamares fritos (peso en cocinado)	204	18	13	—
50 g. de pan	128	4	—	26
300 g. de manzana (p.m.)	147	1	1	38
	607	25	22	72
MERIENDA				
20 g. de queso manchego	78	5	6	—
15 g. de dulce de membrillo	39	—	—	10
	117	5	6	10
CENA				
75 g. de patatas fritas (peso en cocinado)	172	2	8	22
100 g. de pollo asado (p.c.)	192	20	12	—
25 g. de pan	64	2	—	13
5 g. de mantequilla	36	—	4	—
200 g. de plátano (p.m.)	150	2	—	38
	614	26	24	73
	1.861	75	71	221

	Cal.	Prot.	Líps.	H.C.
DESAYUNO				
200 c.c. de leche	130	7	7	10
20 g. de queso manchego	78	5	6	—
50 g. de pan	128	4	—	26
5 g. de mantequilla	36	—	4	—
100 c.c. de zumo de naranja	37	—	—	10
	409	16	17	46
MEDIA MAÑANA				
Un yogur	105	7	6	5
	105	7	6	5
COMIDA				
100 g. de lechuga	15	1	—	3
200 g. de tomate (p.c.)	40	2	—	8
10 c.c. de aceite	88	—	9	—
100 g. de pollo asado (p.c.)	192	20	12	—
25 g. de pan	68	2	—	13
300 g. de manzana (p.m.)	147	1	1	38
150 c.c. de zumo de naranja	54	—	—	14
	594	26	22	76
MERIENDA				
100 c.c. de leche	65	3	3	5
12 g. de galletas	47	1	1	8
	112	4	4	13
CENA				
300 g. de patata cocida	195	3	—	45
5 c.c. de aceite	44	—	4	—
200 g. de pescadilla cocida (p.m.)	69	15	—	—
25 g. de mahonesa	168	1	18	—
25 g. de pan	62	2	—	13
200 c.c. de zumo de naranja	69	—	—	19
	607	21	22	77
	1.827	74	71	217

	Cal.	Prot.	Líps.	H.C.
DESAYUNO				
200 c.c. de leche	130	7	7	10
50 g. de galletas	190	4	4	32
5 g. de mantequilla	35	—	4	—
25 g. de pan	64	2	—	13
	420	13	15	55
MEDIA MAÑANA				
25 g. de mermelada	51	—	—	12
Medio yogur	52	4	3	2
	103	4	3	14
COMIDA				
250 g. de patata cocida (peso en cocinado) ..	162	4	—	39
20 g. de mahonesa	126	—	13	—
125 g. de carne de añojo de 1.ª clase (p.m.) a la plancha	156	18	9	—
125 g. de plátano (p.m.)	94	1	—	24
150 c.c. de zumo de naranja	54	—	—	14
	592	23	22	77
MERIENDA				
25 g. de queso gallego	49	6	2	—
25 g. de mermelada	51	—	—	12
	100	6	2	12
CENA				
200 g. de tomate crudo (p.c.)	40	2	—	8
20 g. de mahonesa	126	—	13	—
200 g. de pescadilla frita (p.m.)	169	16	11	—
50 g. de pan	128	4	—	26
300 g. de manzana (p.m.)	147	1	1	38
	610	23	25	72
	1.825	69	67	230

1.800 calorías equilibrada universal (continuación)

	Cal.	Prot.	Líps.	H.C.
DESAYUNO				
200 c.c. de leche	130	7	7	10
50 g. de pan	128	4	—	26
20 g. de queso manchego	78	5	6	—
5 g. de mantequilla	36	—	4	—
100 c.c. de zumo de naranja	37	—	—	10
	409	16	17	46
MEDIA MAÑANA				
25 g. de queso gallego	49	6	2	—
20 g. de dulce de membrillo	49	—	—	12
	98	6	2	12
COMIDA				
125 g. de patatas fritas (peso en cocinado) ...	287	4	14	37
75 g. de pollo asado (p.c.)	145	15	9	—
50 g. de pan	128	4	—	26
100 g. de pera (p.m.)	50	—	—	13
	610	23	23	76
MERIENDA				
Un yogur	105	7	6	5
	105	7	6	5
CENA				
250 g. de patata cocida (peso en cocinado) ...	167	3	—	37
100 g. de hamburguesa (peso en crudo) a la plancha	306	14	27	—
50 g. de pan	128	4	—	26
75 c.c. de zumo de naranja	27	—	—	7
	628	21	27	70
	1.850	73	75	209

	Cal.	Prot.	Líps.	H.C.
DESAYUNO				
200 c.c. de leche	130	7	7	10
Un huevo revuelto	95	6	8	—
50 g. de pan	128	4	—	26
150 c.c. de zumo de naranja	55	—	—	15
	408	17	15	51
MEDIA MAÑANA				
20 g. de queso manchego	78	5	6	—
15 g. de dulce de membrillo	39	—	—	10
	117	5	6	10
COMIDA				
100 g. de tomate crudo (p.c.)	20	1	—	4
75 g. de hamburguesa (peso en crudo) a la plancha	228	11	19	—
20 g. de queso manchego	78	5	6	—
50 g. de pan	128	4	—	26
150 g. de plátano (p.m.)	112	1	—	29
150 c.c. de zumo de naranja	54	—	—	14
	620	22	25	73
MERIENDA				
25 g. de mermelada	51	—	—	12
Medio yogur	52	4	3	2
	103	4	3	14
CENA				
150 g. de gallo frito (p.m.)	87	12	5	—
Un huevo duro	80	6	6	—
20 g. de mahonesa	126	—	13	—
50 g. de pan	128	4	—	26
75 g. de dulce de membrillo	196	—	—	50
	617	22	24	76
	1.865	70	73	224

	Cal.	Prot.	Líps.	H.C.
DESAYUNO				
Dos yogures	210	14	12	10
25 g. de galletas	95	2	2	16
5 g. de mantequilla	36	—	4	—
30 g. de dulce de membrillo	78	—	—	20
	419	16	18	46
MEDIA MAÑANA				
100 c.c. de leche	65	3	3	5
12 g. de galletas	47	1	1	8
	112	4	4	13
COMIDA				
75 g. de sardinas con tomate (conserva)	130	16	6	—
Un huevo duro	81	6	6	—
100 g. de patatas fritas (peso en cocinado) ...	230	3	11	30
200 g. de melocotón en almíbar	152	—	—	40
	593	25	23	70
MERIENDA				
10 g. de jamón de york	44	2	4	—
25 g. de pan	64	2	—	13
	108	4	4	13
CENA				
100 g. de pollo cocido (peso en crudo)	117	18	3	3
50 c.c. de salsa de tomate	52	—	4	2
25 g. de mahonesa	157	—	16	—
200 g. de patata cocida (peso en cocinado) ...	130	2	—	30
25 g. de pan	64	2	—	13
200 g. de manzana (p.m.)	98	—	—	25
	598	22	23	73
	1.830	71	72	215

	Cal.	Prot.	Líps.	H.C.
DESAYUNO				
200 c.c. de leche	130	7	7	10
25 g. de galletas	95	2	2	16
25 g. de queso manchego	97	6	7	—
200 c.c. de zumo de naranja	74	—	—	20
	406	16	16	46
MEDIA MAÑANA				
25 g. de queso gallego	49	6	2	—
25 g. de mermelada	51	—	—	12
	100	6	2	12
COMIDA				
200 g. de patata cocida (peso en cocinado) ...	130	2	—	30
10 c.c. de aceite	88	—	9	—
100 g. de lomo de cerdo (p.m.) a la plancha ..	178	15	12	—
25 c.c. de salsa de tomate	26	—	2	1
50 g. de pan	128	4	—	26
200 c.c. de zumo de naranja	74	—	—	20
	624	21	23	77
MERIENDA				
25 g. de queso gallego	49	6	2	—
20 g. de dulce de membrillo	49	—	—	12
	98	6	2	12
CENA				
Tortilla francesa de 2 huevos	190	12	15	—
20 g. de queso rallado, tipo Gruyere	76	5	6	—
50 c.c. de salsa de tomate	52	—	4	2
50 g. de pan	128	4	—	26
200 g. de plátano (p.m.)	150	1	—	38
	596	22	25	66
	1.824	71	68	213

2.000 calorías equilibrada universal

<i>Proporciones:</i>	<i>Cal.</i>	<i>15% Prot.</i>	<i>35% Líps.</i>	<i>50% H.C.</i>
DESAYUNO ...	400	15	16	50
MEDIA MAÑANA	100	4	4	12
COMIDA	600	22	23	75
MERIENDA ...	100	4	4	12
CENA	600	22	23	75
RESOPON	200	7	8	25

	<i>Cal.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Líps.</i>	<i>H.C.</i>
DESAYUNO				
100 c.c. de leche	65	3	3	5
Un bollo suizo	154	4	4	25
Tortilla francesa de 1 huevo	95	6	8	—
25 g. de pan	64	2	—	13
100 c.c. de zumo de naranja	37	—	—	10
	415	15	15	53
MEDIA MAÑANA				
10 g. de jamón de york	44	2	4	—
25 g. de pan	64	2	—	13
	108	4	4	13
COMIDA				
200 g. de tomate (p.c.)	40	2	—	8
10 c.c. de aceite	88	—	9	—
150 g. de calamares fritos (peso en cocinado)	204	18	13	—
50 g. de pan	128	4	—	26
300 g. de manzana (p.m.)	147	1	1	38
	607	25	22	72
MERIENDA				
20 g. de queso manchego	78	5	6	—
15 g. de dulce de membrillo	39	—	—	10
	117	5	6	10
CENA				
75 g. de patatas fritas (peso en cocinado)	172	2	8	22
100 g. de pollo asado (peso en cocinado)	192	20	12	—
25 g. de pan	64	2	—	13
5 g. de mantequilla	36	—	4	—
200 g. de plátano (p.m.)	150	2	—	38
	614	26	24	73
RESOPON				
25 g. de jamón de york	110	5	10	—
25 g. de pan	64	2	—	13
100 c.c. de zumo de naranja	37	—	—	10
	211	7	10	23
	2.072	82	81	244

	<i>Cal.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Líps.</i>	<i>H.C.</i>
DESAYUNO				
200 c.c. de leche	130	7	7	10
50 g. de galletas	190	4	4	32
5 g. de mantequilla	35	—	4	—
25 g. de pan	64	2	—	13
	420	13	15	55
MEDIA MAÑANA				
25 g. de mermelada	51	—	—	12
Medio yogur	52	4	3	2
	103	4	3	14
COMIDA				
250 g. de patata cocida (peso en cocinado) ..	162	4	—	39
20 g. de mahonesa	126	—	13	—
125 g. de carne de añejo de 1.ª clase (p.m.) a la plancha	156	18	9	—
125 g. de plátano (p.m.)	94	1	—	24
150 c.c. de zumo de naranja	54	—	—	14
	592	23	22	77
MERIENDA				
25 g. de queso gallego	49	6	2	—
25 g. de mermelada	51	—	—	12
	100	6	2	12
CENA				
200 g. de tomate crudo (p.c.)	40	2	—	8
20 g. de mahonesa	126	—	13	—
200 g. de pescadilla frita (p.m.)	169	16	11	—
50 g. de pan	128	4	—	26
300 g. de manzana (p.m.)	147	1	1	38
	610	23	25	72
RESOPON				
25 g. de queso manchego	93	6	7	—
40 g. de dulce de membrillo	98	—	—	24
	191	6	7	24
	2.016	75	74	254

	<i>Cal.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Líps.</i>	<i>H.C.</i>
DESAYUNO				
200 c.c. de leche	130	7	7	10
20 g. de queso manchego	78	5	6	—
50 g. de pan	128	4	—	26
5 g. de mantequilla	36	—	4	—
100 c.c. de zumo de naranja	37	—	—	10
	409	16	17	46
MEDIA MAÑANA				
Un yogur	105	7	6	5
	105	7	6	5
COMIDA				
100 g. de lechuga	15	1	—	3
200 g. de tomate (p.c.)	40	2	—	8
10 c.c. de aceite	88	—	9	—
100 g. de pollo asado (peso en cocinado)	192	20	12	—
25 g. de pan	68	2	—	13
300 g. de manzana (p.m.)	147	1	1	38
150 c.c. de zumo de naranja	54	—	—	14
	594	26	22	76
MERIENDA				
100 c.c. de leche	65	3	3	5
12 g. de galletas	47	1	1	8
	112	4	4	13
CENA				
300 g. de patata cocida	195	3	—	45
5 c.c. de aceite	44	—	4	—
200 g. de pescadilla cocida	69	15	—	—
25 g. de mahonesa	168	1	18	—
25 g. de pan	62	2	—	13
200 c.c. de zumo de naranja	69	—	—	19
	607	21	22	77
RESOPON				
25 g. de galletas	95	2	2	16
Un yogur	105	7	6	5
	200	9	8	21
	2.027	83	79	238

2.000 calorías equilibrada universal (continuación)

	Cal.	Prot.	Lips.	H.C.
DESAYUNO				
200 c.c. de leche	130	7	7	10
50 g. de pan	128	4	—	26
20 g. de queso manchego	78	5	6	—
5 g. de mantequilla	36	—	4	—
100 c.c. de zumo de naranja	37	—	—	10
	409	16	17	46
MEDIA MAÑANA				
25 g. de queso gallego	49	6	2	—
20 g. de dulce de membrillo	49	—	—	12
	98	6	2	12
COMIDA				
125 g. de patatas fritas (peso en cocinado) ...	287	4	14	37
75 g. de pollo asado (peso en cocinado)	145	15	9	—
50 g. de pan	128	4	—	26
100 g. de pera (p.m.)	50	—	—	13
	610	23	23	76
MERIENDA				
Un yogur	105	7	6	5
	105	7	6	5
CENA				
250 g. de patata cocida (peso en cocinado) ...	167	3	—	37
100 g. de hamburguesa a la plancha (peso en crudo)	306	14	27	—
50 g. de pan	128	4	—	26
75 c.c. de zumo de naranja	27	—	—	7
	628	21	27	70
RESOPON				
Un yogur	105	7	6	5
125 g. de plátano (p.m.)	94	1	—	24
	199	8	6	29
	2.049	81	81	238

	Cal.	Prot.	Lips.	H.C.
DESAYUNO				
200 c.c. de leche	130	7	7	10
Un huevo revuelto	95	6	8	—
50 g. de pan	128	4	—	26
150 c.c. de zumo de naranja	55	—	—	15
	408	17	15	51
MEDIA MAÑANA				
20 g. de queso manchego	78	5	6	—
15 g. de dulce de membrillo	39	—	—	10
	117	5	6	10
COMIDA				
100 g. de tomate crudo (p.c.)	20	1	—	4
75 g. de hamburguesa a la plancha (peso en crudo)	228	11	19	—
20 g. de queso manchego	78	5	6	—
50 g. de pan	128	4	—	26
150 g. de plátano (p.m.)	112	1	—	29
150 c.c. de zumo de naranja	54	—	—	14
	620	22	25	73
MERIENDA				
25 g. de mermelada	51	—	—	12
Medio yogur	52	4	3	2
	103	4	3	14
CENA				
150 g. de gallo frito (p.m.)	87	12	5	—
Un huevo duro	80	6	6	—
20 g. de mahonesa	126	—	13	—
50 g. de pan	128	4	—	26
75 g. de dulce de membrillo	196	—	—	50
	617	22	24	76
RESOPON				
150 c.c. de leche	97	5	5	7
25 g. de galletas	95	2	2	16
	192	7	7	23
	2.057	77	80	247

	Cal.	Prot.	Lips.	H.C.
DESAYUNO				
Dos yogures	210	14	12	10
25 g. de galletas	95	2	2	16
5 g. de mantequilla	36	—	4	—
30 g. de dulce de membrillo	78	—	—	20
	419	16	18	46
MEDIA MAÑANA				
100 c.c. de leche	65	3	3	5
12 g. de galletas	47	1	1	8
	112	4	4	13
COMIDA				
75 g. de sardinas con tomate (conserva)	130	16	6	—
Un huevo duro	81	6	6	—
100 g. de patatas fritas (peso en cocinado) ...	230	3	11	30
200 g. de melocotón en almíbar	152	—	—	40
	593	25	23	70
MERIENDA				
10 g. de jamón de york	44	2	4	—
25 g. de pan	64	2	—	13
	108	4	4	13
CENA				
100 g. de pollo cocido (peso en crudo)	117	18	3	3
50 c.c. de salsa de tomate	52	—	4	2
25 g. de mahonesa	157	—	16	—
200 g. de patata cocida (peso en cocinado) ...	130	2	—	30
25 g. de pan	64	2	—	13
200 g. de manzana (p.m.)	98	—	—	25
	598	22	23	73
RESOPON				
20 g. de queso manchego	78	5	6	—
50 g. de pan	128	4	—	26
	206	9	6	26
	2.036	80	78	241

	Cal.	Prot.	Lips.	H.C.
DESAYUNO				
200 c.c. de leche	130	7	7	10
25 g. de galletas	95	2	2	16
25 g. de queso manchego	97	6	7	—
200 c.c. de zumo de naranja	74	—	—	20
	406	16	16	46
MEDIA MAÑANA				
25 g. de queso gallego	49	6	2	—
25 g. de mermelada	51	—	—	12
	100	6	2	12
COMIDA				
200 g. de patata cocida (peso en cocinado) ...	130	2	—	30
10 c.c. de aceite	88	—	9	—
100 g. de lomo de cerdo a la plancha	178	15	12	—
25 c.c. de salsa de tomate	26	—	2	1
50 g. de pan	128	4	—	26
200 c.c. de zumo de naranja	74	—	—	20
	624	21	23	77
MERIENDA				
25 g. de queso gallego	49	6	2	—
20 g. de dulce de membrillo	49	—	—	12
	98	6	2	12
CENA				
Tortilla francesa de 2 huevos	190	12	15	—
20 g. de queso rallado, tipo Gruyere	76	5	6	—
50 c.c. de salsa de tomate	52	—	4	2
50 g. de pan	128	4	—	26
200 g. de plátano (p.m.)	150	1	—	38
	596	22	25	66
RESOPON				
25 g. de queso manchego	93	6	7	—
40 g. de dulce de membrillo	98	—	—	24
	191	6	7	24
	2.015	77	75	237

2.200 calorías equilibrada universal

<i>Proporciones:</i>	<i>Cal.</i>	<i>15% Prot.</i>	<i>35% Líps.</i>	<i>50% H.C.</i>
DESAYUNO ...	400	15	16	50
MEDIA MAÑANA	100	4	4	12
COMIDA	800	30	31	100
MERIENDA ...	100	4	4	12
CENA	600	22	23	75
RESOPON	200	7	8	25

	<i>Cal.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Líps.</i>	<i>H.C.</i>
DESAYUNO				
100 c.c. de leche	65	3	3	5
Un bollo suizo	154	4	4	25
Tortilla francesa de 1 huevo	95	6	8	—
25 g. de pan	64	2	—	13
100 c.c. de zumo de naranja	37	—	—	10
MEDIA MAÑANA				
10 g. de jamón de york	44	2	4	—
25 g. de pan	64	2	—	13
COMIDA				
300 g. de tomate (p.c.)	108	4	4	13
10 c.c. de aceite	60	3	—	12
10 c.c. de aceite	88	—	9	—
200 g. de calamares fritos (peso en cocinado)	272	24	17	—
50 g. de pan	128	4	—	26
300 g. de manzana (p.m.)	147	1	1	38
40 g. dulce de membrillo	98	—	—	24
MERIENDA				
20 g. de queso manchego	793	32	27	100
15 g. de dulce de membrillo	78	5	6	—
	39	—	—	10
CENA				
75 g. de patatas fritas (peso en cocinado)	117	5	6	10
100 g. de pollo asado (peso en cocinado)	172	2	8	22
25 g. de pan	192	20	12	—
5 g. de mantequilla	64	2	—	13
200 g. de plátano (p.m.)	36	—	4	—
	150	2	—	38
RESOPON				
25 g. de jamón de york	614	26	24	73
25 g. de pan	110	5	10	—
100 c.c. de zumo de naranja	64	2	—	13
	37	—	—	10
	211	7	10	23
	2.258	89	86	272

	<i>Cal.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Líps.</i>	<i>H.C.</i>
DESAYUNO				
200 c.c. de leche	130	7	7	10
20 g. de queso manchego	78	5	6	—
50 g. de pan	128	4	—	26
5 g. de mantequilla	36	—	4	—
100 c.c. de zumo de naranja	37	—	—	10
MEDIA MAÑANA				
Un yogur	409	16	17	46
	105	7	6	5
COMIDA				
100 g. de lechuga (p.c.)	105	7	6	5
200 g. de tomate (p.c.)	15	1	—	3
15 c.c. de aceite	40	2	—	8
125 g. de pollo asado (peso en cocinado)	132	—	13	—
50 g. de pan	240	25	15	—
300 g. de manzana (p.m.)	136	4	—	26
300 c.c. de zumo de naranja	147	1	1	38
	108	—	—	28
MERIENDA				
100 c.c. de leche	818	33	29	103
12 g. de galletas	65	3	3	5
	47	1	1	8
CENA				
300 g. de patata cocida	112	4	4	13
5 c.c. de aceite	195	3	—	45
200 g. de pescadilla cocida (p.m.)	44	—	4	—
25 g. de mahonesa	69	15	—	—
25 g. de pan	168	1	18	—
200 c.c. de zumo de naranja	62	2	—	13
	69	—	—	19
RESOPON				
25 g. de galletas	607	21	22	77
Un yogur	95	2	2	16
	105	7	6	5
	200	9	8	21
	2.251	90	86	265

	<i>Cal.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Líps.</i>	<i>H.C.</i>
DESAYUNO				
200 c.c. de leche	130	7	7	10
50 g. de galletas	190	4	4	32
5 g. de mantequilla	35	—	4	—
25 g. de pan	64	2	—	13
MEDIA MAÑANA				
25 g. de mermelada	420	13	15	55
Medio yogur	51	—	—	12
	52	4	3	2
COMIDA				
400 g. de patata cocida (peso en cocinado) ..	103	4	3	14
30 g. de mahonesa	260	6	—	62
150 g. de carne de añojo de 1.ª clase a la plancha	189	—	19	—
125 g. de plátano (p.m.)	187	22	11	—
150 c.c. de zumo de naranja	94	1	—	24
	54	—	—	14
MERIENDA				
25 g. de queso gallego	784	29	30	100
25 g. de mermelada	49	6	2	—
	51	—	—	12
CENA				
200 g. de tomate crudo (p.c.)	100	6	2	12
20 g. de mahonesa	40	2	—	8
200 g. de pescadilla frita (p.m.)	126	—	13	—
50 g. de pan	169	16	11	—
300 g. de manzana (p.m.)	128	4	—	26
	147	1	1	38
RESOPON				
25 g. de queso manchego	610	23	25	72
40 g. de dulce de membrillo	93	6	7	—
	98	—	—	24
	191	6	7	24
	2.208	81	82	277

2.200 calorías equilibrada universal (continuación)

	Cal.	Prot.	Líps.	H.C.
DESAYUNO				
200 c.c. de leche	130	7	7	10
50 g. de pan	128	4	—	26
20 g. de queso manchego	78	5	6	—
5 g. de mantequilla	36	—	4	—
100 c.c. de zumo de naranja	37	—	—	10
	409	16	17	46
MEDIA MAÑANA				
25 g. de queso gallego	49	6	2	—
20 g. de dulce de membrillo	49	—	—	12
	98	6	2	12
COMIDA				
125 g. de patatas fritas (peso en cocinado) ...	287	4	14	37
125 g. de pollo asado (peso en cocinado)	245	25	15	—
50 g. de pan	128	4	—	26
150 g. de pera (p.m.)	75	—	—	20
100 g. de melocotón en almíbar	76	—	—	20
	811	33	29	103
MERIENDA				
Un yogur	105	7	6	5
	105	7	6	5
CENA				
250 g. de patata cocida (peso en cocinado) ..	167	3	—	37
100 g. de hamburguesa a la plancha (peso en crudo)	306	14	27	—
50 g. de pan	128	4	—	26
75 c.c. de zumo de naranja	27	—	—	7
	628	21	27	70
RESOPON				
Un yogur	105	7	6	5
125 g. de plátano (p.m.)	94	1	—	24
	199	8	6	29
	2.250	91	87	265

	Cal.	Prot.	Líps.	H.C.
DESAYUNO				
200 c.c. de leche	130	7	7	10
Un huevo revuelto	95	6	8	—
50 g. de pan	128	4	—	26
150 c.c. de zumo de naranja	55	—	—	15
	408	17	15	51
MEDIA MAÑANA				
20 g. de queso manchego	78	5	6	—
15 g. de dulce de membrillo	39	—	—	10
	117	5	6	10
COMIDA				
200 g. de tomate crudo (p.c.)	40	2	—	8
100 g. de hamburguesa a la plancha (peso en crudo)	303	14	25	—
20 g. de queso manchego	78	5	6	—
50 g. de pan	128	4	—	26
300 g. de manzana (p.m.)	147	1	1	38
150 g. de plátano (p.m.)	112	1	—	29
	808	27	32	101
MERIENDA				
25 g. de queso gallego	49	6	2	—
25 g. de mermelada	51	—	—	12
	100	6	2	12
CENA				
150 g. de gallo frito (p.m.)	87	12	5	—
Un huevo duro	80	6	6	—
20 g. de mahonesa	126	—	13	—
50 g. de pan	128	4	—	26
75 g. de dulce de membrillo	196	—	—	30
	617	22	24	76
RESOPON				
150 c.c. de leche	97	5	5	7
25 g. de galletas	95	2	2	16
	192	7	7	23
	2.242	84	86	273

	Cal.	Prot.	Líps.	H.C.
DESAYUNO				
Dos yogures	210	14	12	10
25 g. de galletas	95	2	2	16
5 g. de mantequilla	36	—	4	—
30 g. de dulce de membrillo	78	—	—	20
	419	16	18	46
MEDIA MAÑANA				
100 c.c. de leche	65	3	3	5
12 g. de galletas	47	1	1	8
	112	4	4	13
COMIDA				
75 g. de sardinas con tomate (conserva)	130	16	6	—
Dos huevos duros	162	12	12	—
100 g. de patatas fritas (peso en cocinado) ...	230	3	11	30
50 c.c. de salsa de tomate	52	—	4	2
200 g. de melocotón en almíbar	152	—	—	40
200 c.c. de zumo de naranja	74	—	—	20
	802	31	33	92
MERIENDA				
10 g. de jamón de york	44	2	4	—
25 g. de pan	64	2	—	13
	108	4	4	13
CENA				
100 g. de pollo cocido (peso en crudo)	117	18	3	3
50 c.c. de salsa de tomate	52	—	4	2
25 g. de mahonesa	157	—	16	—
200 g. de patata cocida (peso en cocinado) ...	130	2	—	30
200 g. de patata cocida (peso en cocinado) ...	130	2	—	30
25 g. de pan	64	2	—	13
200 g. de manzana (p.m.)	98	—	—	25
	598	22	23	73
RESOPON				
20 g. de queso manchego	78	5	6	—
50 g. de pan	128	4	—	26
	206	9	6	26
	2.245	86	88	263

	Cal.	Prot.	Líps.	H.C.
DESAYUNO				
200 c.c. de leche	130	7	7	10
25 g. de galletas	95	2	2	16
25 g. de queso manchego	97	6	7	—
200 c.c. de zumo de naranja	74	—	—	20
	406	16	16	46
MEDIA MAÑANA				
Un yogur	105	7	6	5
	105	7	6	5
COMIDA				
200 g. de patata cocida (peso en cocinado) ...	130	2	—	30
10 c.c. de aceite	88	—	9	—
50 c.c. de salsa de tomate	52	—	4	2
150 g. de lomo de cerdo a la plancha (p.m.) ...	267	23	18	—
50 g. de pan	128	4	—	26
40 g. de dulce de membrillo	98	—	—	24
100 c.c. de zumo de naranja	37	—	—	10
	800	29	31	92
MERIENDA				
100 c.c. de leche	65	3	3	5
12 g. de galletas	47	1	1	8
	112	4	4	13
CENA				
Tortilla francesa de 2 huevos	190	12	15	—
20 g. de queso rallado, tipo Gruyere	76	5	6	—
50 c.c. de salsa de tomate	52	—	4	2
50 g. de pan	128	4	—	26
200 g. de plátano (p.m.)	150	1	—	38
	596	22	25	66
RESOPON				
25 g. de queso manchego	95	2	2	16
Un yogur	105	7	6	5
	200	9	8	21
	2.219	87	90	243



2.400 calorías equilibrada universal

<i>Proporciones:</i>	<i>Cal.</i>	<i>15% Prot.</i>	<i>35% Líps.</i>	<i>50% H.C.</i>
DESAYUNO ...	400	15	16	50
MEDIA MAÑANA	100	4	4	12
COMIDA	800	30	31	100
MERIENDA ...	300	11	12	37
CENA	600	22	23	75
RESOPON	200	7	8	25

	<i>Cal.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Líps.</i>	<i>H.C.</i>
DESAYUNO				
100 c.c. de leche	65	3	3	5
Un bollo suizo	154	4	4	25
Tortilla francesa de 1 huevo	95	6	8	—
25 g. de pan	64	2	—	13
100 c.c. de zumo de naranja	37	—	—	10
MEDIA MAÑANA				
100 c.c. de leche	65	3	3	5
12 g. de galletas	47	1	1	8
COMIDA				
300 g. de tomate (p.c.)	112	4	4	13
10 c.c. de aceite	60	3	—	12
10 c.c. de aceite	88	—	9	—
200 g. de calamares fritos (peso en cocinado)	272	24	17	—
50 g. de pan	128	4	—	26
300 g. de manzana (p.m.)	147	1	1	38
40 g. dulce de membrillo	98	—	—	24
MERIENDA				
Un yogur	793	32	27	100
50 g. de galletas	105	7	6	5
	109	4	4	32
CENA				
75 g. de patatas fritas (peso en cocinado)	295	11	10	37
100 g. de pollo asado (peso en cocinado)	172	2	8	22
25 g. de pan	192	20	12	—
5 g. de mantequilla	64	2	—	13
200 g. de plátano (p.m.)	36	—	4	—
	150	2	—	38
RESOPON				
25 g. de jamón de york	614	26	24	73
25 g. de pan	110	5	10	—
100 c.c. de zumo de naranja	64	2	—	13
	37	—	—	10
	211	7	10	23
	2.440	95	90	299

	<i>Cal.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Líps.</i>	<i>H.C.</i>
DESAYUNO				
200 c.c. de leche	130	7	7	10
20 g. de queso manchego	78	5	6	—
50 g. de pan	128	4	—	26
5 g. de mantequilla	36	—	4	—
100 c.c. de zumo de naranja	37	—	—	10
MEDIA MAÑANA				
Un yogur	409	16	17	46
	105	7	6	5
COMIDA				
100 g. de lechuga (p.c.)	105	7	6	5
100 g. de tomate (p.c.)	15	1	—	3
200 g. de tomate (p.c.)	40	2	—	8
15 c.c. de aceite	132	—	13	—
125 g. de pollo asado (peso en cocinado)	240	25	15	—
50 g. de pan	136	4	—	26
300 g. de manzana (p.m.)	147	1	1	38
300 c.c. de zumo de naranja	108	—	—	28
MERIENDA				
200 c.c. de leche	818	33	29	103
50 g. de pan	130	7	7	10
5 g. de mantequilla	128	4	0,6	26
	36	—	4	—
CENA				
300 g. de patata cocida	294	11	12	36
5 c.c. de aceite	195	3	—	45
200 g. de pescadilla cocida (p.m.)	44	—	4	—
25 g. de mahonesa	69	15	—	—
25 g. de pan	168	1	18	—
25 g. de pan	62	2	—	13
200 c.c. de zumo de naranja	69	—	—	19
RESOPON				
25 g. de galletas	607	21	22	77
Un yogur	95	2	2	16
	105	7	6	5
	200	9	8	21
	2.433	97	94	288

	<i>Cal.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Líps.</i>	<i>H.C.</i>
DESAYUNO				
200 c.c. de leche	130	7	7	10
50 g. de galletas	190	4	4	32
5 g. de mantequilla	35	—	4	—
25 g. de pan	64	2	—	13
MEDIA MAÑANA				
10 g. de jamón de york	420	13	15	55
25 g. de pan	44	2	4	—
	64	2	—	13
COMIDA				
400 g. de patata cocida (peso en cocinado) ..	108	4	4	13
30 g. de mahonesa	260	6	—	62
150 g. de carne de añojo de 1.ª clase (p.m.) a la plancha	189	—	19	—
125 g. de plátano (p.m.)	187	22	11	—
150 c.c. de zumo de naranja	94	1	—	24
	54	—	—	14
MERIENDA				
25 g. de queso gallego	784	29	30	100
50 g. de pan	78	5	6	—
150 c.c. de zumo de naranja	128	4	—	26
5 g. de mantequilla	55	—	4	15
	36	—	—	—
CENA				
200 g. de tomate crudo (p.c.)	297	9	10	41
20 g. de mahonesa	40	2	—	8
200 g. de pescadilla frita (p.m.)	126	—	13	—
50 g. de pan	169	16	11	—
300 g. de manzana (p.m.)	128	4	—	26
	147	1	1	38
RESOPON				
25 g. de queso manchego	610	23	25	72
40 g. de dulce de membrillo	93	6	7	—
	98	—	—	24
	191	6	7	24
	2.410	84	91	305

2.400 calorías equilibrada universal (continuación)

	Cal.	Prot.	Líps.	H.C.
DESAYUNO				
200 c.c. de leche	130	7	7	10
50 g. de pan	128	4	—	26
20 g. de queso manchego	78	5	6	—
5 g. de mantequilla	36	—	4	—
100 c.c. de zumo de naranja	37	—	—	10
MEDIA MAÑANA				
	409	16	17	46
25 g. de queso gallego	78	5	6	—
15 g. de dulce de membrillo	39	—	—	10
COMIDA				
	117	5	6	10
125 g. de patatas fritas (peso en cocinado) ...	287	4	14	37
125 g. de pollo asado (peso en cocinado)	245	25	15	—
50 g. de pan	128	4	—	26
150 g. de pera (p.m.)	75	—	—	20
100 g. de melocotón en almíbar	76	—	—	20
MERIENDA				
	811	33	29	103
200 c.c. de leche	130	7	6	10
25 g. de galletas	95	2	2	16
5 g. de mantequilla	36	—	4	—
100 c.c. de zumo de naranja	37	—	—	10
CENA				
	298	9	12	36
250 g. de patata cocida (peso en cocinado) ...	167	3	—	37
100 g. de hamburguesa (peso en crudo) a la plancha	306	14	27	—
50 g. de pan	128	4	—	26
75 c.c. de zumo de naranja	27	—	—	7
RESOPON				
	628	21	27	70
Un yogur	105	7	6	5
125 g. de plátano (p.m.)	94	1	—	24
	199	8	6	29
	2.462	92	97	294

	Cal.	Prot.	Líps.	H.C.
DESAYUNO				
200 c.c. de leche	130	7	7	10
Un huevo revuelto	95	6	8	—
50 g. de pan	128	4	—	26
150 c.c. de zumo de naranja	55	—	—	15
MEDIA MAÑANA				
	408	17	15	51
25 g. de queso manchego	49	6	2	—
25 g. de mermelada	51	—	—	12
COMIDA				
	100	6	2	12
200 g. de tomate crudo (p.c.)	40	2	—	8
100 g. de hamburguesa a la plancha (peso en crudo)	303	14	25	—
20 g. de queso manchego	78	5	6	—
50 g. de pan	128	4	—	26
300 g. de manzana (p.m.)	147	1	1	38
150 g. de plátano (p.m.)	112	1	—	29
MERIENDA				
	808	27	32	101
40 g. de chorizo	148	8	12	2
50 g. de pan	128	4	—	26
100 c.c. de zumo de naranja	37	—	—	10
CENA				
	313	12	12	38
150 g. de gallo frito (p.m.)	87	12	5	—
Un huevo duro	80	6	6	—
20 g. de mahonesa	126	—	13	—
50 g. de pan	128	4	—	26
75 g. de dulce de membrillo	196	—	—	50
RESOPON				
	617	22	24	76
150 c.c. de leche	97	5	5	7
25 g. de galletas	95	2	2	16
	192	7	7	23
	2.438	91	92	301

	Cal.	Prot.	Líps.	H.C.
DESAYUNO				
Dos yogures	210	14	12	10
25 g. de galletas	95	2	2	16
5 g. de mantequilla	36	—	4	—
30 g. de dulce de membrillo	78	—	—	20
MEDIA MAÑANA				
	419	16	18	46
25 g. de mermelada	51	—	—	12
Medio yogur	52	4	3	2
COMIDA				
	103	4	3	14
75 g. de sardinas con tomate (conserva)	130	16	6	—
Dos huevos duros	162	12	12	—
100 g. de patatas fritas (peso en cocinado) ...	230	3	11	30
50 c.c. de salsa de tomate	52	—	4	2
200 g. de melocotón en almíbar	152	—	—	40
200 c.c. de zumo de naranja	74	—	—	20
MERIENDA				
	802	31	33	92
200 c.c. de leche	130	7	6	10
Un bollo suizo	154	4	4	25
5 g. de mantequilla	36	—	4	—
CENA				
	320	11	14	35
100 g. de pollo cocido (peso en crudo)	117	18	3	3
50 c.c. de salsa de tomate	52	—	4	2
25 g. de mahonesa	157	—	16	—
200 g. de patata cocida (peso en cocinado) ...	130	2	—	30
25 g. de pan	64	2	—	13
200 g. de manzana (p.m.)	98	—	—	25
RESOPON				
	598	22	23	73
20 g. de queso manchego	78	5	6	—
50 g. de pan	128	4	—	26
	206	9	6	26
	2.448	93	97	286

	Cal.	Prot.	Líps.	H.C.
DESAYUNO				
200 c.c. de leche	130	7	7	10
25 g. de galletas	95	2	2	16
25 g. de queso manchego	97	6	7	—
200 c.c. de zumo de naranja	74	—	—	20
MEDIA MAÑANA				
	406	16	16	46
25 g. de queso gallego	49	6	2	—
20 g. de dulce de membrillo	49	—	—	12
COMIDA				
	98	6	2	12
200 g. de patata cocida (peso en cocinado) ...	130	2	—	30
10 c.c. de aceite	88	—	9	—
50 c.c. de salsa de tomate	52	—	4	2
150 g. de lomo de cerdo (p.m.) a la plancha ..	267	23	18	—
50 g. de pan	128	4	—	26
40 g. de dulce de membrillo	98	—	—	24
100 c.c. de zumo de naranja	37	—	—	10
MERIENDA				
	800	29	31	92
30 g. de jamón de york	132	6	12	—
50 g. de pan	128	4	—	26
100 c.c. de zumo de naranja	37	—	—	10
CENA				
	297	10	12	36
Tortilla francesa de 2 huevos	190	12	15	—
20 g. de queso rallado, tipo Gruyere	76	5	6	—
50 c.c. de salsa de tomate	52	—	4	2
50 g. de pan	128	4	—	26
200 g. de plátano (p.m.)	150	1	—	38
RESOPON				
	596	22	25	66
5 g. de mantequilla	36	—	4	—
25 g. de queso gallego	49	—	—	12
20 g. de dulce de membrillo	49	—	—	12
25 g. de pan	64	2	—	13
	198	8	6	25
	2.395	91	92	277