

NORMAS PARA LAS DIETAS HIPOCALÓRICAS

1. Comience la dieta un día fijado por usted y partir de entonces deberá cumplirlo estrictamente.
2. Las dietas "milagrosas" no existen. Haga una dieta equilibrada y sana, cambiando sus hábitos dietéticos para siempre. Haga que toda su familia siga una dieta sana.
3. Deberá **pesarse** como máximo **una vez a la semana** por la mañana antes del desayuno, con la menor ropa posible, a la misma hora y en la misma báscula.
4. La sensación de hambre puede ser muy intensa durante la primera semana del inicio de la dieta. Evite pasar más de 4 horas sin ingerir alimentos. Sin embargo es importante **NO PICAR**, pero si cae en la tentación tome alimentos con bajo valor calórico.
5. La siguiente lista indica **alimentos que se pueden tomar entre horas** con un contenido calórico ascendente que va desde 0 calorías (infusiones) a 50 calorías:

Infusión sin azúcar ... taza de caldo de verduras desgrasado ... rodaja de sandía ... rodaja de melón ... rama de apio ... zanahoria mediana ... vasito de zumo de tomate ... 1 mandarina ... 1 biscotte integral ... 1 galleta integral o María ... 50 gramos de albaricoques ... tapa de berberechos o almejas al natural ... 30 gramos de requesón ... 1 kiwi mediano ... 1 yogur desnatado sin azúcar ... café o té con leche desnatada ... 1 biscotte integral con mermelada light ... 1 naranja ... 1 nectarina mediana ... 1 manzana o melocotón pequeños.

6. **Los alimentos de la dieta se pesarán en crudo**, separando previamente los desperdicios (huesos, cáscaras, espinas, piel, etc.) pero es bueno familiarizarse con **medidas caseras**, que son evidentemente orientativas:
 - 15 gramos en crudo de arroz = 2 cucharadas soperas de arroz cocido
 - 15 gramos en crudo de pastas alimenticias = 2 cucharadas soperas de pasta cocida.
 - 20 gramos en crudo de legumbres = 2 cucharadas soperas de legumbres cocidas.
 - 50 cc de líquido = 1 taza pequeña (tamaño café solo).
 - 200 cc de líquido = 1 taza mediana (tamaño desayuno).
 - Una fruta tipo manzana pequeña = 100 Gramos, mediana = 150 gramos, grande = 200 gramos.
 - Un plato de verduras: guarnición = 100 gramos, pequeño = 200 gramos, grande = 300 gramos.
 - 1 cucharada soperas de aceite = 10 cc
 - Para carnes, pescados, e incluso pan, fijarse en el peso al comprarlo.
7. **El cocinado de los alimentos** será sencillo pero variado, recomendándose los preparados al vapor, plancha, asados y cocidos. Deben evitarse las salsas, cremas, rebozados y fritos.

8. En la condimentación de la comida puede utilizarse limón, vinagre, sal (salvo en personas con hipertensión y enfermedades del corazón), ajo, pimentón, perejil y hierbas aromáticas.
9. Dentro de las carnes deben escogerse carnes magras (pollo y pavo sin piel, conejo, ternera).
10. Debe comer pescado casi diariamente, alternando los pescados blancos y azules.
11. No debemos consumir más de 3 huevos semanales, o 3 yemas y varias claras.
12. La **leche** debe tomarse desnatada o semidesnatada
13. Deben tomarse **verduras en todas las comidas**, en parte hervidas o crudas.
14. Deben respetarse las cantidades de **féculas-harinas** (pan, patatas, arroz, pastas y legumbres) sin pasarse.

EDULCORANTES

Puede endulzar los alimentos (yogures, leche) con edulcorantes sin calorías como la sacarina o el aspartamo (más recomendable este último por su mayor poder edulcorante). Otros edulcorantes como la fructosa, sorbitol, xilitol y manitol son hidratos de carbono y aportan calorías (4 calorías/gramo) y no deben usarse salvo en cantidades muy pequeñas o incluyéndolas en el cómputo de calorías diarias.

BEBIDAS

Pueden tomarse libremente bebidas sin azúcar y sin alcohol como agua mineral, infusiones, café normal o descafeinado (sin leche), gaseosas o colas de tipo dietético (Light o Zero). Deben beberse aproximadamente 2 litros de líquidos al día, durante y fuera de las comidas. Las bebidas alcohólicas no se recomiendan por su alto valor calórico, especialmente licores tipo whisky, vinos dulces, coñac, ginebras, ron, etc. La cerveza sin alcohol también aporta calorías. Cada gramo de alcohol tiene un valor energético de 7 calorías:

- 100 cc de cava: 65 calorías
- 100 cc de vino: 60-80 calorías
- 100 cc de vermut dulce: 160 calorías
- 100 cc de licores (ginebra, coñac, whisky): 244 calorías
- 100 cc de anís: 312 calorías
- 100 cc de cerveza: 45 calorías
- 100 cc de sidra: 40 calorías
- 100 cc de refrescos con azúcar: 48 calorías

CALDOS

Pueden tomarse si son vegetales. Si son de carne y hueso, se deberá quitar la grasa con una espumadera dejando enfriarlo previamente. Evite las sopas de sobres o las ya preparadas.

ALIMENTOS DIETÉTICOS

No son de consumo libre. Sólo debe comprar los que llevan claramente indicada la composición. Si se toman, deben incluirse en el total de las calorías de la dieta valorando la cantidad de hidratos de carbono, proteínas y grasas que aportan

