

**Autores:****Emiliano Corpas Cobisa**

Especialista en Medicina Interna y Endocrinología.

Médico Adjunto Hospital General Guadalajara (España).

Actualizada el 20/01/2003.

## Dieta de 1.000 Kcalorías (menús)

### Menú base

**Desayuno**

- Leche descremada (200 ml) sola, con café o té o dos yogures naturales descremados o 35 g de queso de Burgos o 100 g de queso desnatado (Danone) (72 Kcal).
- Pan integral 20 g o pan tostado 15 g o galletas María 15 g (48 Kcal).

**Media mañana**

- Fruta a elegir entre: (52 Kcal por porción)
  - 100 g de manzana (1 pieza pequeña) o piña natural o melocotón o limón o kiwi.
  - 130 g de fresas o naranja o mandarina o albaricoque.
  - 90 g de ciruelas.
  - 80 g de pera o cerezas.
  - 150 g de melón o sandía o pomelo.
  - 50 g de plátano o uva o higos o chirimoya.
- Pan integral 20 g (48 Kcal).

**Comida**

- **PRIMEROS PLATOS**
  - Verduras a elegir una ración (75 Kcal) de entre los siguientes:
    - 300 g (peso en limpio y cruda) de acelgas o espinacas o coliflor o col o lombarda o espárragos o champiñones o setas o judías verdes o puerros o rábanos o tomates o pimientos o calabacín o pepino o escarola o endivias o lechuga o berenjena.
    - 150 g (peso en crudo) de zanahorias o alcachofas o cebollas o remolacha.
    - Ensalada de verduras con varias de las siguientes, en cantidad LIBRE: lechuga, tomate, escarola, pepino, espárragos, setas, champiñón, apio, alcachofas cocidas y rábanos.
  - + patata 100 g (peso en crudo) o 120 g de habas enteras o 80 g de guisantes frescos o 30 g de pasta o 30 g de arroz o 40 g de legumbre (garbanzo o judías secas o lentejas) o 40 g de pan integral (media 90 Kcal).
- **SEGUNDOS PLATOS**
  - Elegir una ración de entre las siguientes opciones (peso en crudo y sin desperdicio) (media 160 Kcal):
    - 120 g de carne de pollo sin piel (140 Kcal).
    - 100 g de carne de ternera o vacuno o conejo o cordero\* sin grasa o pavo (media 150 Kcal).
    - 60 g de jamón serrano\* magro o jamón york\* sin tocino (máximo 1 vez por semana) (media 198 Kcal).
    - 150 g de pescado blanco o azul (media 150 Kcal).
    - 150 g de marisco\* o 2 huevos\* (máximo 1 vez por semana) (media 180 Kcal).
    - 160 g de calamares\* o sepia\* o mejillones\* (máximo 1 vez por semana) (media 100 Kcal).
    - 50 g de embutido\* (excepto chorizo) o quesos curados\* (máximo 1 vez por semana) (200 Kcal).
- **POSTRE**
  - Fruta a elegir de las que se indican a media mañana (52 Kcal).

**Merienda**

- Leche descremada 100 ml o 1 yogurt natural descremado (sin azúcar) o 20 g de queso de Burgos o 50 g de queso desnatado (Danone) (36 Kcal).

**Cena**

- Igual que la comida pero con la mitad de carne o pescado y con la mitad de patata o sus

equivalentes.

#### Antes de acostarse

- 1 yogurt natural descremado o leche descremada 100 ml, puede añadirse té o café (36 Kcal).

**Aceite:** 2 cucharadas soperas de aceite para todo el día (180 Kcal). Son preferibles los aceites de oliva, maíz, girasol y soja. Una cucharada de aceite puede sustituirse por 10 g de margarina\* o 40 de aceitunas\* o 30 g de nata\*.

**Pan (preferentemente integral):** Una de las raciones de 20 g de pan diarias pueden sustituirse por (peso crudo): 50 g de patata o 15 g de arroz o 15 g de pasta o 80 g de guisantes o habas frescas.

#### Observaciones

1. Los alimentos marcados con \* (asterisco) se suprimirán en caso de querer tener una **dieta pobre en grasas saturadas y pobre en colesterol**.
2. Es importante que el ajuste calórico de la dieta sea el adecuado, **pesar los alimentos**. El peso que se indica es sin desperdicios (grasa, hueso, espinas, cáscaras). El arroz y los fideos aumentan de peso 4 veces al cocerlos, las legumbres aumentan 3 veces. Las acelgas y espinacas disminuyen de peso 3 veces por la cocción. Las patatas, zanahorias, judías verdes, repollo y coliflor no se modifican. Las carnes disminuyen un 30 % y los pescados un 20 %.
3. **Cocine los alimentos de forma sencilla:** las carnes y pescados hervidos, a la plancha, al horno, a la parrilla. Las verduras hervidas y rehogadas.
4. **Para el aderezo se pueden utilizar libremente:** perejil, apio, cebolla, orégano, laurel, azafrán, pimentón, clavo, ajo, mostaza en polvo, curry, vinagre, limón, otras hierbas aromáticas y sal moderadamente (siempre que no haya contraindicación médica).
5. **Como edulcorante** artificial se emplearán sacarina y similares. El azúcar no está permitido.
6. **Bebidas permitidas:** agua, aconsejable beber al menos un litro y medio al día. Todo tipo de infusiones y caldos desgrasados sin límite (Avecrem, Starlux...). Bebidas "light" (Tab, Coca-cola light, Diet-Pepsi, Tónica light), aunque no es aconsejable tomar más de una de estas bebidas al día.
7. **No se debe tomar bebidas alcohólicas**, ni cerveza o bitter sin alcohol.
8. Dentro de los alimentos que figuran en la dieta **pueden hacerse las combinaciones que se deseen**, siempre y cuando se respeten las cantidades de cada alimento.
9. Hay que **respetar los horarios** de las comidas sin saltarse ninguna de ellas y sin olvidar de la toma de alimento entre las principales comidas.

Tabla de Pesos y Medidas

	Cucharada sopera (rasa)	Cucharada desayuno (rasa)	Vaso de agua	Taza
<b>Aceite</b>	10 g	5 ml		
<b>Arroz</b>	25 g		200 g	
<b>Azúcar</b>	20 g	5 g	250 g	
<b>Guisantes</b>	25 g			
<b>Garbanzos</b>	25 g			
<b>Harina</b>	15 g	4 g		
<b>Leche</b>	20 g		200 ml	250 ml
<b>Lentejas</b>	20 g			
<b>Margarina</b>	15 g	5 g		
<b>Pasta sopa</b>	20 g	10 g		
<b>Sémola</b>	20 g			
<b>Puré de patata</b>	50 g			
<b>Sal</b>	10 g	4 g		

Un plato de sopa corresponde a 250 ml.

**Dieta de 1.000 Kcalorías. Menú por calorías.**

Si lo prefiere, en lugar de seguir el menú base, puede hacer este menú por calorías que le permitirá escoger los primeros y segundos platos que se indican a continuación.

**Siga las siguientes instrucciones:**

1. Haga el menú base o el menú por calorías por períodos completos de un día.
2. En este menú por calorías las tomas del desayuno, media mañana y merienda son las mismas del menú base.
3. Para el postre de la comida y de la cena elija la fruta que se indica a media mañana en el menú base.
4. En este menú por calorías, el pan está limitado a 40 g diarios, que puede distribuir como desee entre las 5 comidas diarias.
5. La cantidad de aceite también está limitada a 2 cucharadas soperas (20 ml).

**Los alimentos del desayuno, media mañana, merienda, postres de comida y cena, así como el pan y el aceite diario tienen un total de 540 Kcalorías.**

**Comidas y cenas**

- Elija un primero y un segundo plato a su gusto tanto para la comida como para la cena, de cualquiera de los que se indican a continuación. La suma de estos 4 platos no debe ser mayor de 460 Kcal.
- Elija además uno de los platos de guarnición para la comida o para la cena (1 vez al día).
- En el caso de elegir platos con muchas calorías (primeros n° 21 al 28 ó segundos n° 24 al 32) se deben comer acompañados con un plato de guarnición o un primer plato ligero (n° 1 al 3).

**PRIMEROS PLATOS**

1. CREMA DE CALABACÍN: Calabacín 250 g y 1 quesito descremado. (74 Kcal)
2. PANACHÉ DE VERDURAS: Judías verdes, coliflor, zanahoria y coles de Bruselas, totalizando un peso de 250 g. (90 Kcal)
3. SOPA: Pasta fina 25 g y caldo de pollo desgrasado 250 ml. (93 Kcal)
4. ALCACHOFAS HERVIDAS: Alcachofas 250 g. (95 Kcal)
5. COLIFLOR CON PATATA: Coliflor 200 g, patata 50 g, refrito con aceite. (99 Kcal, sin contar con el aceite)
6. MENESTRA DE VERDURAS: Judías verdes 100 g, zanahorias 50 g, alcachofas 50 g, guisantes frescos 25 g, habas frescas 25 g. (100 Kcal)
7. ACELGAS CON PATATAS: Acelgas 300 g, patata 50 g, aderezados con cebolla, ajo, laurel, etc. (100 Kcal)
8. COLES DE BRUSELAS CON PATATAS: Coles de Bruselas 150 g, patata 50 g. Hervidas y refritas. (105 Kcal, sin contar con el aceite)
9. SETAS REHOGADAS CON JAMÓN: Setas 200 g, jamón serrano\* magro 20 g. (105 Kcal)
10. PURÉ DE PATATA CON VERDURA: Patata 70 g, leche descremada 20 ml, verdura 150 g. (107 Kcal)
11. GARBANZOS CON ESPINACAS: Garbanzos 20 g, espinacas 300 g. (114 Kcal)
12. ARROZ A LA JARDINERA: Arroz 20 g, 3 mejillones\*, judías verdes 50 g. Aderezado con laurel, ajo y cebolla. (117 Kcal)
13. ENSALADA DE ARROZ: Arroz 20 g, verdura variada 250 g. (119 Kcal)
14. PATATAS AL HORNO: Patatas 150 g, aliñadas con ajo y perejil. (127 Kcal)
15. VERDURA HERVIDA CON PATATAS: Judías verdes 250 g, patatas 50 g. (130 Kcal)
16. GUIANTES SALTEADOS: Guisantes congelados 160 g (si son frescos corresponderán a 120 g), jamón York\* 20 g. (131 Kcal)
17. ESPINACAS HERVIDAS CON ARROZ: Espinacas 200 g, arroz 25 g. (140 Kcal)
18. POTAJE DE GARBANZOS: Garbanzos 20 g, patata 50 g, espinacas 100 g. Cocinado con el aderezo que se desee. (144 Kcal)
19. GUIANTES O HABAS CON PATATAS: Guisantes o habas frescas 4 cucharadas en crudo, patata 50 gr. Hervido y refrito con cebolla y ajo. (145 Kcal, sin contar el aceite)
20. CREMA VICHYSOISE: Caldo de pollo desgrasado 250 ml, puerros 250 g, patatas 50 g, leche descremada 100 ml. (153 Kcal)
21. JUDÍAS PINTAS CON PATATAS: Judías 30 g, patata 70 g. Cocidas y aderezadas con cebolla, ajo, laurel. (156 Kcal)
22. MACARRONES CON TOMATE Y CARNE: Pasta 30 g, tomate 80 g, cebolla 20 g, carne de vacuno\* picada 20 g. (161 Kcal)
23. COLIFLOR CON BECHAMEL: Coliflor 200 g, harina 6 g, leche descremada 100 ml, margarina\* 5 g. (166 Kcal)
24. MACARRONES CON BECHAMEL: Macarrones 100 g (peso en cocido), harina 6 g, leche descremada 100 ml, margarina\* 5 g. (203 Kcal)
25. ARROZ A LA CUBANA: Arroz 30 g, tomate 100 g, 1 huevo\* 50 g. (203 Kcal)
26. ESTOFADO DE VERDURAS CON CARNE: Patatas 100 g, alcachofas 60 g, guisantes 20 g, tomate 100 g, carne de vacuno\*, conejo ó cordero\* sin grasa 100 g. (208 Kcal)
27. ESPAGUETTIS CON TOMATE: Pasta 50 g, tomate 100 g, cebolla 30 g. (215 Kcal)
28. LENTEJAS CON ARROZ: Lentejas 40 g, arroz 25 g, 1 huevo\* 50 g (opcional). (286 Kcal)
29. PAELLA: Arroz 50 g, guisantes 20 g, pimiento 20 g, cebolla 20 g, alcachofa 50 g, tomate 100 g,

carne de pollo 50 g, sepia 40 g, mejillones\* 30 g. (355 Kcal)

### SEGUNDOS PLATOS

1. TORTILLA FRANCESA: 1 huevo\* 50 g. (80 Kcal)
2. PESCADO BLANCO A AL PLANCHA, PARRILLA, HORNO O COCIDO: 100 g de bacalao o gallo o besugo o lenguado o trucha o mero o merluza o pescadilla o rape o rodaballo o salmonete... (83 Kcal)
3. MEJILLONES AL VAPOR: 150 g de porción comestible. (93 Kcal)
4. CALAMARES A LA PLANCHA: Calamares\* 120 g. (98 Kcal)
5. SEPIA A LA PLANCHA: Sepia\* 120 g. (98 Kcal)
6. TORTILLA DE ESPÁRRAGOS: 1 huevo\* 50 g, espárragos 50 g. (100 Kcal)
7. ARROZ BLANCO: Arroz 30 g. (106 Kcal)
8. ALMEJAS A LA MARINERA: Almejas\* 100 g de porción comestible. (108 Kcal)
9. GAMBAS AL AJILLO: Gambas\* peladas sin cabeza 120 g, ajo y guindilla. (115 Kcal)
10. PERDIZ ESTOFADA: Perdiz 100 g. (120 Kcal)
11. PESCADILLA HERVIDA CON MAHONESA: Pescadilla 120 g. Mahonesa 1/2 cucharada sopera. (120 Kcal)
12. CABRITO ASADO CON PATATA: Cabrito magro 150 g, cebolla 50 g, patata 50 g. (122 Kcal)
13. LANGOSTINOS COCIDOS: Langostinos\* 100 g pelados y sin cabeza. (124 Kcal)
14. PESCADO BLANCO A LA PLANCHA, PARRILLA, HORNO O COCIDO: 150 g de bacalao o gallo o besugo o lenguado o trucha o merluza o pescadilla o rape o rodaballo o salmonete... (125 Kcal)
15. CONEJO AL HORNO O A LA PARRILLA: Conejo 100 g. (130 Kcal)
16. FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA: Ternera 100 g. (130 Kcal)
17. PECHUGA DE POLLO CON ESPÁRRAGOS: Pechuga de pollo plancha 100 g, espárragos 50 g. (130 Kcal)
18. POLLO AL HORNO (ASADO) O PLANCHA: Pollo 120 g. (140 Kcal)
19. HAMBURGUESA A LA PLANCHA: Carne picada\* 100 g. (140 Kcal)
20. SARDINAS A LA PLANCHA: Sardinias 100 g. (145 Kcal)
21. PESCADO AZUL A LA PLANCHA, PARRILLA, HORNO O COCIDO: 100 g de atún o sardinias o caballa o salmón. (146 Kcal)
22. TORTILLA DE SALMÓN: 1 huevo\* 50 g, salmón 40 g. (147 Kcal)
23. POLLO ASADO CON BERENJENA: Pollo 120 g, berenjena 100 g. (159 Kcal)
24. HAMBURGUESA CON TOMATE Y CEBOLLA: Carne picada\* 100 g, tomate verde 100 g, cebolla 100 g. (162 Kcal)
25. BOCADILLO DE JAMÓN SERRANO: Pan integral 60 g, jamón serrano\* 40 g. (163 Kcal)
26. BOCADILLO DE TORTILLA: Pan integral 60 g, 1 huevo\* 50 g. (173 Kcal)
27. FILETE DE BUEY\* A LA PLANCHA: 100 g. (177 Kcal)
28. TORTILLA DE 2 HUEVOS CON CHAMPIÑÓN: Huevos\* 2 (100 g), champiñón 100 g. (179 Kcal)
29. HÍGADO PLANCHA CON TOMATE Y ZANAHORIA: Hígado\* 100 g, tomate 100 g, zanahoria 100 g. (180 Kcal)
30. ATÚN PLANCHA CON PIMIENTOS Y BERENJENAS: Atún 120 g, berenjenas 100 g, pimientos 100 g. (226 Kcal)
31. TORTILLA DE PATATAS: 1 Huevo\*, patatas 200 g. (242 Kcal)
32. BOCADILLO DE JAMÓN YORK: Pan integral 60 g, jamón york\* 40 g (252 Kcal)

### GUARNICIÓN

1. ENSALADA DE TOMATE: Tomate 200 g. (42 Kcal)
2. ENSALADA VARIADA: Lechuga 100 g, tomate 100 g, zanahoria 40 g, cebolla 40 g. (51 Kcal)
3. ENSALADA DE LECHUGA O ESCAROLA: Cantidad libre.

### POSTRES PARA LA COMIDA Y LA CENA

Mismo tipo y cantidad de fruta de la que se indica para [media mañana](#) en el menú base.