

## CANTIDAD DE ALIMENTO DE 1 RACION

El peso de los alimentos es crudo y limpio. Las harinas pueden medirse ya cocidas

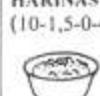
<b>LECHE</b> (10-6-6-120) 200 ml de leche = 1 taza = 2 yogures		<b>GRASAS</b> (0-0-10-90)	1 cucharada de aceite, mayonesa* 10 g mantequilla*, margarina* 40 g aceitunas* 30 g nata *, crema de leche* 15 g frutos secos
<b>HARINAS</b> (10-1-5-0-46) 60 g guisantes, habas 50 g patatas, boniatos 20 g legumbres (lentejas, garbanzos...) 20 g pan, castañas 15 g tostadas, cereales de la leche 15 g arroz, sémola, harina 15 g pasta (de sopa, macarrones, fideos, espaguetis, canelones...)		<b>ALIMENTOS PROTEICOS</b> (0-10-5-85)	50 g ternera, buey, pollo, conejo, cordero*, cerdo* 75 g pescado blanco/azul, marisco* 40 g embutido** 40 g queso: fresco cremoso** seco** 1 huevo*
1 vaso medidor = 2 raciones en cocido			
<b>FRUTAS</b> (10-0-0-40) 150 g melón, sandía, fresas, pomelo 100 g albaricoque, naranja, pera, mandarina, limón, ciruelas, piña, kiwi, manzana 50 g plátano, uva, cerezas, higos, chirimoya, nisperos		<b>VERDURAS</b> (10-0-0-40)	300 g escarola, lechuga, endivias, acelgas, espinacas, setas, espárragos, pepinos, tomates, pimientos, col, berenjenas, coliflor, calabacín, judías verdes... 150 g zanahorias, alcachofas, cebolla, remolacha, coles de bruselas
<b>Pobre en colesterol:</b> - Restringir alimentos marcados con * - Restringir rebozados y salsas con nata , mantequilla y crema de leche. - Tomar la leche y yogur desnatados - Utilizar aceite de oliva para cocinar		<b>Si ha de comer sin sal deberá:</b> - Evitar alimentos salados y los marcados con * - Evitar agua con gas, conservas y ahumados - No añadir sal a los alimetros - Puede utilizar hierbas aromáticas	

(Entre paréntesis respectivamente gramos de hidratos de carbono, proteinas, grasas y Calorías por ración)

LOS ALIMENTOS DE CADA GRUPO SE PUEDEN INTERCAMBIAR  
ASI ES LO MISMO TOMAR 150 g DE MELÓN QUE 100 g DE MANZANA

## CANTIDAD DE ALIMENTO DE 1 RACION

El peso de los alimentos es crudo y limpio. Las harinas pueden medirse ya cocidas

<b>LECHE</b> (10-6-6-120) 200 ml de leche = 1 taza = 2 yogures		<b>GRASAS</b> (0-0-10-90)	1 cucharada de aceite, mayonesa* 10 g mantequilla*, margarina* 40 g aceitunas* 30 g nata *, crema de leche* 15 g frutos secos
<b>HARINAS</b> (10-1-5-0-46) 60 g guisantes, habas 50 g patatas, boniatos 20 g legumbres (lentejas, garbanzos...) 20 g pan, castañas 15 g tostadas, cereales de la leche 15 g arroz, sémola, harina 15 g pasta (de sopa, macarrones, fideos, espaguetis, canelones...)		<b>ALIMENTOS PROTEICOS</b> (0-10-5-85)	50 g ternera, buey, pollo, conejo, cordero*, cerdo* 75 g pescado blanco/azul, marisco* 40 g embutido** 40 g queso: fresco cremoso** seco** 1 huevo*
1 vaso medidor = 2 raciones en cocido			
<b>FRUTAS</b> (10-0-0-40) 150 g melón, sandía, fresas, pomelo 100 g albaricoque, naranja, pera, mandarina, limón, ciruelas, piña, kiwi, manzana 50 g plátano, uva, cerezas, higos, chirimoya, nisperos		<b>VERDURAS</b> (10-0-0-40)	300 g escarola, lechuga, endivias, acelgas, espinacas, setas, espárragos, pepinos, tomates, pimientos, col, berenjenas, coliflor, calabacín, judías verdes... 150 g zanahorias, alcachofas, cebolla, remolacha, coles de bruselas
<b>Pobre en colesterol:</b> - Restringir alimentos marcados con * - Restringir rebozados y salsas con nata , mantequilla y crema de leche. - Tomar la leche y yogur desnatados - Utilizar aceite de oliva para cocinar		<b>Si ha de comer sin sal deberá:</b> - Evitar alimentos salados y los marcados con * - Evitar agua con gas, conservas y ahumados - No añadir sal a los alimetros - Puede utilizar hierbas aromáticas	

(Entre paréntesis respectivamente gramos de hidratos de carbono, proteinas, grasas y Calorías por ración)

LOS ALIMENTOS DE CADA GRUPO SE PUEDEN INTERCAMBIAR  
ASI ES LO MISMO TOMAR 150 g DE MELÓN QUE 100 g DE MANZANA