

Anexo 2. Ejemplos de dietas

Día 1

Desayuno

Un vaso de leche desnatada con café o cacao soluble.
Pan tostado con aceite de oliva virgen o unos copos de cereales.
Una pieza de fruta.

Media mañana

Un yogur con unas cinco nueces crudas o avellana o almendras.

Comida

Verdura de temporada con una patata cocida un poco mayor que un huevo grande, un puñado de arroz o de legumbres, aliñada con ajo picado y aceite oliva virgen crudo.

Pescado azul cocinado al horno, microondas o a la parrilla.

Postre: una pieza de fruta.

Medio bollito de pan, mejor integral.

Merienda

Un yogur.

Cena

Ensalada de tomate con un puñado de maíz, unas aceitunas y una lata de bonito.

Medio bollito de pan, mejor integral.

Día 2

Desayuno

El mismo.

Almuerzo

Una pieza de fruta.

Comida

Verdura.

Pollo asado o lomo de cerdo a la plancha o conejo al horno o una tortilla francesa de dos huevos.

Postre: un yogur.

Medio bollito de pan, mejor integral.

Merienda

Una pieza de fruta.

Cena

Ensalada verde con un puñado de pasta al dente y unos tacos de jamón cocido y queso de Burgos y un puñado de frutos secos crudos.

Postre: un yogur.

Medio bollito de pan, mejor integral.

Han transcurrido más de 5 años desde la publicación de esta Guía de Práctica Clínica y está pendiente su actualización