

FIGURA 3 . CANTIDAD DE ALIMENTO POR 1 RACIÓN (RESUMEN)*				
LÁCTEOS				
Leche (cc)	200 (Completa: 150 kcal. Desnat.: 70 kcal.)			
Yogourt natural	2 unidades 1 R. (0'5 x unidad) (65 kcal. x unidad.)			
Yogourt fruta	2'5 R. Por unidad (120 cal. x unidad.)			
Yogourt desnatado fruta	2 unidades 1 R. (0'5 R. x unidad) (45 Kcal. x unidad.)			
CEREALES Y DERIVADOS	CRUDO	COCIDO	FRITO	ELABORADA
Arroz	13 (45)	30 (45)		15 (Paella) (45)
Bollería				15 (75)
Cereales de la leche				12 (45)
Churros	40		25 (100)	
Galletas maría				3 unidades (100)
Harinas	13 (45)			
Maíz		100 (45)		15 (Palomitas) (45)
Pan		20 (50)	20 (110)	18 (Tostada) (50)
Pasta	15 (50)	50 (60)		
Pizza				40 (76)
FRUTAS: En general 1R=40 cal. Excepto: Aguacate: 400, Coco: 391, Aceituna: 600.				
Melón, Sandía (sin cáscara), Aguacate, Aceituna con hueso				200
Fresas, pomelo				150
Habituales: (Albaricoque, ciruela, melocotón, Naranja pelada, Manzana, piña pelada etc)				100
Cereza, Kiwi, pera pelada				70
Plátano pelado, uva, coco, higo, chirimoya, níspero pelado, higo				50-60 (15 el higo seco)
Frutas desecadas				15 gr. 1R. (60)
FRUTOS SECOS	CON CÁSCARA		SIN CÁSCARA	
Almendra, avellana, nueces	250		60 (400)	
cacahuete	120		40 (225)	
Castaña			25 (50)	
Pipas, piñones	150		50 (400)	
LEGUMBRES	CRUDA	COCIDA	FRITA	
En general (Las habituales)	20 (60-80)	50-60 (60-80 sin aceite)		
VERDURAS	CRUDA	COCIDA	FRITA	ASADA
Las "verdes" (lechuga, pimiento, etc), espárragos, etc	200-250 (40)	300 (40)		
Guisante	55 (175)	100 (75)		
Cebolla	100 (50)	230 (50)	75 (50)	
Patata, batata	60 (50)	60 (50)	35 (15 las de bolsa) (75)	50 (50)
Patata (puré)	Polvo: R. (45)	60 (50)		
Setas	250 (70)		170 (450)	
Tomate	250 (50)	260 (50)	200 (205)	
Tomate: Zumo	250 (50)			
Verdura juliana		200 (50)		
Zanahoria, remolacha	110 (45)	175 (50)		
BEBIDAS SIN ALCOHOL	NORMAL		LIGHT	
Batidos, Refrescos, colas, horchatas, yogures líquidos, zumos de frutas	100 (40)			
Colacao, Nesquik, etc	15 gr de polvo (50)		25 gr. de polvo (60)	
Eko	10 gr. de polvo (42)			
Isotónicas	150 (40)			
Cerveza sin Alcohol	250 (60)			
FIAMBRES (Muy variables en su composición según marcas, costumbres, etc)				
Embutidos, morcillas, salchichas	60-140 gr. 1R. (4 Kcal. x gr.)			
SALSAS				
Agridulce, ketchup	90 (45)			
Bechamel, mostaza, sofrito	120 (130)			
BEBIDAS CON ALCOHOL				
Anís	30 (280)			
Cava dulce, vermut, vino dulce	50-70 (120)			
Cava semisecco, sidra	200 (80)			
Cerveza	300 cc. x R. (130)			
DULCES: Tartas, Mazapán En general 20 gr.(80)				
Mermeladas, Miel, etc.	En general 12 gr. x 1R.			
Confitura Hero Diet y Nutter Diet	300 (40) Seconsideran libres			
Para el Cálculo de gr. que contiene una ración de alimento comercial, según indica la etiqueta del producto:				
Dividir 1000 por la cantidad de H.C. que indica la etiqueta del producto. Nos indica los gramos de dicho producto que corresponde a 1 ración.				
En caso de obesidad debe controlarse la dieta "libre", es decir sin Hidratos de Carbono				
*Entre paréntesis las Kcal. por ración de alimento o por unidad cuando así se especifique.				