

# PORCIONES PARA LA DIETA [DS] 1.5

[Fisiomorfosis.com/entrenador-on-line](http://Fisiomorfosis.com/entrenador-on-line)

PROTEÍNA		PROTEÍNA GRASA		CARBOHIDRATOS (CH)	
suero en polvo	25gr	huevo entero	1 unidad	avena en seco	30gr
claras de huevo	6 unidades	ternera no magra (filete, etc.)	70gr	arroz o pasta en seco	30gr
pollo o pavo sin piel	100gr	ternera, callos	170gr	tortitas arroz inflado	3 unidades
ternera o potro, magros	100gr	cerdo magro	70gr	patata	120gr
atún al natural	2 latas 80gr	conejo	110gr	legumbres en seco	30gr
pescado blanco	120gr	cordero	40gr	pan blanco	40gr
pulpo, sepia y similares	120gr	salmón y pescados grasos	50gr	pan de molde	2 rebanadas
gambas, mejillón y similares	120gr	queso curado	25gr	pan tostado	30gr
requesón desnatado	100gr	jamón serrano	50gr	cereales desayuno	30gr
GRASAS		LÁCTEOS		VERDURAS	
frutos secos	15gr	yogurt desnatado	2 unidades	vegetales fibrosos sin límite	
aceite	10gr	yogurt entero	1 unidad	(lechuga, escarola, col, canónigos,	
coco	30gr	leche desnatada	1 vaso y ½	espinacas, brócoli, pepino, apio,	
mayonesa de calidad	15gr	leche entera	1 vaso	espárragos, alcachofa, coliflor,	
mantequilla de calidad	10gr	queso batido	200gr	champiñones ...) se puede añadir	
yema de huevo	2 unidades	cuajada	1 unidad	ocasionalmente cebolla o tomate a las	
aguacate	60gr			ensaladas	
mantequilla de cacahuete	15gr				
FRUTAS		USO DE PORCIONES			
pera	1 unidad	<b>Todos los alimentos se pesan en crudo o en seco.</b>			
manzana	1 unidad	Cuando se permita un número de porciones de cualquier tipo de alimento, será			
kiwi	1 unidad	escogido entre los permitidos en esta lista. Si por ejemplo tenemos que consumir para			
naranja o pomelo	1 unidad	el desayuno 2 ch y 3 proteína, podríamos escoger 60gr de avena y 300gr de pollo, o			
plátano pequeño	1 unidad	60gr de pan tostado y 75gr de proteína de suero, etc., pudiendo escoger las porciones			
miel de abeja	30gr	libremente, combinándolas y variándolas en cada toma según nuestras preferencias.			
cerezas, uvas, piña, frutos del bosque, mandarinas y otras frutas similares	150gr				

**Este sistema de porciones está basado en la Dieta Sostenible.** Puedes encontrar más porciones para cualquier alimento, y calculadoras para platos complejos, en los siguientes enlaces:

<http://fisiomorfosis.com/wiki/wiki-alimentos>

<http://fisiomorfosis.com/articulos/nutricion/la-dieta-sostenible-2-0-creador-de-platos>

**Los métodos preferidos de cocinado son la cocción, la convección, el guisado, el asado, la brasa, la plancha o el microondas, es decir, aquellos que requieren de una nula o mínima adición de aceite.** Las frituras deben evitarse.

- Los únicos aderezos permitidos son el agua, la sal con moderación, las especias y el vinagre no balsámico. Ocasionalmente se puede añadir alguna cucharada de salsa de tomate a los alimentos.
- Es importante beber suficiente agua y tener la orina siempre clara.
- Procura evitar los productos con grasas hidrogenadas, aceites de palma o de soja y jarabe de glucosa-fructosa, y minimízalos en los días trampa.
- Para combatir el hambre hay varios trucos. Puedes beber agua, refrescos sin calorías o masticar chicles sin azúcar. Lavarse los dientes también ayuda.