



**PLIEGO de
PRESCRIPCIONES
TÉCNICAS**

.....
*refª expett:
(que se cumplimentará tras
aprobación Pliego)*

que se *ELABORA* por LA DIRECCIÓN de la RESIDENCIA PSICOGERIÁTRICA “ VIRGEN DEL VALLE” DE EL PALMAR y que **contiene** -de conformidad con los requisitos que establece la Ley de Contratos del Sector Público (Ley 30/2007, de 20 de octubre) -las **especificaciones T É C N I C A S P A R T I C U L A R E S** bajo las que **deberá regirse**, en el caso posible de que llegue a adjudicarse y formalizar, la **EJECUCIÓN** del

CONTRATO DE SERVICIOS

que aquí se **P R O P O N E**, referido a las **PRESTACIONES** requeridas para el SERVICIO DE CATERING en la Residencia Psicogeriatrica “**Virgen del Valle**” en El Palmar, Murcia.

=====

1.) OBJETO DEL CONTRATO.

I.1. Objeto básico: El presente pliego tiene por objeto la contratación de un Servicio de Catering para atender las necesidades en cuanto a **preparación de comidas, que figuran en los ANEXOS a este Pliego, y su posterior distribución en condiciones óptimas para el consumo, así como la puesta y retirada de mesas, vajilla, etc.** en los comedores de la Residencia.

I.2. Definición pormenorizada.

Los trabajos del servicio de Catering se desarrollarán conforme al siguiente detalle:

La empresa adjudicataria se compromete a realizar, la gestión completa del servicio de catering a los usuarios del Centro, y al personal de atención directa, durante todos los días del año debiendo incluir:

- La gestión y compra de alimentos y materias primas necesarias para la prestación del servicio contratado.



- Recepción, almacenamiento y custodia de materias primas.
- Preparación de los menús, según anexos.
- Puesta y retirada de mesas en el comedor.
- Lavado posterior de vajilla, limpieza y acondicionamiento general de la cocina, cámaras y utillaje.

I.2.a) La comida será elaborada en las instalaciones del Centro y con la maquinaria existente al efecto.

I.2.b) El servicio se prestará todos los días del año en horario acordado con la dirección del centro, quién podrá modificar los horarios de referencia según las necesidades, comunicándolo al menos con 24 horas de antelación.

I.2.c) Los menús generales y las dietas especiales se ajustarán al anexo del presente pliego, pudiéndose determinar a posteriori, si así se considerase necesario, la elaboración de otros menús o dietas especiales.

I.2.d) Durante los periodos de tiempo en que los usuarios del Centro se desplacen a instalaciones distintas a las habituales, la empresa adjudicataria quedará comprometida a continuar el servicio, si ello se estimase necesario, en los lugares que determine la Dirección del Centro, la cual informará a la empresa adjudicataria con la debida antelación.

I.2.e) En los cuadros que figuran a continuación se señalan el número de raciones y los días en que se ha de prestar el servicio. Procede señalar que el número de servicios es meramente indicativo, que puede sufrir modificaciones a lo largo del contrato

ANUALIDAD 2011: Del 01/05/2011 al 31/12/2011

	SERVICIOS		DIAS	
	Laborables	S+D	Festivos+ laborables	S+D
Desayuno normal	100	100	175	70
Desayuno 1600				
Desayuno triturado				
Yogures	20	20	175	70
Paquetes galletas	20	20	175	70
Paquetes magdalenas	20	20	175	70
Zumo	100	100	175	70
Helado	100	100	67	26
Comida	113	107	175	70
Merienda	100	100	175	70
Cena	100	107	175	70
Resopón	100	100	175	70

Temporada de helado: de 15 de junio a 15 de septiembre.



ANUALIDAD 2012: Del 01/01/2012 al 31/12/2012

	SERVICIOS		DIAS	
	Laborables	S+D	Festivos+ laborables	S+D
Desayuno normal	100	100	261	105
Desayuno 1600				
Desayuno triturado				
Yogures	20	20	261	105
Paquetes galletas	20	20	261	105
Paquetes magdalenas	20	20	261	105
Zumo	100	100	261	105
Helado	100	100	66	27
Comida	113	107	261	105
Merienda	100	100	261	105
Cena	100	107	261	105
Resopón	100	100	261	105

Temporada de helado: de 15 de junio a 15 de septiembre

ANUALIDAD 2013: Del 01/01/2013 al 30/04/2013

	SERVICIOS		DIAS	
	Laborables	S+D	Festivos+ laborables	S+D
Desayuno normal	100	100	86	34
Desayuno 1600				
Desayuno triturado				
Yogures	20	20	86	34
Paquetes galletas	20	20	86	34
Paquetes magdalenas	20	20	86	34
Zumo	100	100	86	34
Helado	100	100	0	0
Comida	113	107	86	34
Merienda	100	100	86	34
Cena	100	107	86	34
Resopón	100	100	86	34

I.3. Variantes o alternativas.

No se admitirá, en ningún caso, la diversificación de las ofertas en variantes o alternativas sobre el objeto especificado.



I.4. Supervisión.

Por la Dirección del Centro, se realizará un control evaluatorio diario de los servicios suministrados, en el cual se apreciarán aspectos tales como, cantidad, calidad, ajuste al programa de menús y dietas expresado en el anexo I, presentación de las comidas, aceptación general u otras observaciones que se consideren necesarias para la evaluación global del servicio.

La Dirección del Centro facilitará mensualmente a la empresa nota de las deficiencias detectadas en la ejecución del contrato para su inmediata subsanación.

Si a la hora de prestar el servicio se observara que los platos no reúnen las condiciones satisfactorias para el residente, el adjudicatario deberá tener capacidad para cubrir la necesidad.

Si la subsanación no fuera adecuada se realizará informe pertinente dando cuenta de la situación. Esta decisión se acordará por el Director mediante resolución motivada, previa audiencia del contratista (10 días conforme a lo establecido en el artículo 84 de la Ley 30/92, de 26 de noviembre, de Régimen Jurídico de las administraciones Públicas y del procedimiento administrativo común. En dicha resolución se resolverá sobre las alegaciones de la contratista, en caso de su presentación en el trámite de audiencia.

II.- PERSONAL

II.1. El adjudicatario deberá aportar los medios humanos necesarios para completar la prestación del servicio objeto de este expediente. Así mismo será responsable de proveer el número de empleados necesarios cuando circunstancias especiales así lo requieran.

El personal deberá tener la debida experiencia, compromiso y profesionalidad requerida.

El personal dependiente del adjudicatario no tendrá derecho alguno respecto al IMAS y todas las obligaciones legales inherentes al mismo deberán ser asumidas por la empresa.

II.2. Será obligación del adjudicatario, uniformar por su cuenta a su personal masculino durante las horas que dure el trabajo.

II.3. Todo el personal que el contratista asigne a la prestación de los servicios objeto del presente pliego, debe estar en posesión del Carnet de Manipulador de alimentos atendiendo al R.D. 202/2000 de 11 de febrero por el que se establecen las normativas relativas a los manipuladores de alimentos. Igualmente será obligatorio para el adjudicatario el cumplimiento del Reglamento sobre Vigilancia, Control e Inspección Sanitaria de Comedores Colectivos. Así mismo, deberá cumplir el Real Decreto 3484/2000, de 29 de diciembre, por el que se establecen las normas de



higiene para la elaboración, distribución y comercio de comidas preparadas, además de toda normativa presente y futura, que tenga relación con la prestación del servicio.

IV.4. El contratista se obliga a tener debidamente asegurado a todo el personal empleado en la prestación del servicio. Presentará a la Administración del Centro junto con la factura mensual, las copias de los impresos TC1 y TC2 correspondientes a los empleados adscritos a la prestación del servicio.

IV.5 En caso de huelga legal la empresa adjudicataria se comprometerá a ofrecer las soluciones que garanticen los servicios mínimos imprescindibles para la prestación del servicio.

IV.6 Para cubrir posibles incidencias que pudieran surgir el cocinero ha de permanecer en el centro hasta que se sirva la cena en su totalidad.

III. OTRAS CONDICIONES

III.1. La empresa adjudicataria quedará comprometida a garantizar que los suministros a efectuar reúnan todas las condiciones y requisitos higiénico- sanitarios y de calidad que impongan las Disposiciones y Normas vigentes en la materia, siendo así la única responsable del buen estado y la aptitud para la utilización de los artículos a utilizar en la elaboración de los menús propuestos.

Igualmente, la empresa adjudicataria deberá realizar la limpieza del área de cocina después de cada servicio. Las instrucciones oportunas se recibirán de la Dirección del Centro.

El adjudicatario podrá inspeccionar las instalaciones que el Instituto ponga a su disposición para la comprobación del buen funcionamiento de éstas. Una vez iniciada la prestación del servicio, el adjudicatario será responsable de las averías o desperfectos que, por el mal uso o inadecuada utilización, sufran dichas instalaciones.

III.2. Así mismo deberá realizar la gestión integral de los residuos generados en cocina, con traslado de los mismos al contenedor final, de conformidad con la normativa general y local vigente en cada momento. Todos los materiales necesarios para la clasificación y retirada de residuos (bolsas, contenedores utilizados, etc) correrán a cargo de la misma.

III.3. El adjudicatario se obliga a cumplir y hacer cumplir el contenido de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales y todos los reglamentos que la desarrollan con respecto a sus trabajadores, así como todas las normas en materia de seguridad e higiene en el trabajo.



IV. PROPOSICIONES Y SU ACREDITACIÓN

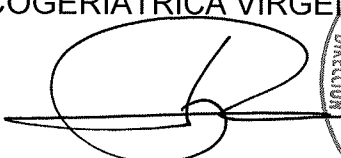
Las proposiciones que formulen los posibles interesados en esta adjudicación, deberán acompañarse de la documentación que se reclame en el correspondiente Pliego de Cláusulas Administrativas Particulares.

V. GARANTÍAS Y RESPONSABILIDADES

V.1. Los ofertantes asumirán el compromiso de sujetarse estrictamente a las especificaciones contenidas en el presente Pliego.

V.2. El adjudicatario garantizará, responsablemente que las prestaciones objeto del contrato reúnan los requisitos y condiciones profesionales de calidad y de cualquier otra índole que se imponen en este Pliego y en las disposiciones y normas vigentes en la materia, respecto al vigente Real Decreto Legislativo 2/2000 de 16 de Junio, por la que se aprueba la Ley 30/2007, de 30 de octubre, de Contratos del Sector Público.

Murcia, 18 de enero de 2011.
EL DIRECTOR DE LA RESIDENCIA
PSICOGERIÁTRICA VIRGEN DEL VALLE



Fdo.: Juan A. Frutos Sánchez



INFORMACIÓN LABORAL A EFECTOS DE SUBROGACIÓN

Trabajador	Tipo de contrato	Antigüedad	Categoría	Jornada	Coste anual
1	189 T. Comp. Trans. en indef. no	01.09.2009	COCINERO/A	100	21.133,33 €
2	200 Indef. T. parc. Ordinario	01.10.2004	AYUDANTE DE COCINA	87,5	20.540,50 €
3	189 T. Comp. Trans. en indef. no	15.10.2007	COCINERO/A	100	33.135,43 €
4	510 Dur. temp. T. Parc. Interini	23.06.2010	ASL	50	15.091,82 €
5	189 T. Comp. Trans. en indef. no	04.02.2008	COCINERO/A	100	21.133,33 €
6	289 T. Parc. Trans. en indef. no	19.06.2009	AYUDANTE DE COCINA	75	19.998,40 €
7	189 T. Comp. Trans. en indef. no	05.02.2008	COCINERO/A	100	24.255,13 €
8	289 T. Parc. Trans. en indef. no	16.05.2008	ASL	50	15.091,82 €
TOTAL					170.379,76 €

Murcia, a 21 de JULIO de 2010



ANEXO

VERANO : DIETA DE 1600KCAL

PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche desnatada (200g) - Bocado (50g) de queso fresco (30g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - 5 Galletas - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Tostadas (40g) de tomate y aceite (5g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - 1 Churro - Tostada (40g) con mantequilla (10g)	- Café con leche desnatada (200g) - Tostadas (40g) con tomate y aceite (5g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bocado (50g) de jamón cocido (30g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bizcocho (60g) - Zumo o fruta (150g)
COMIDA	- Lentejas estofadas: 80g lentejas, 50g patatas, verduras y 1 aceite - Sachichas de pollo (100g) - Fruta	- Ensalada variada: 1 aceite - Asado de pollo: 150g pollo, 60g patatas, verduras y 1 ½ aceite - Fruta	- Gazpacho andaluz: 1 aceite - Olla gitana: 40g garbanzos, 50g patatas y verdura - Queso fresco (40g) - Fruta	- Ensalada de patatas con tomate y atún. - Albóndigas de carne de ternera en salsa poco grasa con verduras - Fruta.	- Arroz tres delicias: 50g arroz - Huevo escalfado o en tortilla y Lomo adobado a la plancha. (2 lonchas) - Fruta	- Macarrones con atún: 50g pasta, 40g atún, 2 cucharadas de tomate frito, pimiento y cebolla. - Ensalada mixta: 1 aceite - Fruta.	- Gazpacho : 1 aceite - Arroz y magra: 60g arroz, 75g magra poco grasa, pimiento, tomate y 1 ½ aceite. - Melocotón y piña al natural.
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Espinacas fritas con jamón: 1 aceite - Tortilla de patatas y cebolla (125g): 1 ½ aceite - Tomate de pera. - Manzana asada.	- Sopa cubierta. - Mero con verduras al horno: 150g mero, verduras y 1 aceite. - Yogur desnatado.	- Puré de patatas (sin picatostes) - Tortilla de verdura: 1 huevo, verdura y 1 aceite - Fruta.	- Judías salteadas con jamón york: 1 aceite - Emperador (150g) a la plancha con tomate. - Manzana asada.	- Sopa de fideos - Pollo en salsa: 150g pollo, verdura y 1 aceite - Verdura salteada - Yogur desnatado.	- Zarangollo: verdura y 1 ½ aceite - Sardinias en aceite. (75g) - Tomate de pera. - Arroz con leche (con sacarina y leche desnatada)	- Ensalada de patatas con tomate y atún. - Fiambré: lomo (30g) y jamón cocido (50g) y queso (50g) - Fruta.

SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche desnatada (200g) - Tostadas (40g) de tomate y aceite (5g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - 5 Galletas - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bocadillo (50g) de pechuga de pavo (30g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - 1 Churro - Tostada (40g) con mantequilla (10g)	- Café con leche desnatada (200g) - Tostadas (40g) con tomate y aceite (5g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bocadillo (50g) de jamón cocido (30g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bizcocho (60g) - Zumo o fruta (150g)
COMIDA	- Lentejas estofadas: 80g lentejas, 50g patatas, verduras y 1 aceite - Revuelto: verdura y 1 aceite - Fruta.	- Ensalada murciana: 1 aceite, sin aceitunas. - Estofado de ternera: 100g patatas, 100g ternera sin grasa, verdura y 1 ½ aceite - Melocotón y piña al natural.	- Gazpacho: 1 aceite - Cocido: 100g pollo, 60g garbanzos, 50g patatas y verdura - Fruta.	- Ensalada mixta: 1 aceite - Arroz a la cubana con tomate y huevo escalado: 60g arroz, 2 cucharadas de tomate frito y 1 huevo - Fruta.	- Espaguetis con carne: 50g pasta, 40g carne de ternera, 2 cucharadas de tomate frito - Ensalada mixta: 1 aceite - Queso fresco (50g) - Fruta.	- Ensalada murciana: 1 aceite, sin aceitunas. - Pollo en salsa: 150g pollo, 60g patatas, verduras y 1 aceite - Fruta.	- Gazpacho: 1 aceite - Arroz y marisco: 60g arroz, 50g calamares, 50g emperador, gambas, almejas, mejillones, pimiento, tomate y 1 ½ aceite - Yogur desnatado.
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Coliflor con ajo: 1 aceite - Tortilla de gambas: 1 huevo, 30g gambas y aceite. - Tomate - Fruta	- Judías con jamón: 1 aceite - Lenguado en salsa: 150g lenguado y 1 ½ aceite. - Manzana asada.	- Patatas con ajo (1 cucharada). - Salchichas (100g) - Ensalada - Yogur desnatado	- Sopa cubierta. - Pisto (2 cucharadas) con bacalao (150g) - Manzana asada.	- Coliflor hervida. - Tortilla de berenjenas: 1 huevo, berenjena y 1 aceite. - Tomate - Yogur desnatado.	- Sopa de ajo. - Troncos de atún en escabeche (75g) - Tomate. - Arroz con leche (con sacarina y leche desnatada).	- Encebollado. - Queso fresco (70g) y Jamón cocido (70g). - Tomate de pera. - Fruta

TERCERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche desnatada (200g) - Tostadas (40g) de tomate y aceite (5g) - Zum o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - 5 Galletas - Zum o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bocadillo (50g) de queso fresco (30g) - Zum o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - 1 Churro - Tostada (40g) con mantequilla (10g)	- Café con leche desnatada (200g) - Tostadas (40g) con tomate y aceite (5g) - Zum o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bocadillo (50g) de jamón cocido (30g) - Zum o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bizcocho (60g) - Zum o fruta (150g)
COMIDA	- Potaje de garbanzos: 80g garbanzos, verdura y 1 aceite - Ensalada mixta: 1 aceite - Albóndigas de bacalao (1) - Fruta de tiempo.	- Gazpacho: 1 aceite - Estofado de ternera: 75g patatas, 125g ternera sin grasa, verdura y 1 ½ aceite - Fruta de tiempo.	- Macarrones con atún: 50g pasta, 40g atún, 2 cucharadas de tomate frito, pimiento y cebolla. - Ensalada mixta: 1 aceite - Jamón York (40g) - Fruta.	- Lentejas con jamón: 80g lentejas, 40g de jamón magro, 50g patatas, verduras y 1 aceite - Ensalada mixta: 1 aceite - Tortilla francesa: 1 huevo, 1 de aceite - Fruta.	- Gazpacho: 1 aceite - Arroz y verduras: 60g arroz, verduras, 80g bacalao y 1 y ½ aceite. - Fruta del tiempo	- Ensalada murciana: 1 aceite, sin aceitunas. - Guiso de ternera: 125g ternera, 50g patatas, verduras y 1 aceite - Fruta del tiempo.	- Ensalada de patatas con tomate y atún - Muslos de pollo al horno: 150g pollo, verduras y 1 ½ aceite - Yogur desnatado
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Ensalada de patatas con tomate y atún. - Lomo de cerdo en salsa (150g) - Manzana asada.	- Zarangollo: verdura y 1 ½ aceite - Emperador (150g) a la plancha con tomate. - Melocotón y piña al natural.	- Sopa - Hamburguesas en salsa: 1 hamburguesa de carne ternera magra y 1 aceite - Fruta del tiempo.	- Judías rehogadas: 1 aceite - Mero en salsa: 150g mero y 1 ½ aceite - Tomate - Yogur desnatado	- Crema de champiñones - Tortilla de patatas y cebolla (125g): 1 ½ aceite. - Ensalada - Yogur desnatado.	- Sopa cubierta - Sardinas en aceite (75g) - Tomate de pera. - Arroz con leche (con sacarina y leche desnatada).	- Crema de espárragos. - Fiambre: lomo (30g) y jamón cocido (50g) y queso (50g) - Tomate en rodajas. - Fruta del tiempo.

CUARTA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche desnatada (200g) - Tostadas (40g) de tomate y aceite (5g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - 5 Galletas - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bocadillo (50g) de pechuga de pavo (40g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - 1 Churro - Tostada (40g) con mantequilla (10g)	- Café con leche desnatada (200g) - Tostadas (40g) con tomate y aceite (5g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bocadillo (50g) de jamón cocido (30g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bizcocho (60g) - Zumo o fruta (150g)
COMIDA	- Ensalada mixta: 1 aceite - Arroz y alubias: 40g alubias, 30g arroz, 50g patatas, verdura y 1 aceite. - Jamón cocido (50g) - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta: 1 aceite - Macarrones con carne: 50g pasta, 40g carne, 2 cucharadas de tomate frito, pimiento y cebolla - Fruta del tiempo.	- Gazpacho: 1 aceite. - Potaje de garbanzos: 80g garbanzos, 1 verduras y 1 aceite. - Albóndigas de bacalao (1) - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta: 1 aceite - Arroz a la cubana, con tomate y huevo escalfado: 60g arroz, 2 cucharadas de tomate y 1 huevo. - Fruta del tiempo	- Ensalada murciana: 1 aceite, sin aceitunas. - Estofado de ternera: 75g patatas, 125g ternera sin grasa, verdura y 1 ½ aceite - Fruta del tiempo.	- Gazpacho: 1 aceite - Cocido: 100g pollo, 60g garbanzos, 50g patatas y verdura - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta: 1 aceite - Arroz y pollo: 60g arroz, 75g pollo, pimiento, tomate y 1 ½ aceite. - Yogur desnatado
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Sopa de fideos - Tortilla de guisantes: 1 huevo, 20g guisantes y aceite. - Tomate - Yogur desnatado.	- Judías con jamón: 1 aceite - Fietan en salsa: 150g fietan y 1 aceite - Tomate - Yogur desnatado	- Ensalada de patatas con tomate y atún - Hamburguesas en salsa: 1 hamburguesa y 1 aceite - Fruta.	- Puré de calabacín. - Merluza en salsa: 150g merluza y 1 aceite - Tomate - Yogur desnatado	- Sopa cubierta - Salchichas de pollo (100g) - Tomate de pera. - Manzanas asadas.	- Encebollado. - Filetes de caballa (75g) - Tomate de pera. - Arroz con leche (con sacarina y leche desnatada).	- Patatas cocidas (150g) - Jamón york (70g) y queso fresco (70g). - Tomate - Fruta del tiempo.

RECOMENDACIONES PARA DIETA DE 1600 KCAL ALIMENTOS PARA LA DIETA

GRUPO DE ALIMENTOS	RECOMENDADOS	NO RECOMENDADOS
Leche y derivados	- Leche y sus derivados desnatados - Queso fresco - Ocasionalmente postres lácteos desnatados sin azúcar	- Leche y derivados enteros - Quesos grasos o extragrasos - Yogur enriquecido con nata, petit suisse, flan...
Carnes y aves	- Magras: pollo o pavo sin piel, vaca, ternera, caña de lomo y conejo - Jamón cocido, fiambre de pavo o pollo y jamón serrano	- Cerdo, cordero y vacuno grasos, pato y vísceras. - Hígado (1 vez cada 15 días) - Embutido muy graso y patés
Pescados	- Pescado blanco todos: merluza, rape... - Pescado azul todos: atún, sardinas... - Moderadamente conservas de pescado en aceite.	Salazones, desecados y ahumados
Huevos	Todos	
Legumbres	Todas en la cantidad establecida	
Cereales y féculas	- Todos permitidos, dando preferencia a los integrales. - Patatas (por técnicas no grasas) - Pan integral y blanco. - Galletas integrales o tipo María	Cereales azucarados con miel, bollería industrial, snacks y preparados comerciales.
Verduras y hortalizas	Todas	
Frutas	- Frescas, en compota natural o al horno - Zumos naturales, mermelada baja en calorías	- Fruta en almíbar, compota comercial - Zumos comerciales con azúcar añadido



Grasas	● Aceite de oliva, de girasol	● Mantequilla, margarina, nata, aceites de coco y palma
Azúcares y derivados	● Sacarina, aspartamo (edulcorantes acalóricos) en dosis permitidas	● Sacarosa, fructosa y sorbitol. ● Productos de pastelería y bollería ● Helados, Miel, Mermelada, Jalea y caramelos
Bebidas	● Agua, infusiones y caldos desgrasados ● Refrescos y zumos sin azúcar	● Bebidas alcohólicas y azucaradas
Condimentación	● Suaves y aromáticos	● Fuertes y picantes
Salsas	● Suaves, sencillas y poco grasas ● Elaboradas con verduras ● Salsas bajas en calorías sin azúcares añadidos	● Salsas grasas: bechamel, mayonesa, carbonara...

DESAYUNO: Leche desnatada con sacarina, Pan tostado (40g) con aceite (5g) ó 5 galletas y Fruta (200g) o zumo

ALMUERZO: Fruta o zumo

MERIENDA: Leche desnatada o yogur desnatado. Con 3 galletas

Recomendaciones sobre el menú:

1 aceite: una cucharada de aceite

½ aceite: media cucharada de aceite

- Los pesos de los alimentos son en seco, sin cocinar.
- Los guisos sin tocino ni embutido y preferiblemente en crudo

- Las comidas se pueden condimentar con lo que sea necesario, lo único que hay que controlar es la cantidad de aceite
- Solo se especifican las cantidades de lo que hay que controlar realmente. Para las verduras no hay que controlar las cantidades.
- No servir raciones muy grandes. (Cantidades de los 1º platos moderadas)
- Los postres caseros con leche desnatada y sacarina.
- Las **guarniciones de verduras** pueden ser: ensaladas, tomate, verduras salteadas, al horno, cocidas...
- **Fiambre variado** a elegir entre: jamón cocido, fiambre de pavo, queso fresco, jamón serrano y lomo.
- Las ensaladas deben ser variadas y sin aceitunas.
- Para elaborar las **cremas y purés**, no utilizar natas ni leche entera; si fuera necesario utilizar leche desnatada y rebajar la cantidad de aceite o margarina. Preferiblemente utilizar aceite de oliva.

Técnicas culinarias:

- Aconsejadas: hervidos, al horno, microondas, a la plancha, baño maría, a la brasa y asado. Huevos: escalfados o en tortilla.
- Desaconsejadas: estofados, salsas, rebozados, empanados, frituras, sofritos, encurtidos, ahumados, curados y salados.

Recomendaciones generales:

- Consumir gran variedad de alimentos de acuerdo con el plan dietético aconsejado
- Libre de azúcares sencillos o de absorción rápida; es decir, sin azúcar y alimentos que lo contienen: pastelería, bollería, chocolates...
- Consumir alimentos ricos en fibra, sobre todo soluble: verduras y hortalizas, frutas, legumbres...
- **Pobre en grasa saturada:** tomar lácteos semidesnatados o desnatados; aves y carnes sin piel ni grasa visible. Preferir los pescados frente a las carnes. No utilizar grasas animales como condimento.
- **Para diabéticos:** la **fruta** tiene cantidades no despreciables de glucosa. No abusar de su consumo. Comerla con piel y lavarla bien. Mejor cuando la glucemia tiende a bajar: a media mañana, o como postre.
- El **consumo de alcohol** puede ser esporádico, tomarlo durante la comida o después de haber comido. Puede permitirse, según hábitos alimentarios, una bebida alcohólica de baja graduación acompañando a las principales comidas (1 vaso de vino, preferentemente tinto, en comida y cena)
- **Alimentos especiales para diabéticos:** comprobar siempre su etiquetado y análisis nutricional: suelen tener menos azúcares (fructosa en lugar de sacarosa o bien edulcorantes), y más grasa, por lo que son más energéticos. Pueden incluirse en la dieta



vigilando su aporte en energía y nutrientes (mermelada light, cereales galletas sin azúcar añadido, productos integrales no azucarados o edulcorados...)

- Realizar **ejercicio físico** de forma regular de 30 a 60 minutos al día.



ANEXO

MENUS DE INVIERNO

PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche - Bocadillo de sobrasada - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Café con leche - Tortas - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Tortas	- Café con leche - Bocadillo de queso fresco - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Chocolate con leche - Churros - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Chocolate con leche - Churros	- Café con leche - Tostadas con tomate y aceite - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Galletas	- Café con leche - Bocadillo de mortadela siciliana - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Café con leche - Bizcocho - Zumo - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Bizcocho
COMIDA	- Ensalada variada. - Lentejas con arroz - Croquetas de pescado - Fruta del tiempo.	- Ensalada completa. - Estofado de ternera. - Pan de calatrava.	- Ensalada mixta. - Olla gitana. - Huevos rellenos - Fruta del tiempo.	- Ensalada completa. - Arroz y verduras - Empanadillas de atún - Fruta.	- Ensalada mixta. - Macarrones con atún. - Higadillos de pollo encebollados - Fruta.	- Ensalada mixta. - Sopa. - Cocido. - Fruta.	- Ensalada mixta. - Arroz y pollo. - Melocotón y piña en almíbar.
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Sopa cubierta. - Tortilla de patatas y cebolla. - Tomate en pera. - Manzana asada.	- Coliflor con bechamel. - Mero en salsa con verduras. - Melocotón y piña en almíbar.	- Sopa de ajo. - Hamburguesas con patatas fritas - Flan.	- Judías salteadas con jamón york. - Emperador con tomate. - Fruta	- Ensaladilla rusa. - Tortilla de verduras. - Tomate en rodajas. - Peras al horno.	- Crema de espárragos. - Caballa y tomate en rodajas. - Arroz con leche.	- Crema de verduras. - Jamón york y queso manchego. - Tomate en pera. - Fruta.



SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche - Bocadillo de quesitos - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Café con leche - Monas - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Monas	- Café con leche - Bocadillo de pechuga de pavo - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Chocolate con leche - Churros - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Chocolate con leche - Churros	- Café con leche - Tostadas con tomate y aceite - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Galletas	- Café con leche - Bocadillo de jamón york - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Café con leche - Bizcocho - Zumo - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Bizcocho
COMIDA	- Ensalada mixta. - Alubias con chorizo. - Pisto de verduras. - Fruta.	- Ensalada mixta - Guiso de pollo, patatas y aletria - Berenjenas fritas - Fruta.	- Ensalada mixta. - Potaje de garbanzos. - Albóndigas de bacalao. - Fruta.	- Ensalada mixta. - Arroz a la cubana con tomate y huevo frito. - Pan de calatrava	- Ensalada mixta. - Guiso de pescado con aletria. - Queso semicurado. - Fruta	- Ensalada mixta. - Pollo frito con patatas al ajo cabañil - Fruta.	- Ensalada mixta. - Arroz y marisco. - Natillas.
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Sopa de pollo. - Zarangollo y Lomo adobado - Flan.	- Judías con jamón. - Merluza rebozada y rodajas de tomate. - Manzana asada	- Patatas cocidas con ajo. - Salchichas de pollo y tomate en rodajas - Yogur	- Sopa de ajo. - Lenguado al horno con patatas a lo pobre. - Manzana asada.	- Coliflor al vapor - Tortilla de berenjenas. - Ensalada - Fruta.	- Crema de champiñón. - Sardinas en aceite y tomate en pera - Arroz con leche.	- Encebollado. - Queso fresco, salchichón y chorizo. - Tomate en rodajas. - Melocotón en almíbar.



TERCERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche - Bocadillo de sobrasada - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Café con leche - Tortas - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Tortas	- Café con leche - Bocadillo de queso fresco - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Chocolate con leche - Churros - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Chocolate con leche - Churros	- Café con leche - Tostadas con tomate y aceite - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Galletas	- Café con leche - Bocadillo de mortadela siciliana - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Café con leche - Bizcocho - Zumo - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Bizcocho
COMIDA	- Ensalada mixta. - Marmitaco. - Queso fresco y membrillo. - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta. - Alubias con arroz. - Higadillos de pollo con tomate. - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta. - Macarrones con atún. - Morcillas. - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta. - Lentejas con jamón. - Huevos rellenos. - Fruta del tiempo.	- Ensalada completa. - Estofado de ternera. - Pan de calatrava o flan.	- Ensalada completa - Sopa - Cocido - Fruta.	- Ensalada mixta. - Paella de magra - Flan.
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Menestra de verduras. - Tortilla de champiñón. - Rodajas de tomate. - Fruta	- Coliflor con bechamel. - Lenguado en salsa. - Yogur.	- Puré de calabacín. - Salchichas de pollo y empanadillas de pisto - Tomate en pera. - Fruta del tiempo.	- Sopa cubierta - Muslos de pollo con patatas fritas - Natillas.	- Hervido de verduras. - Mero en salsa y tomate en rodajas. - Pera al horno.	- Patatas cocidas con ajo. - Filetes de caballa. - Tomate en pera. - Arroz con leche.	- Crema de espárragos. - Queso semicurado y pechuga de pavo. - Tomate en rodajas - Fruta del tiempo.

CUARTA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche - Bocadillo de quesitos - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Café con leche - Monas - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Monas	- Café con leche - Bocadillo de pechuga de pavo - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Chocolate con leche - Churros - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Chocolate con leche - Churros	- Café con leche - Tostadas con tomate y aceite - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Galletas	- Café con leche - Bocadillo de jamón york - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Café con leche - Bizcocho - Zumo - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Bizcocho
COMIDA	- Ensalada mixta. - Olla gitana - Jamón york. - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta. - Macarrones con carne. - Delicias de pescado - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta. - Lentejas con arroz. - Croquetas de pollo. - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta. - Pollo en salsa o guiso de pollo. - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta. - Huevo, patatas y berenjenas fritas y morcillas - Pan de calatrava	- Ensalada mixta. - Guiso de pescado y patatas - Queso - Fruta del tiempo.	- Ensalada completa. - Arroz y marisco. - Natillas.
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Acelgas al vapor. - Huevos escalfados. - Tomate en rodajas. - Fruta	- Sopa de ajo. - Lomo adobado con patatas fritas - Melocotón en almíbar	- Judías con jamón. - Emperador con tomate - Yogur.	- Puré de calabacín. - Tortilla de gambas - Tomate de pera. - Manzanas asadas.	- Encebollado - Hamburguesas - Tomate en rodajas - Fruta.	- Crema de champiñón. - Tronco de atún. - Tomate en pera y pimienta. - Arroz con leche.	- Patatas cocidas. - Lomo embuchado, mortadela y queso fresco. - Tomate en rodajas. - Fruta del tiempo.



MENÚ DE INVIERNO : DIETA DE 1600 KCAL

ANEXO

PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche desnatada (200g) - Tostadas (40g) de tomate y aceite (5g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - 5 Galletas - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bocadillo (50g) de queso fresco (30g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - 1 Churro - Tostada (40g) con mantequilla (10g)	- Café con leche desnatada (200g) - Tostadas (40g) con tomate y aceite (5g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bocadillo (50g) de jamón cocido (30g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bizcocho (60g) - Zumo o fruta (150g)
COMIDA	- Ensalada variada: 1 aceite - Lentejas con verduras y arroz: 80g lentejas, 30g arroz, 50g patatas, verdura y 1 aceite. - Queso fresco (50g) - Fruta del tiempo.	- Ensalada completa: 1 aceite - Estofado de ternera: 100g patatas, 100g ternera sin grasa, verdura y 1 y ½ aceite. - Fruta del tiempo	- Ensalada mixta: 1 aceite - Olla gitana: 40g garbanzos, 50g patata y verdura - Jamón cocido (40g) - Fruta del tiempo.	- Ensalada completa: 1 aceite - Arroz y verduras con atún: 60g arroz, 30g atún, verduras y 1 ½ aceite - Fruta.	- Ensalada completa: 1 aceite - Macarrones con atún: 50g pasta, 40g atún, 2 cucharadas de tomate frito, pimiento y cebolla. - Fruta.	- Ensalada mixta: 1 aceite - Sopa. - Cocido: 100g pollo, 60g garbanzos, 50g patatas y verdura - Fruta.	- Ensalada mixta: 1 aceite - Arroz y pollo: 60g arroz, 75g pollo, pimiento, tomate y 1 ½ aceite. - Melocotón y piña al natural
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Sopa cubierta: 30g fideos - Tortilla de patatas y cebolla (125g): 1 y ½ aceite - Tomate en pera. - Manzana asada..	- Hervido de coliflor. - Mero en salsa con verduras al horno: 150g mero, verdura, 1 aceite. Melocotón y piña al natural.	- Sopa de pollo: 30g fideos - Hamburguesas (100g) con rodajas de tomate - Yogur desnatado.	- Judías salteadas con jamón york: 1 aceite - Emperador a la plancha (150g) - Tomate. - Fruta	- Patatas cocidas (100g) - Tortilla de verduras: 1 huevo, verduras y 1 aceite. - Tomate en rodajas. - Pera al horno	- Crema de espárragos. - Caballa (75g) y tomate en rodajas. - Arroz con leche (con sacarina y leche desnatada)	- Crema de verduras - Jamón york (50g) y queso manchego (50g). - Tomate en pera - Fruta.



SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche desnatada (200g) - Tostadas (40g) de tomate y aceite (5g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - 5 Galletas - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bocadillo (50g) de pechuga de pavo (30g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - 1 Churro - Tostada (40g) con mantequilla (10g)	- Café con leche desnatada (200g) - Tostadas (40g) con tomate y aceite (5g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bocadillo (50g) de jamón cocido (40g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bizcocho (60g) - Zumo o fruta (150g)
COMIDA	- Alubias estofadas: 60g alubias, 50g patatas, verdura variada y 1 aceite - Ensalada de verduras al horno: 1 aceite - Fruta.	- Ensalada mixta: 1 aceite - Guiso de pollo con patatas y aletría: 150g pollo, 60g patatas, 60g aletría, verduras y 1 y ½ aceite. - Fruta.	- Ensalada mixta: 1 aceite - Potaje de garbanzos: 80g garbanzos, verduras y 1 aceite. - Albóndigas de bacalao (pocas) - Fruta.	- Ensalada mixta: 1 aceite - Arroz a la cubana con tomate y huevo escalfado: 60g arroz, 2 cucharadas de tomate y 1 huevo. - Fruta.	- Ensalada mixta: 1 aceite - Guiso de pescado con aletría: 60g aletría, 100g pescado, verdura y 1 ½ aceite. - Fiambre de pavo - Fruta	- Ensalada mixta: 1 aceite - Pollo al horno con patatas asadas: 150g pollo, 70g patatas y 1 aceite - Fruta.	- Ensalada mixta: 1 aceite - Arroz y marisco: 60g arroz, 50g emperador, 50g calamares, gambas, almejas, mejillones, pimiento, tomate y 1 ½ aceite. - Yogur desnatado
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Sopa de pollo: 30g fideos - Zarangollo: verdura y 1 ½ aceite - Lomo adobado (60g) - Yogur desnatado.	- Judías salteadas con jamón york: 1 aceite - Merluza al horno (150g) - Rodajas de tomate. - Manzana asada.	- Patatas cocidas (100g) - Salchichas de pollo (100g) - Tomate en rodajas - Yogur desnatado.	- Sopa de ajo. - Lenguado al horno (150g) con calabacín. - Manzana asada	- Coliflor al vapor - Tortilla de berenjenas: 1 aceite - Tomate en rodajas. - Fruta.	- Crema de champiñón. - Sardinas en aceite (75g) - Tomate en pera - Arroz con leche (con sacarina y leche desnatada)	- Encebollado. - Queso fresco (100g) y jamón york (100g). - Tomate en rodajas - Melocotón al natural

TERCERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche desnatada (200g) - Tostadas (40g) de tomate y aceite (5g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - 5 Galletas - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bocadillo (50g) de queso fresco (40g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - 1 Churro - Tostada (40g) con mantequilla (10g)	- Café con leche desnatada (200g) - Tostadas (40g) con tomate y aceite (5g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bocadillo (50g) de jamón cocido (30g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bizcocho (60g) - Zumo o fruta (150g)
COMIDA	- Ensalada completa. - Marmitaco: 80g patata, 60g pescado, 1 aceite - Queso fresco (50g) - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta: 1 aceite. - Alubias con arroz: 40g alubias, 30g arroz, 50g patata, verdura y 1 aceite - Jamón cocido (40g) - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta: 1 aceite - Macarrones con atún: 50g pasta, 40g atún, 2 cucharadas de tomate frito, pimienta y cebolla. - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta: 1 aceite. - Lentejas con jamón: 80g lentejas, 50g patatas 30g jamón, verdura y 1 aceite. - Tortilla francesa: 1 huevo y ½ aceite - Fruta del tiempo.	- Ensalada completa: 1 aceite. - Estofado de ternera: 100g patatas, 100g ternera sin grasa, verdura y 1 ½ aceite - Yogur desnatado	- Ensalada completa: 1 aceite - Sopa: 30g fideos - Cocido: 100g pollo, 60g garbanzos, 50g patata y verdura - Fruta.	- Ensalada completa: 1 aceite - Paella de magra: 60g arroz, 80g magra, verduras y 1 ½ aceite. - Yogur desnatado
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Menestra de verduras - Tortilla de champiñón: 1 huevo, champiñón y 1 aceite. - Tomate en rodajas. - Fruta	- Coliflor hervida - Lenguado al horno (150g) con verduras. - Yogur desnatado	- Puré de calabacín. - Salchichas de pollo (100g) - Tomate en rodajas. - Fruta del tiempo.	- Sopa cubierta: 30g fideos - Muslos de pollo (125g) con verduras al horno - Yogur desnatado	- Hervido de verduras. - Mero al horno (150g). - Tomate en rodajas - Pera al horno	- Patatas cocidas (100g) - Filetes de caballa (75g) - Tomate en pera. - Arroz con leche (con sacarina y leche desnatada).	- Crema de espárragos. - Queso fresco (60g) y pechuga de pavo (60g) - Tomate en rodajas - Fruta del tiempo.

CUARTA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche desnatada (200g) - Tostadas (40g) de tomate y aceite (5g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - 5 Galletas - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bocadillo (50g) de pechuga de pavo (30g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - 1 Churro - Tostada (40g) con mantequilla (10g)	- Café con leche desnatada (200g) - Tostadas (40g) con tomate y aceite (5g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bocadillo (50g) de jamón york (40g) - Zumo o fruta (150g)	- Café con leche desnatada (200g) - Bizcocho (60g) - Zumo o fruta (150g)
COMIDA	- Ensalada mixta: 1 aceite - Olla gitana: 60g garbanzos, 50g patata, verdura y 1 aceite. - Jamón York (60g) - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta: 1 aceite - Macarrones con carne: 50g pasta, 40g carne, 2 cucharadas de tomate frito, pimiento y cebolla - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta: 1 aceite - Lentejas con verduras y arroz: 80g lentejas, 30g arroz, 50g patata, verdura y 1 aceite. - Jamón cocido (50g) - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta: 1 aceite - Guiso de pollo con patatas y aletria: 150g pollo, 60g patatas, 60g aletria, verduras y 1 y ½ aceite. - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta: 1 aceite - Patatas (75g) y berenjenas asadas y 1 huevo escalfado o en tortilla - Yogur desnatado	- Ensalada mixta: 1 aceite - Guiso de pescado y patatas: 100g pescado, 60g patatas, verdura y 1 ½ aceite. - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta: 1 aceite - Arroz y marisco: 60g arroz, 50g emperador, 50g calamares, 2 gambas, 3 almejas, 3 mejillones, pimiento, tomate y 1 ½ aceite - Yogur desnatado
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Acelgas al vapor - Huevo escalfado. - Tomate en rodajas. - Fruta	- Sopa de ajo. - Lomo adobado (100g) con ensalada - Melocotón o piña al natural	- Judías con jamón: 1 aceite - Emperador plancha (150g) - Tomate en pera. - Yogur desnatado.	- Puré de calabacín. - Tortilla de gambas: 1 huevo, 30g gambas y 1 aceite - Tomate en pera - Manzanas asadas.	- Encebollado. - Hamburguesas (100g) con tomate en rodajas. - Fruta	- Crema de champiñón. - Tronco de atún (75g) - Tomate en pera y pimiento. - Arroz con leche (con sacarina y leche desnatada)	- Patatas cocidas (100g) - Lomo embuchado (30g), mortadela (30g) y queso fresco (60g) - Tomate en rodajas. - Fruta del tiempo.

RECOMENDACIONES PARA DIETA DE 1600 KCAL

DESAYUNO: Leche desnatada con sacarina, Pan tostado (40g) con 1 aceite o 35g de cereales desayuno (sin miel ni azúcar) o 5 galletas María

MERIENDA: Leche desnatada o yogur. Con 3 galletas María

1 aceite: una cucharada de aceite

½ aceite: media cucharada de aceite

- Los pesos de los alimentos son en seco, sin cocinar.
- Los guisos sin tocino ni embutido y preferiblemente en crudo
- Las comidas se pueden condimentar con lo que sea necesario, lo único que hay que controlar es la cantidad de aceite
- Solo se especifican las cantidades de lo que hay que controlar realmente. Para las verduras no hay que controlar las cantidades.
- No servir raciones muy grandes. (Cantidades de los 1º platos moderadas)
- Los postres como natillas, flanes, arroz con leche pueden ser caseros con leche desnatada y sacarina.
- Tipos de embutidos: jamón cocido, fiambre de pavo, queso fresco, jamón serrano y lomo.
- Utilizar carnes de pollo, ternera, lomo de cerdo...
- Las ensaladas deben ser variadas y sin aceitunas.



- Para elaborar las **cremas y purés**, no utilizar natas ni leche entera; si fuera necesario utilizar leche desnatada y rebajar la cantidad de aceite o margarina. Preferiblemente utilizar aceite de oliva.



ANEXO

MENÚ DE INVIERNO : DIETA DE PROTECCIÓN GÁSTRICA

PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche desnatada - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zum o no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - 5 Galletas - Zum o no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Bocadillo de pan blanco de pechuga de pavo - Zum o no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zum o no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zum o no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Bocadillo de pan blanco de jamón cocido - Zum o no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Bizcocho - Zum o no ácido o fruta madura / Triturada
COMIDA	- Ensalada variada. - Lentejas con arroz o en puré y tamizadas (según tolerancia) - Queso fresco - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada completa. - Estofado de ternera. - Pan de calatrava.	- Ensalada mixta. - Olla gitana o en puré y tamizadas (según tolerancia) - Tortilla francesa - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada completa. - Arroz y verduras - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada mixta. - Macarrones marinera (sin tomate frito). - Queso fresco - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada mixta. - Sopa. - Cocido poco graso (igual que 1600kcal). - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada mixta. - Arroz y pollo. - Melocotón y piña en almíbar.
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Sopa cubierta. - Tortilla de patatas y cebolla con verdura cocida - Manzana asada.	- Crema d champiñón. - Mero al horno con verduras. - Melocotón y piña en almíbar.	- Sopa de fideos. - Hamburguesas con puré de patatas - Flan de vainilla	- Judías salteadas con jamón york. - Emperador a la plancha con verdura al horno - Fruta madura o en compota o asada	- Patatas cocidas (100g) - Tortilla de verduras. - Pera al horno.	- Crema de espárragos. - Merluza al horno con champiñones - Arroz con leche desnatada.	- Crema de verduras. - Jamón york y queso manchego. - Fruta madura o en compota o asada

SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche desnatada - Bocadillo de pan blanco de queso fresco - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Monas - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Bocadillo de pan blanco de pechuga de pavo - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Bocadillo de pan blanco de jamón york - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Bizcocho - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada
COMIDA	- Ensalada mixta. - Alubias estofadas o en puré y tamizadas (según tolerancia). - Jamón york - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada mixta - Guiso de pollo, patatas y aletría (sin sofrito o muy poco) - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada mixta. - Potaje de garbanzos o en puré y tamizados (según tolerancia). - Albóndigas de bacalao (1). - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada mixta. - Guiso de pescado blanco con patatas (sin sofrito) - Queso. - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada mixta. - Pollo al horno con patatas asadas - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada mixta. - Arroz y marisco. - Yogur desnatado.	
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Sopa de pollo. - Tortilla de verduras y queso fresco. - Natillas.	- Judías con jamón. - Merluza con verdura al horno. - Manzana asada	- Patatas cocidas - Salchichas de pollo con verdura cocida - Yogur desnatado	- Sopa de fideos - Lenguado al horno con calabacín - Manzana asada.	- Menestra de verduras - Tortilla francesa - Ensalada - Fruta madura o en compota o asada	- Crema de champiñón. - Pescado blanco hervido con zanahoria - Arroz con leche desnatada.	- Encebollado. - Queso fresco y jamón york. - Melocotón en almíbar.

TERCERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche desnatada - Bocadillo de pan blanco de jamón cocido - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatado - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Bocadillo de pan blanco de queso fresco - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Bocadillo de pan blanco de pechuga de pavo - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Bizcocho - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada
COMIDA	- Ensalada mixta. - Guiso de pescado blanco con patatas (sin sofrito) - Queso fresco y membrillo. - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada mixta. - Alubias con arroz o en puré y tamizadas (según tolerancia) - Lomo adobado - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada mixta. - Macarrones con verduras (sin tomate frito) - Jamón cocido - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada mixta. - Lentejas con jamón o en puré y tamizadas (según tolerancia) - Tortilla francesa - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada completa. - Estofado de ternera (muy suave) - Pan de calatrava o flan de vainilla	- Ensalada completa - Sopa - Cocido poco graso (igual que 1600kcal). - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada mixta. - Paella de magra - Flan de vainilla
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Menestra de verduras. - Tortilla de champiñón. - Fruta madura o en compota o asada	- Hervido e verduras - Lenguado al horno. - Yogur desnatado	- Puré de calabacín. - Saichichas de pollo con ensalada - Fruta madura o en compota o asada	- Sopa cubierta - Muslos de pollo con patatas al vapor - Yogur desnatado	- Hervido de verduras. - Mero al horno y champiñones - Pera al horno.	- Patatas cocidas - Merluza al horno - Arroz con leche desnatada	- Crema de espárragos. - Queso y pechuga de pavo. - Fruta madura o en compota o asada



CUARTA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche desnatada - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatado - Monas - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Bocadillo de pan blanco de pechuga de pavo - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Bocadillo de pan blanco de jamón cocido - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada	- Café con leche desnatada - Bizcocho - Zumo no ácido o fruta madura / Triturada
COMIDA	- Ensalada mixta. - Olla gitana o en puré y tamizado (según tolerancia) - Jamón York. - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada mixta. - Macarrones con jamón y verduras (sin tomate frito) - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada mixta. - Lentejas con arroz o en puré y tamizado (según tolerancia) - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada mixta. - Guiso de pollo con patatas (sin sofrito o muy poco) - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada mixta. - Huevo escalfado, patatas asadas y berenjenas asadas - Pan de calatrava	- Ensalada mixta. - Guiso de pescado y patatas (sin sofrito) - Queso - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada completa. - Arroz y marisco. - Natillas.
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Acelgas al vapor. - Huevos escalfados. - Fruta madura o en compota o asada	- Sopa de fideos - Lomo adobado con puré de patatas - Melocotón en almíbar	- Judías con jamón. - Emperador a la plancha con verduras - Yogur desnatado	- Puré de calabacín. - Tortilla de gambas - Ensalada - Manzanas asadas.	- Encebollado - Hamburguesas - Lechuga - Fruta madura o en compota o asada	- Crema de champiñón. - Merluza al horno con verduras - Arroz con leche desnatada.	- Patatas cocidas. - Mortadela y queso. - Fruta madura o en compota o asada



DIETA DE PROTECCIÓN GÁSTRICA

En la dieta de protección gástrica los alimentos se deben presentar sin apenas condimentación y sometidos a cocciones suaves para facilitar la digestión.

ALIMENTOS PARA LA DIETA DE PROTECCIÓN GÁSTRICA

GRUPO DE ALIMENTOS	RECOMENDADOS	NO RECOMENDADOS
Leche y derivados	● Leche y sus derivados semidesnatados ● Queso fresco ● Batidos	● Derivados lácteos con frutos secos, con cacao, etc ● Quesos secos y muy grasos
Carnes y aves	● Muslo de pollo cocido ● Carnes tiernas o picadas ● Jamón cocido	● Carnes grasa y/o fibrosas (filete de ternera, carne de cordero, etc) ● Extractos de carne
Pescados	● Pescado blanco: merluza, rape...	● Pescado azul según tolerancia: atún, sardina.... ● Conservas, salazones y ahumados
Huevos	● Huevo entero, tortilla	
Legumbres	● Legumbres en puré y tamizadas	
Cereales y féculas	● Pan: blanco, de molde o tostado ● Pasta alimentaria y sémola ● Arroz blanco ● Cereales de desayuno ● Galletas María ● Patata cocida, en puré o picada	● Cereales y harinas integrales ● Arroz integral
Verduras y hortalizas	● Puré de verduras, solo o con patata	● Verduras y hortalizas crudas
Frutas	● En compota, en conserva o muy maduras ● Zumos no ácidos	● Frutas ácidas o crudas ● Zumos ácidos
Grasas	● Aceite, mantequilla y margarina, en pequeña proporción y en crudo	● Snacks (aperitivos)
Azúcares y derivados	● Mermeladas, azúcar y miel ● Bollería poco grasa (mona, bizcochos de	● Cacao ● Golosinas dulces



bebidas		soletilla)	
		• Bebidas sin gas • Caldos desgrasados y diluidos • Infusiones: tila, menta-poleo, manzanilla...	• Cafeína (café, refrescos de cola), descafeinados, té y alcohol
Condimentación		• Romero, tomillo, mejorana y otras. • Canela	• Salsas ácidas (con vinagre o limón) • Especias: pimienta, ajo molido, pimentón picante, tabasco
Salsas		• Mayonesa ligera • Bechamel suave • Salsas suaves	• Salsas muy grasas: con nata, carbonara, cuatro quesos • Salsa de tomate

OTRAS RECOMENDACIONES

La instauration de la dieta debe ser progresiva y se ha de ir evaluando su tolerancia, aunque en algunos casos puede ser la dieta definitiva del enfermo.

EJEMPLOS DE DESAYUNO:

- Leche desnatada, Pan blanco con aceite o mantequilla y mermelada y Zumo no ácido o fruta madura.
- Leche desnatada, Galletas María y Zumo no ácido o fruta madura.
- Leche desnatada, Bizcocho y Zumo no ácido o fruta madura.
- Leche desnatada, Magdalenas y Zumo no ácido o fruta madura.
- Leche desnatada, Bocadillo de pan blanco con jamón cocido y Zumo no ácido o fruta madura.

EJEMPLOS DE MERIENDA:

- Leche desnatada con galletas María
- Bocadillo de pan blanco con jamón cocido y Zumo no ácido.
- Yogur desnatado

EJEMPLOS DE POSTRE:

- Fruta madura o en compota o asada.
- Arroz con leche desnatada.
- Yogur desnatado
- Flan de vainilla



Técnicas culinarias:

- Aconsejadas: hervidos, al horno, microondas, a la plancha, baño maría, a la brasa y asado. Huevos: escalfados o en tortilla.
- Desaconsejadas o de consumo moderado: guisos, estofados, salsas, rebozados, empanados, frituras, sofritos, encurtidos, ahumados, curados y salados.

Condimentación:

- La condimentación debe ser muy escasa, incluso mínima.
- Se debe evitar los alimentos azucarados o salados en exceso.
- Se acepta la utilización del aceite de oliva en crudo.

Recomendaciones generales:

- Comer lentamente, masticando bien los alimentos y en un ambiente tranquilo
- Reposar antes y después de las comidas, para facilitar el proceso de digestión y evitar trastornos gastrointestinales.
- Consumir, si se desea, algún tentempié o suplemento entre comidas.
- Si el enfermo tiene malnutrición o corre el riesgo de presentarla, se debe modificar la dieta orientando la selección de alimentos hacia los más nutritivos.
- Suprimir el alcohol y el tabaco.



MENUS DE VERANO

ANEXO

PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche - Bocadillo de queso fresco - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Café con leche - Tortas - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Tortas	- Café con leche - Bocadillo de sobrasada - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Chocolate con leche - Churros - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Chocolate con leche - Churros	- Café con leche - Tostadas con tomate y aceite - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Galletas	- Café con leche - Bocadillo de mortadela siciliana - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Café con leche - Bizcocho - Zumo - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Bizcocho
COMIDA	- Lentejas con jamón. - Salchichas de pollo con ensalada - Fruta del tiempo	- Ensalada variada. - Asado de pollo. - Fruta del tiempo	- Gazpacho andaluz. - Olla gitana. - Croquetas de jamón - Fruta del tiempo	- Ensaladilla rusa. - Albóndigas de carne de ternera en salsa con verduras. - Fruta del tiempo	- Arroz tres delicias. - Huevo frito, salchichas y morcillas. - Fruta del tiempo	- Ensalada mixta. - Macarrones con atún. - Queso fresco. - Fruta del tiempo	- Gazpacho. - Arroz y magra. - Delicias de calamar - Melocotón y piña en almibar.
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Espinacas fritas con jamón. - Tortilla de patatas y cebolla. - Tomate de pera. - Manzana asada.	- Sopa cubierta. - Mero con verduras en salsa - Yogur	- Puré de patatas con picatostes. - Tortilla de verdura. - Fruta.	- Judías salteadas con jamón york. - Emperador en salsa con tomate. - Manzana asada.	- Sopa - Pollo en salsa. - Verdura salteada. - Yogur	- Zarangollo. - Sardinas en aceite. - Tomate de pera. - Arroz con leche.	- Ensalada de patatas con tomate y atún. - Fiambre variado: Salchichón, Lomo, Queso semicurado y Jamón York. - Fruta.



SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche - Bocadillo de quesitos - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Café con leche - Monas - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Monas	- Café con leche - Bocadillo de pechuga de pavo - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Chocolate con leche - Churros - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Chocolate con leche - Churros	- Café con leche - Tostadas con tomate y aceite - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Galletas	- Café con leche - Bocadillo de jamón york - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Café con leche - Bizcocho - Zumo - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Bizcocho
COMIDA	- Lentejas estofadas. - Revuelto con empanadillas. - Natillas	- Ensalada murciana. - Estofado de ternera. - Melocotón y piña en almíbar.	- Gazpacho andaluz. - Cocido - Fruta del tiempo	- Ensalada mixta. - Arroz a la cubana con tomate y huevo frito. - Fruta del tiempo	- Ensalada mixta. - Espaguetis con carne de ternera. - Queso fresco. - Fruta del tiempo	- Ensalada murciana. - Pollo en salsa con patatas fritas - Fruta del tiempo	- Gazpacho. - Arroz y marisco. - Croquetas - Natillas.
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Coliflor con ajo. - Tortilla de gambas. - Tomate - Fruta	- Judías con jamón. - Lenguado en salsa. - Manzana asada.	- Patatas cocidas con ajo. - Salchichas con ensalada - Flan.	- Sopa cubierta - Pisto con bacalao - Manzana asada.	- Coliflor gratinada. - Tortilla de berenjenas. - Tomate - Yogur	- Sopa de ajo. - Troncos de atún en escabeche. - Tomate - Arroz con leche.	- Encebollado. - Fiambre variado: Mortadela, Queso semicurado, Chorizo. - Tomate de pera. - Melocotón en almíbar.



TERCERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche - Bocadillo de sobrasada - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Café con leche - Tortas - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Tortas	- Café con leche - Bocadillo de queso fresco - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Chocolate con leche - Churros - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Chocolate con leche - Churros	- Café con leche - Tostadas con tomate y aceite - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Galletas	- Café con leche - Bocadillo de mortadela siciliana - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Café con leche - Bizcocho - Zumo - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Bizcocho
COMIDA	- Ensalada mixta. - Potaje - Albóndigas de bacalao - Fruta del tiempo.	- Gazpacho. - Estofado de ternera. - Fruta de tiempo.	- Ensalada mixta. - Macarrones con atún. - Delicias de calamar - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta. - Lentejas con jamón. - Huevos rellenos. - Fruta del tiempo.	- Gazpacho. - Arroz y verduras con bacalao. - Natillas	- Ensalada murciana. - Albóndigas de carne de ternera en salsa con patatas fritas. - Fruta del tiempo.	- Ensaladilla rusa. - Muslos de pollo al horno con verduras - Flan.
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Ensalada de patatas con tomate y atún. - Lomo de cerdo en salsa - Manzana asada.	- Zarangollo. - Emperador en salsa de tomate - Melocotón y piña en almíbar.	- Sopa - Hamburguesas de ternera en salsa. - Fruta del tiempo.	- Judías rehogadas. - Mero en salsa. - Tomate - Flan	- Crema de champiñones. - Tortilla de patatas con ensalada - Fruta	- Sopa cubierta - Sardinas en aceite. - Tomate de pera. - Arroz con leche.	- Crema de espárragos. - Fiambre variado: Chopped de pavo, Queso semicurado, Lomo. - Tomate - Fruta del tiempo.

CUARTA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche - Bocadillo de quesitos - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Café con leche - Monas - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Monas	- Café con leche - Bocadillo de pechuga de pavo - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Chocolate con leche - Churros - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Chocolate con leche - Churros	- Café con leche - Tostadas con tomate y aceite - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Galletas	- Café con leche - Bocadillo de jamón york - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Pan	- Café con leche - Bizcocho - Zumo - Fruta triturada / Fruta Triturados - Fruta triturada - Café con leche - Bizcocho
COMIDA	- Ensalada mixta. - Arroz y alubias. - Palitos de merluza - Natillas.	- Ensalada mixta. - Canelones - Queso fresco. - Fruta del tiempo.	- Gazpacho andaluz. - Potaje de garbanzos. - Albóndigas de bacalao - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta. - Arroz a la cubana, con tomate y huevo frito. - Fruta del tiempo	- Ensalada murciana. - Estofado de ternera. - Fruta del tiempo.	- Gazpacho. - Cocido. - Fruta del tiempo.	- Ensalada mixta. - Arroz y pollo. - Empanadillas fritas - Natillas.
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Sopa de fideos - Tortilla de guisantes - Tomate - Fruta	- Judías con jamón. - Fletan en salsa. - Tomate - Yogur	- Ensalada de patatas con tomate y atún. - Hamburguesas en salsa. - Melocotón en almíbar.	- Puré de calabacín. - Merluza en salsa. - Tomate - Flan	- Sopa cubierta - Salchichas de pollo. - Tomate de pera. - Manzanas asadas.	- Encebollado. - Filetes de caballa. - Tomate de pera. - Arroz con leche	- Patatas cocidas con ajo. - Fiambre variado: Jamón york, queso semicurado y Chorizo. - Tomate en rodajas. - Fruta del tiempo.



ANEXO

VERANO : DIETA DE PROTECCIÓN GÁSTRICA

PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche desnatada - Bocadillo de pan blanco de queso fresco - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada	- Café con leche desnatada - Galletas - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada	- Café con leche desnatada - Bocadillo de pan blanco con pechuga de pavo - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada	- Café con leche desnatada - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada	- Café con leche desnatada - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada	- Café con leche desnatada - Bocadillo de mortadela siciliana - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada	- Café con leche desnatada - Bizcocho - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada
COMIDA	- Lentejas estofadas o en puré y tamizadas (según tolerancia) - Salchichas de pollo con ensalada - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada variada. - Asado de pollo. - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada. - Olla gitana o en puré y tamizadas (según tolerancia) - Queso fresco - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada de patatas - Albóndigas de carne de ternera en salsa poco grasa con verduras - Fruta madura o en compota o asada	- Arroz tres delicias. - Huevo escalfado o en tortilla y lomo adobado - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada mixta. - Macarrones con atún (sin tomate frito) - Queso fresco. - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada - Arroz y magra. - Melocotón en almíbar
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Verdura hervida. - Tortilla de patatas y cebolla. - Manzana asada.	- Sopa cubierta. - Mero con verduras al horno. - Yogur desnatado.	- Puré de patatas. - Tortilla de verdura. - Fruta madura o en compota o asada.	- Judías salteadas con jamón york. - Emperador a la plancha - Manzana asada.	- Sopa de fideos - Pollo en salsa suave - Verdura salteada. - Yogur desnatado.	- Zarangollo. - Merluza al horno o hervida. - Arroz con leche desnatada	- Ensalada de patatas - Fiambre variado* - Fruta madura o en compota o asada.

*Fiambre variado (a elegir varios entre estos): Jamón serrano, Lomo embuchado, Jamón cocido, Fiambre de pavo, Mortadela y queso semigraso.



SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche desnatada - Bocadillo de pan blanco con queso semigraso - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada	- Café con leche desnatada - Monas - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada	- Café con leche desnatada - Bocadillo de pan blanco con pechuga de pavo - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada	- Café con leche desnatada - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada	- Café con leche desnatada - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada	- Café con leche desnatada - Bocadillo de pan blanco con jamón york - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada	- Café con leche desnatada - Bizcocho - Zumo no ácido o fruta madura/ triturada
COMIDA	- Lentejas estofadas o en puré y tamizadas (según tolerancia) - Jamón York con ensalada. - Natillas con leche desnatada	- Ensalada - Estofado de ternera. - Melocotón en almíbar.	- Ensalada - Cocido poco graso (igual que 1600kcal) - Fruta madura o en compota o asada.	- Ensalada mixta. - Arroz rehogado con zanahoria y huevo escalfado o en tortilla - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada mixta. - Espaguetis con jamón y verduras (sin tomate frito) - Queso fresco. - Fruta madura o en compota o asada.	- Ensalada. - Guiso de pollo (sin sofrito o muy poco) - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada - Arroz y marisco. - Natillas con leche desnatada
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Menestra de verdura - Tortilla de gambas. - Fruta madura o en compota o asada	- Judías con jamón. - Lenguado en salsa suave - Manzana asada.	- Patatas cocidas - Salchichas de pollo con ensalada - Flan de vainilla	- Sopa cubierta - Pescado al horno con verduras. - Manzana asada.	- Hervido de verduras - Tortilla de berenjenas - Yogur desnatado	- Sopa de fideos - Merluza al horno o hervida - Arroz con leche desnatada	- Encebollado. - Fiambre variado* - Ensalada - Melocotón en almíbar.

*Fiambre variado (a elegir varios entre estos): Jamón serrano, Lomo embuchado, Jamón cocido, Fiambre de pavo, Mortadela y queso semigraso.



TERCERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche desnatada - Bocado de pan blanco con pechuga de pavo - Zumo no ácido o fruta madura/triturada	- Café con leche desnatada - Galletas - Zumo no ácido o fruta madura/triturada	- Café con leche desnatada - Bocado de pan blanco con queso fresco - Zumo no ácido o fruta madura/triturada	- Café con leche desnatada - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zumo no ácido o fruta madura/triturada	- Café con leche desnatada - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zumo no ácido o fruta madura/triturada	- Café con leche desnatada - Bocado de mortadela siciliana - Zumo no ácido o fruta madura/triturada	- Café con leche desnatada - Bizcocho - Zumo no ácido o fruta madura/triturada
COMIDA	- Ensalada mixta. - Potaje o en puré y tamizadas (según tolerancia) - Albóndigas de bacalao - Fruta madura o en compota o asada.	- Ensalada - Estofado de ternera. - Fruta madura o en compota o asada.	- Ensalada mixta. - Macarrones con atún (sin tomate frito) - Fiambre de pavo - Fruta madura o en compota o asada.	- Ensalada mixta. - Lentejas con jamón o en puré y tamizadas (según tolerancia) - Tortilla francesa - Fruta madura o en compota o asada.	- Ensalada - Arroz y verduras con bacalao. - Natillas con leche desnatada	- Ensalada. - Guiso de ternera (sin o poco sofrito). - Fruta madura o en compota o asada.	- Ensalada de patata. - Muslos de pollo al horno con verduras - Flan de vainilla
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Ensalada de patatas - Lomo de cerdo en salsa (suave) - Manzana asada.	- Zarangollo - Emperador a la plancha - Melocotón en almíbar.	- Sopa - Hamburguesas de ternera en salsa suave - Fruta madura o en compota o asada.	- Judías rehogadas. - Mero en salsa suave - Flan de vainilla	- Crema de champiñones - Tortilla de patatas con ensalada - Fruta madura o en compota o asada.	- Sopa cubierta - Merluza al horno o hervida - Arroz con leche desnatada	- Crema de espárragos. - Fiambre variado* - Ensalada - Fruta madura o en compota o asada.

*Fiambre variado (a elegir varios entre estos): Jamón serrano, Lomo embuchado, Jamón cocido, Fiambre de pavo, Mortadela y queso semigraso.



CUARTA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café con leche desnatada - Bocadillo de pan blanco con queso semigraso - Zumo no ácido o fruta madura/triturada	- Café con leche desnatada - Monas - Zumo no ácido o fruta madura/triturada	- Café con leche desnatada - Bocadillo de pan blanco con pechuga de pavo - Zumo no ácido o fruta madura/triturada	- Café con leche desnatada - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zumo no ácido o fruta madura/triturada	- Café con leche desnatada - Tostadas de pan blanco - Mantequilla y mermelada o aceite - Zumo no ácido o fruta madura/triturada	- Café con leche desnatada - Bocadillo de pan blanco con jamón york - Zumo no ácido o fruta madura/triturada	- Café con leche desnatada - Bizcocho - Zumo no ácido o fruta madura/triturada
COMIDA	- Ensalada mixta. - Arroz y alubias o en puré y tamizadas (según tolerancia) - Jamón cocido. - Natillas con leche desnatada.	- Ensalada mixta. - Macarrones con jamón y verduras (sin tomate frito) - Queso fresco. - Fruta madura o en compota o asada.	- Ensalada - Potaje de garbanzos o en puré y tamizadas (según tolerancia) - Albóndigas de bacalao - Fruta madura o en compota o asada.	- Ensalada mixta. - Arroz rehogado con zanahoria y huevo escalfado o en tortilla - Fruta madura o en compota o asada	- Ensalada - Estofado de ternera. - Fruta madura o en compota o asada.	- Ensalada - Cocido poco graso (igual que 1600kcal) - Fruta madura o en compota o asada.	- Ensalada mixta. - Arroz y pollo - Natillas con leche desnatada
MERIENDA	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería	- Leche o zumo - Bollería
CENA	- Sopa de fideos - Tortilla de guisantes. - Yogur desnatado	- Judías con jamón. - Fletan en salsa suave - Yogur desnatado	- Ensalada de patatas - Hamburguesas en salsa suave - Melocotón en almíbar.	- Puré de calabacín. - Merluza en salsa. - Flan de vainilla	- Sopa cubierta - Salchichas de pollo con lechuga - Manzanas asadas.	- Encebollado. - Mero al horno o hervido - Arroz con leche desnatada	- Patatas cocidas. - Fiambre variado* - Fruta madura o en compota o asada.

*Fiambre variado (a elegir varios entre estos): Jamón serrano, Lomo embuchado, Jamón cocido, Fiambre de pavo, Mortadela y queso semigraso.

DIETA DE PROTECCIÓN GÁSTRICA
En la dieta de protección gástrica los alimentos se deben presentar sin apenas condimentación y sometidos a cocciones suaves para facilitar la digestión.
ALIMENTOS PARA LA DIETA DE PROTECCIÓN GÁSTRICA

GRUPO DE ALIMENTOS	RECOMENDADOS	NO RECOMENDADOS
Leche y derivados	● Leche y sus derivados semidesnatados ● Queso fresco ● Batidos	● Derivados lácteos con frutos secos, con cacao, etc ● Quesos secos y muy grasos
Carnes y aves	● Muslo de pollo cocido ● Carnes tiernas o picadas ● Jamón cocido	● Carnes grasas y/o fibrosas (filete de ternera, carne de cordero, etc) ● Extractos de carne
Pescados	● Pescado blanco: merluza, rape...	● Pescado azul según tolerancia: atún, sardina.... Conservas, salazones y ahumados
Huevos	● Huevo entero, tortilla	
Legumbres	● Legumbres en puré y tamizadas	
Cereales y féculas	● Pan: blanco, de molde o tostado ● Pasta alimentaria y sémola ● Arroz blanco ● Cereales de desayuno ● Galletas María ● Patata cocida, en puré o picada	● Cereales y harinas integrales ● Arroz integral
Verduras y hortalizas	● Puré de verduras, solo o con patata	● Verduras y hortalizas crudas

Frutas	● En compota, en conserva o muy maduras ● Zumos no ácidos	● Frutas ácidas o crudas ● Zumos ácidos
Grasas	● Aceite, mantequilla y margarina, en pequeña proporción y en crudo	● Snacks (aperitivos)
Azúcares y derivados	● Mermeladas, azúcar y miel ● Bollería poco grasa (mona, bizcochos de soletilla)	● Cacao ● Golosinas dulces
Bebidas	● Bebidas sin gas ● Caldos desgrasados y diluidos ● Infusiones: tila, menta-poleo, manzanilla...	● Cafeína (café, refrescos de cola), descafeinados, té y alcohol
Condimentación	● Romero, tomillo, mejorana y otras. ● Canela	● Salsas ácidas (con vinagre o limón) ● Especies: pimienta, ajo molido, pimentón picante, tabasco
Salsas	● Mayonesa ligera ● Bechamel suave ● Salsas suaves	● Salsas muy grasas: con nata, carbonara, cuatro quesos ● Salsa de tomate

OTRAS RECOMENDACIONES

La **instauration de la dieta** debe ser progresiva y se ha de ir evaluando su tolerancia, aunque en algunos casos puede ser la dieta definitiva del enfermo.

EJEMPLOS DE DESAYUNO:

- Leche desnatada, Pan blanco con aceite o mantequilla y mermelada y Zumo no ácido o fruta madura.

- Leche desnatada, Galletas María y Zumo no ácido o fruta madura.
- Leche desnatada, Bizcocho y Zumo no ácido o fruta madura.
- Leche desnatada, Magdalenas y Zumo no ácido o fruta madura.
- Leche desnatada, Bocadillo de pan blanco con jamón cocido y Zumo no ácido o fruta madura.

EJEMPLOS DE MERIENDA:

- Leche desnatada con galletas María
- Bocadillo de pan blanco con jamón cocido y Zumo no ácido.
- Yogur desnatado

Técnicas culinarias:

- Aconsejadas: hervidos, al horno, microondas, a la plancha, baño maría, a la brasa y asado. Huevos: escalfados o en tortilla.
- Desaconsejadas: guisos, estofados, salsas, rebozados, empanados, frituras, sofritos, encurtidos, ahumados, curados y salados.

Condimentación:

- La condimentación debe ser muy escasa, incluso mínima.
- Se debe evitar los alimentos azucarados o salados en exceso.
- Se acepta la utilización del aceite de oliva en crudo.

Recomendaciones generales:

- Los guisos deben estar preparados sin o con poco sofrito. Evitar guisos muy grasos.
- Comer lentamente, masticando bien los alimentos y en un ambiente tranquilo
- Reposar antes y después de las comidas, para facilitar el proceso de digestión y evitar trastornos gastrointestinales.
- Consumir, si se desea, algún tentempié o suplemento entre comidas.
- Si el enfermo tiene malnutrición o corre el riesgo de presentarla, se debe modificar la dieta orientando la selección de alimentos hacia los más nutritivos.
- Suprimir el alcohol y el tabaco.