

TABLA DE LA DIETA DE LA ZONA

HIDRATOS DE CARBONO

FRUTAS	
Albaricoques	3
Cerezas	8
Ciruela roja	1
Fresas	1 taza
Kiwi	1
Macedonia de fruta natural sin almíbar	1/3 taza
Mandarina	1
Manzana	1 pequeña
Melocotón	1
Naranja	1 pequeña
Nectarina	1 pequeña
Pera 1 pequeña	
Uvas	1/2 taza
Ciruelas pasas	2
Dátiles	2
Melón (dados)	3/4 taza
Melón de cantaloupe	1/4
Pasas	1 cucharada rasa
Sandía (dados)	3/4 tazas

CEREALES Y DERIVADOS	
Avena (cocido)	1/3 taza
Arroz blanco o integral	2 cucharadas
Biscotes	2 unidades
Cereales desayuno	15 g
Cous cous (cocido)	1/3 taza
Maicena	4 cucharaditas rasas
Pan (miga)	30g
Pan (picos)	4 unidades
Pan blanco o integral	1 rebanada
Pan de pita	1/2 unidad
Palomitas de maíz	2 tazas
Pasta (cocido)	1/4 taza

VERDURAS Y HORTALIZAS	
Acelgas	2 tazas
Alcachofas (corazones)	1 taza
Berenjena	2 tazas
Brócoli	2 tazas
Calabacín	2 tazas
Calabaza	2 tazas
Cebolla (cocida)	1/2 taza
Cebolla (curda)	2 tazas
Champiñones	2 tazas
Col	2 tazas
Coles de Bruselas	2 tazas
Coliflor	2 tazas
Endivia (cruda)	libre
Escarola (cruda)	libre
Espárragos	1 taza
Espinacas	2 tazas
Judías verdes	2 tazas
Lechuga romana (cruda)	libre
Pepino (crudo)	4 tazas
Pimiento asado	1 taza
Pimiento (crudo)	2 tazas
Puerro	1 taza
Repollo	2 tazas
Salsa de tomate triturado	2 tazas
Tomate (crudo)	2 tazas
Tomates cherry	2 tazas
Guisantes	1/2 taza
Maíz (grano)	1/4 taza
Zanahoria (rodajas)	1 taza

TUBÉRCULOS	
Papa (cocida)	1/3 taza
Papa (chips)	8 unidades
Papa fritas	5 unidades
Papa (puré)	1/4 taza

ENSALADAS	
Ensalada de espinacas (3 tazas de espinacas crudas, 1/2 tomate)	1
Ensalada mixta (3 tazas de lechuga, 1/2 pimiento verde, 1 tomate)	1

LEGUMBRES	
Garbanzos	1/4 taza
Judías	1/4 taza
Judías pintas	1/4 taza
Lentejas	1/4 taza

BEBIDAS	
Cerveza sin alcohol	1 botellín (1/5)
Cerveza con alcohol	1 botellín (1/5)
Vino	1 copa
Brandy	1 chupito
Ginebra	1 chupito
Ron	1 chupito
Vodka	1 chupito
Whisky	1 chupito

OTROS	
Azúcar blanca, morena	1/2 cucharada
Helado	1 bola
Mermelada	1 cucharada rasa
Miel	1/2 cucharada
Salsa de soja	1 cucharada
Salsa teriyaki	1 cucharada



UNIDADES DE MEDIDA:

Taza: Equivale al volumen de un vaso de 250 ml
 Cucharada: Contenido de una cucharada sopera.
 Cucharadita: Contenido de una cucharadita de café.

■ FAVORABLES
 ■ MENOS FAVORABLES

PROTEÍNAS

PESCADO Y DERIVADOS (EN CRUDO)	
Abadejo	45g
Anchoas en aceite	30g
Atún	30g
Atún (lata)	30g
Bacalao	45g
Boquerones	45g
Calamares, Sepia	45g
Gallo	45g
Lenguado	45g
Lubina	45g
Merluza	45g
Mero	45g
Pez espada	45g
Pulpo	65g
Rape	45g
Rodaballo	45g
Salmón	45g
Trucha	45g
Trucha ahumada	30g
Salmón ahumado	30g
Sardinas (frescas)	30g
Sardinas (lata)	30g
Complemento proteico 90%	1 cacito

GRASAS

GRASAS	
Aceite oliva virgen extra	1 cucharada
Aceitunas	3 unidades
Aguacate	1 cucharada
Almendras	3 unidades
Anacardos	2 unidades
Avellanas	3 unidades
Cacahuets	6 unidades
Nuez	1 unidad
Piñones	8 unidades
Pistachos	3 unidades

CARNES Y DERIVADOS (EN CRUDO)	
Cerdo ibérico	30g
Jamón cocido (sin almidón)	30g
Jamón serrano ibérico	30g
Pavo (fiambre sin almidón)	30g
Pavo (pechuga sin piel)	30g
Pollo (pechuga sin piel)	30g
Ternera	30g
Buey	30g
Cordero	30g

MARISCOS (SIN CASCARA)	
Bogavante	45g
Cangrejo (carne)	45g
Langosta	45g
Langostinos, gambas	45g
Mejillón	60g
Vieira	45g

LÁCTEOS	
Mozzarella	30g
Queso fresco (bajo en grasas)	30g
Queso curado	30g

HUEVOS	
Clara de huevo	2
Huevina	1/4 taza
Huevo	1

SALSAS	
Guacamole	1 cucharada
Mayonesa	1/3 cucharada
Salsa cocktail	1/3 cucharada

MIXTO	
Leche de soja	1 taza
Leche semidesnatada	1 taza
Yogur desnatado + 1 nuez	1 unidad

Aportan un bloque (1 unidad hidratos de carbono, 1 unidad proteína y 1 unidad de grasa)