

TOP BAL

*Keep
yourself
healthy!*

DOSSIER ALIMENTOS

#betopbal



betopbal.com

20-60 KCAL

Sandía
Membrillo
Pomelo
Granada
Naranja
Mandarina
Fresa
Melocotón
Albaricoque
Limón
Manzana Golden
Zumo de naranja comercial
Ciruela
Níspero
Manzana roja
Piña
Pera
Melón
Kiwi

60-100 KCAL

Cereza
Mango
Uva blanca
Caqui
Nectarina
Higo
Uva negra
Membrillo y pasta de frutas
Piña en almíbar
Chirimoya
Plátano

100-295 KCAL

Aguacate
Ciruela seca
Castaña
Oliva verde
Melocotón seco
Dátil seco
Higo seco
Albaricoque seco
Melocotón en almíbar
Uva pasa
Dátil
Oliva negra

315-350 KCAL

Castaña seca
Coco

540-690 KCAL

Pipa
Avellana
Cacahuete
Pistacho
Nuez
Piñones



VERDURAS ORDENADAS POR CALORÍAS

#betopbal

10-20 KCAL

Pepino
Apio
Rábano
Berenjena
Lechuga
Espárragos
Tomate
Pimiento
Escarola

20-40 KCAL

Champiñón
Cardo
Lombarda
Alcachofa
Endivia
Espinaca
Coliflor
Espárragos en lata
Col
Nabo
Cebolla
Calabacín
Acelga
Judía
Calabaza
Remolacha
Brócoli
Zanahoria
Perejil
Puerro

40-80 KCAL

Haba
Chirivía
Patata
Guisante

80-115 KCAL

Batata
Boniato
Ajo



80-100 KCAL

Pechuga de fiambre de pollo
Pechuga de pollo
Conejo
Sangre de cerdo
Solomillo de cerdo
Ternera
Caballo
Lomo de cerdo
Pechuga de pavo

100-120 KCAL

Corazón
Solomillo de buey
Codorniz
Jamón cocido
Jabalí
Muslo de pollo
Costillas de ternera
Cabrito o choto
Liebre
Muslo de pavo
Faisán

120-180 KCAL

Hígado
Sesos
Chóped de pavo y cerdo
Carne magra de ternera

185-235 KCAL

Pierna de cordero
Chuletas de cerdo
Pato
Costillas de cordero
Paleta de cordero
Gallina
Salchicha de Frankfurt

240-300 KCAL

Jamón serrano
Lomo embuchado
Chuletas de cordero y ternera
Costillas de cerdo
Chorizo
Manitas de cerdo

310-675 KCAL

Mortadela
Longaniza
Salsichón
Jamón serrano ibérico
Morcilla
Salami
Fuet
Panceta de cerdo
Cabeza de cerdo
Sobrasada
Bacon
Tocino de cerdo



47-90 KCAL

Almeja
Chirlas y berberechos
Pulpo
Merluza
Cigala
Mejillones
Pescadilla
Bacalao
Raya
Perca
Lenguado
Sepia y calamar
Lubina
Besugo
Rape
Salmonete
Trucha

91-140 KCAL

Gamba
Langostino
Langosta
Dorada
Rodaballo
Emperador
Carpa
Atún en agua y calamar en conserva
Jurel y mújol
Cangrejo y centollo
Bonito
Boquerón

150-315 KCAL

Caballa
Sardina
Salmón
Caballa y sardina en aceite
Atún
Atún bonito, sardina y caballa en escabeche
Sardina en salsa de tomate
Bacalao salado





- Lo más importante es estar seguro de querer cambiar los hábitos de una nueva conducta alimentaria. Para mucha gente ponerse a dieta es como un castigo y NO es así. La dieta se realiza entre dietista y paciente, adaptando los alimentos de modo que el paciente no vea un cambio importante y sea más agradable llevarla a cabo.
- Las dietas son personales, para que se adapten a las características de cada paciente. Debe de ser variada y equilibrada.
- Muchos pacientes quieren resultados sin mucho esfuerzo y rápidas pérdidas. Ven por medios sociales información de dietas milagro. CUIDADO con esto porque pueden ser perjudiciales para la salud, ya que son dietas que no tienen ningún tipo de control, ni están revisadas por un especialista. Además, suelen ser muy o demasiado escasas en nutrientes que son necesarios para el organismo, por lo que te recomiendo que no les hagas caso. Es importante que si quieres realizar una dieta te pongas en contacto con un especialista.
- Recuerda que no hay ningún alimento que engorde. El único que engorda es el que no se come. No hay alimentos que adelgacen ni dietas milagro, por eso hay que seguir una alimentación variada y equilibrada para adelgazar, consumiendo las cantidades adecuadas.
- Lo más importante de comer bien no es estar en línea, sino sentirse bien con uno mismo y que tu organismo esté en su normal funcionamiento. Además, recuerda que para estar 100% en condiciones, aparte de ingerir los alimentos sanos, debes hacer deporte.
- Argumentos como “no tengo tiempo para cocinar”, “no sé cocinar” o “comer sano sale caro” son solo excusas para optar por la comida basura. Sabrosa pero pesada y con un alto porcentaje de grasas.



- 1** Fija horarios para tu comida. Come 5 comidas al día y no pases más de 3-4 horas sin comer, así evitas el ayuno.
- 2** En las comidas procura entretenerte con la TV, hablando, etc. Para así comer más despacio y masticar más lentamente los alimentos.
- 3** Consume frutas con piel y verduras frescas por la fibra. Para que te gusten, indaga la forma en que te parezcan más gustosas.
- 4** Consume productos lácteos desnatados o bajos en grasas, si entre horas tienes hambre.
- 5** Elige productos con grasas saludables, como el aceite de oliva "crudo", la margarina y la mantequilla, que se sustituirán en lo posible por el aceite de oliva.
- 6** Consume pescado. Lo recomendable es que consumas 3 o más veces por semana.
- 7** Consume carnes con bajo aporte de grasa. Puedes comer carne de pollo, pavo o conejo.
- 8** Para cocinar utiliza asado, horno, plancha, hervido, vapor o en su jugo. Evita en lo posible sofreír y freír y en este caso no utilices más aceite del recomendado. Utiliza antiadherentes.
- 9** Utiliza especias para potenciar el sabor de sus platos, limón, vinagre, hierbas, etc.
- 10** Si sales a comer fuera, ante un aperitivo no piques olivas, papas o frutos secos. Mejor unos mejillones al vapor, sepia, calamar, champiñón, etc.



- Aliñar con aceite de oliva.
- Las raciones serán pequeñas o moderadas según la actividad.
- Beber mucha agua, entre 2-3L diarios. Recuerda que los refrescos o gaseosas son muy azucaradas y tienen muchas calorías. Opta por bebidas refrescantes 0, con moderación.
- Practica ejercicio. Lo ideal es que puedas hacerlo un mínimo de cuatro veces por semana y por unos 40 minutos, como ir al gimnasio, caminar, nadar, correr, etc.
- Evitar el consumo de alcohol, ya que puede retrasar el esfuerzo de tu dieta, por la importante cantidad de calorías que contiene.

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Pollo o pavo sin piel, conejo, ternera con poca grasa e hígado de ternera.
- Pescados magros, moluscos y crustáceos.
- Leche descremada, yogur natural desnatado y queso desnatado sin azúcar.
- Verduras en general.
- Café, té e infusiones.
- Aguas minerales.
- Especias y condimentos.
- Huevos duros, pasados por agua y en tortilla.
- Arroz y pastas.
- Legumbres: Lentejas, alubias y garbanzos.
- Cereales integrales.
- Frutas.

ALIMENTOS DESACONSEJADOS

Azúcar, confituras, jaleas, chocolate, cacao, pasteles, bollería industrial, dulces, helados, natas, olivas, carnes grasas, charcutería, embutidos, pescados grasos, pescados en aceite y en escabeche, caldos grasos, puré instantáneo, sopas de sobre, bacon, manteca de cerdo, chicharrones, quesos grasos, quesos fermentados, yogur azucarado, productos estilo "Petit-suisse", bebidas refrescantes azucaradas, alcohol, sesos, golosinas, aperitivos fritos, papas, "Boca Bits", frutos secos fritos y salados.

