

Dieta para SOP

Alimentos recomendados

Carbohidratos integrales: quinoa, cebada, avena, centeno y espelta integral entre otros (aprox. 75gr en crudo).

Verduras y hortalizas: se pueden consumir todas las verduras y hortalizas dando prioridad a las que tengan IG más bajo (2 raciones/día).

Frutas: se pueden consumir todas las frutas frescas, dando prioridad a las de IG más bajo (2-3 piezas/día).

Legumbres: son ricas en fibra y poseen un IG bajo. Consumir mínimo 2-3 veces/semana (aprox. 100gr en crudo).

Proteína: varios estudios indican consumir alrededor de 1,8-2g/kg/día de proteína: pescado blanco, azul, huevo, carnes magras, marisco.

Grasas saludables: las grasas omega-3 son esenciales ya que mejoran la sensibilidad a la insulina y elevan los niveles de colesterol HDL. Ejemplos: frutos secos, semillas, yema del huevo, aguacate, aceite de oliva virgen extra.

Alimentos NO recomendados

Hidratos de carbono refinados: pan, pasta, arroz blanco y cereales azucarados.

Hidratos de carbono simples: bollería, cereales azucarados, chocolate, helados, productos de pastelería, dulces, refrescos, azúcar.

Zumos de frutas (tanto naturales como envasados), frutas deshidratadas o en almíbar: se digieren fácilmente y elevan de forma rápida la glucemia sin apenas contener vitaminas.

Lácteos: se aconseja limitar el consumo de leche y potenciar el de lácteos fermentados (kéfir) o bebidas vegetales sin azúcares añadidos.

Refrescos y alcohol: su consumo perjudica gravemente la salud.

SOP Abordaje dietético



Comprometidos
con la mujer

Dieta / Menú

Ejemplo de menú

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO Y MEDIA MAÑANA	LÁCTEO + FRUTA + CEREAL INTEGRAL						
	EJEMPLOS						
	Café con bebida de avena enriquecida con calcio + 2 rebanadas de pan integral de espelta + Jamón serrano + Pera	Pan de centeno con aguacate y queso fresco + Kiwi + Infusión de té verde		Yogur natural con copos de avena y piña al natural		Vaso de leche semidesnatada + Bocadillo de pan integral con atún + Naranja	
COMIDA (Agua)	Brócoli al vapor + Conejo al horno acompañado de judías secas + Yogur natural	Ensalada de pasta integral + Salmón a la papillote + Mango	Ensalada verde + Merluza a la plancha acompañada de flan de quínoa + Yogur natural	Espinacas y ajo tierno con garbanzos + Caballa a la plancha + Mandarina	Arroz integral con verduras + Pollo a la brasa con tomate + Yogur natural	Lentejas estofadas con cebolla y zanahoria + Naranja	Espárragos verdes con jamón serrano + Ternera con setas + Melocotón
MERIENDA	Yogur natural con un puñado de almendras		Kéfir con arándanos y copos de avena		Pera con un puñado de avellanas		Manzana con 4-5 nueces
CENA (Agua)	Espaguetis de calabacín con bacalao desmigado + Ciruelas	Gazpacho + Tortilla de setas + 2 mandarinas	Salteado de acelgas con ajo + Hamburguesa de tofu + Fresones	Berenjena al horno + Revuelto de espárragos con champiñones + Yogur natural	Coliflor salteada con cebolla + Rape a la plancha + Nectarina	Ensalada de tomate con salmón marinado y aguacate + Yogur natural	Vichyssoise y huevo duro + Cuajada