

Pautas para las dietas hipocalóricas

Las dietas hipocalóricas son dietas bajas en calorías. Siguiendo las indicaciones de nuestra dietista, las alumnas con dietas hipocalórica comen una vez por semana pasta, arroz, legumbres, sopa o crema y verdura, pero elaborado de diferente manera:

1. Primer plato:

- La verdura la toman siempre hervida.
- La pasta acompañada de verduras como calabacín, champiñones, zanahoria y puerro; sin salsas.
- Las legumbres estofadas con todos los ingredientes en crudo, sin sofreir y sin chorizo.
- Las sopas son de caldo vegetal.
- Las cremas no llevan nunca ni mantequilla ni nata. Se hierve la verdura y la patata y a continuación se trituran con un chorro de aceite de oliva.
- El arroz va acompañado de verduras como el calabacín, la zanahoria el puerro y champiñones.

2. Segundo plato:

Las carnes siempre se cocinan a la plancha o al horno. Durante la semana se alterna el pollo, la ternera, el pescado, los huevos, y la carne picada (como butifarras o hamburguesas); siempre van acompañadas de verduras a la plancha o al vapor (calabacín, pimientos, patatas,...) o ensaladas variadas.

