

**Centro Médico Dr. Berchid**  
**(NICA: 14.051)**

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

**DIETA RICAS EN CALCIO PARA LA PREVENCIÓN DE LA OSTEOPOROSIS**

DESAYUNO

Lunes: 1 vaso leche (150 ml) con café o cacao; 10 g azúcar; 50 g pan; 10 g mantequilla; 30 g mermelada.

Martes: 1 vaso leche (150 ml) con café a cacao; 10 g azúcar; 1 croissant o 1 madalena (70 g).

Miércoles: 2 yogures naturales (250 ml); 10 g azúcar, 50 g de galletas.

Jueves: 1 vaso leche (150 ml) con café o cacao; 10 g azúcar; 50 g de pan; 50 g queso fresco (tipo Burgos).

Viernes: 100 g galletas; 50 g queso fresco; zumo de naranja o piña (150 ml).

Sábado: 1 vaso leche (150 ml) con café o cacao; 10 g azúcar; 50 g pan; 40 jamón york.

Domingo: Chocolate a la taza (ISO ml); Bollería (ensaimada, croissant, madalena) 70 g.

COMIDA

Lunes: Espinacas (200 g) con salsa bechamel; 1/4 pollo con patatas fritas (30 g); ensalada (lechuga, escarola, tomate) 200 g; queso Emmental (50 g); naranja (150 g); pan (50 g).

Martes: Tallarines (50 g) con salsa tomate y queso rallado (20 g); bistec (150 g); Ensalada (200 g) + aceitunas (50 g); frutos secos (almendras, avellanas, nueces, pasas); pan (50 g).

Miércoles: Alcachofas (200 g) gratinadas con bechamel; chuletas cordero (150 g) con patatas (100 g) naranja (150 g); queso de bola (50 g); pan (50 g).

Jueves: Paella (arroz 50 g) con vegetales (100 g); bistec (150 g); ensalada (100 g) con aceitunas (50 g); flan (150 g); pan (50 g).

Viernes: Puré de patatas (100 g) con queso (40 g); merluza frita (200 g); ensalada (200 g); cuajada (150 g); azúcar (10 g); pan (50 g).

Sábado: Acelgas (200 g) con patatas (100 g); chuletas de cordero (150 g); ensalada (200 g); naranja (150 g); queso manchego (50 g); pan (50 g).

Domingo: Raviolis (75 g) a la crema bechamel; conejo (150 g) con guarnición (verduras y 50 g de patatas); tarta de queso (50 g); pan (50 g).

CENA

Lunes: Garbanzos estofados (50 g); merluza a la plancha (200 g); ensalada (200 g); yogur natural (125 g) con azúcar (10 g); pan (50 g).

Martes: Judías verdes (200 g) con jamón; tortilla (1 huevo) de queso (20 g); natillas (150 g); Pan (50 g)

Miércoles: Judías verdes (200 g) con patatas (100 g); rape al horno (200 g); higos (150 g) con nata (50 g); pan (50 g).

Jueves: Crema de espárragos (200 ml); tortilla (1 huevo) de patatas (50 g); ensalada (200 g); 1 yogur natural (125 ml) con azúcar (10 g); pan (50 g).

Viernes: Alubias estofadas (50 g) ensalada (200 g) con huevo duro; frutos secos (50 g); pan (50 g).

Sábado: Crema de puerros (200 ml); rape plancha (150 g); ensalada (200 g); flan (150 g); pan (50 g).

Domingo: Tortilla francesa (1 huevo); ensalada (200 g); 1 vaso de leche (ISO g); pan (50 g).

RECOMENDACIONES

1. Aceite: Puede utilizarse aceite vegetal (oliva, girasol, maíz, pepita de uva) hasta un máximo de 3 cucharadas soperas al día.
2. Bebidas Agua natural, carbónica, infusiones, café o té.
3. Condimentos Puede utilizarse sal (cantidad moderada), orégano, albahaca, tomillo, orégano, laurel, pimienta, pimentón, nuez moscada, romero, ajo, cebolla, perejil, limón, vinagre.
4. Cambios de dieta Pueden intercambiarse los desayunos de un día por otro, al igual que las comidas o las cenas

---

Texto elaborado y revisado por el Dr. Berchid (\*) el 4 de abril de 2010

Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

(\*) Ver perfil del autor en: <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html>

