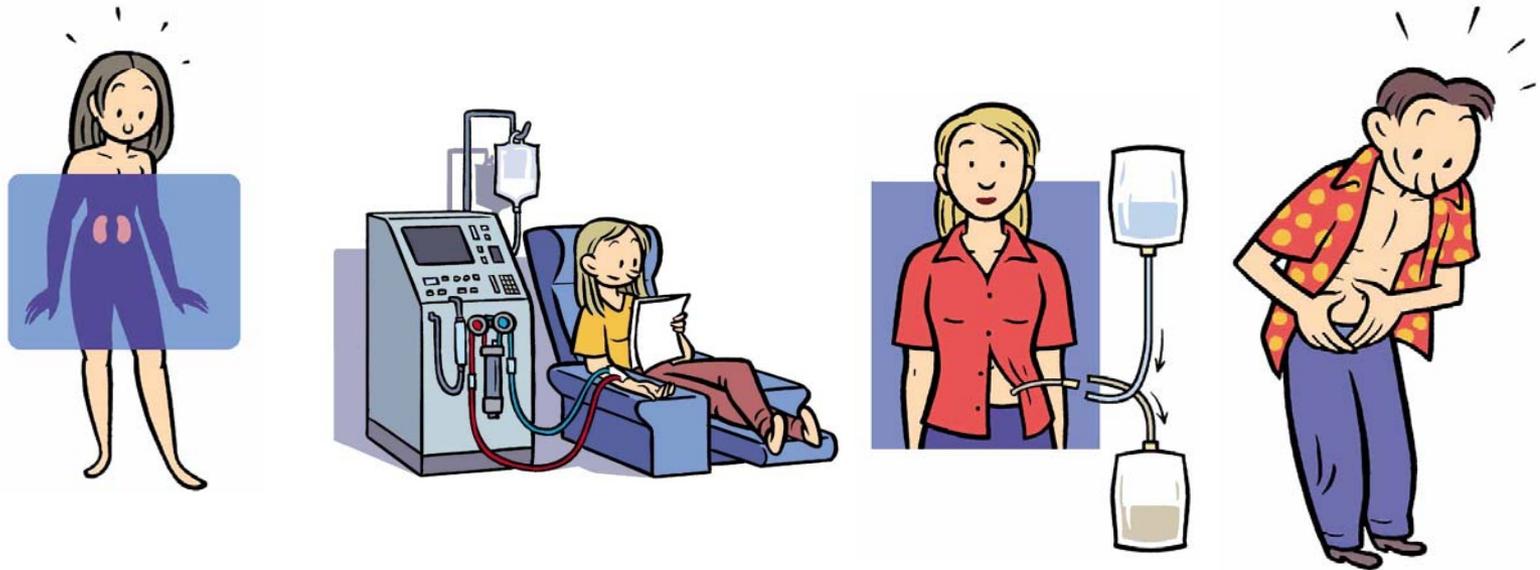

DIETA EN EL PACIENTE CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA



Elena Muñoz Octavio de Toledo
Dietista-Nutricionista col. N° IB0020

Objetivos generales de la alimentación



Contribuir en la mejora de la calidad de vida de la persona con ERC, en cualquiera de sus fases, mediante un plan de alimentación adaptado, personalizado y variado, que consiga una mayor adhesión.

La prevalencia de **malnutrición** en la ERC está estimada entre el 50 al 70% ^{1,2}.

El **riesgo de hospitalización y mortalidad** se correlaciona con directamente con la malnutrición¹.

Las nuevas evidencias sugieren que la **ingesta de nutrientes** empieza a declinar con un filtrado glomerular <60mL/min/1,73m².

El **estado nutricional** debería valorarse y monitorizarse en el curso de la progresión o desde estadios precoces de la ERC ¹.

1. K/DOQI . *American Journal of Kidney Disease*, Vol 35, n° 6, Suppl 2 (June), 2000: pp S9-S10.
2. *Guía de nutrición en Enfermedad Renal Crónica Avanzada (ERCA) y prediálisis. Guías SEN. Nefrología (2008) Supl. 3, 79-86.*

Principales guías sobre nutrición y enfermedad renal crónica:

1. *K/DOQI . American Journal of Kidney Disease, Vol 35, n° 6, Suppl 2 (June), 2000: pp S9-S10.*
2. *Medical Nutrition Therapy in Adults with Chronic Kidney Disease: Integrating Evidence and Consensus into Practice for the Generalist Registered Dietitian Nutritionist. Journal of the academy of nutrition and dietetics. In press, 2014*
3. *EBPG Guideline on Nutrition. Nephrol Dial Transplant (2007)22 (suppl 2): ii45-ii87.*
4. *ESPEN Guidelines on Enteral Nutrition: Adult Renal Failure Clinical Nutrition (2006) 25, 295-310.*
5. *Guía de nutrición en Enfermedad Renal Crónica Avanzada (ERCA) y prediálisis. Guías SEN. Nefrología (2008) Supl. 3, 79-86.*

DIETA EN EL PACIENTE CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

ENERGÍA

PROTEÍNAS

- ❑ Mantener una adecuada ingesta de **energía** es esencial en todos los estadios de la ERC.
- ❑ Las **proteínas** es el nutriente clave para controlar los subproductos metabólicos.
- ❑ Los valores de **albúmina sérica** deben mantenerse para una adecuada nutrición.
- ❑ Para calcular las necesidades de energía y proteínas, en función del peso del paciente, debemos valorar la presencia de **edemas periféricos**.

En pacientes **obesos** se aconseja utilizar el peso ajustado, según la siguiente ecuación:

$$\text{Peso ajustado} = [(\text{Peso real} - \text{peso ideal}) \times 0,25] + \text{peso ideal}$$



DIETA EN EL PACIENTE CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

ENERGÍA

	Energía (Kcal)
ERC estadios 3 al 5 (sin Trto. Renal sustitutivo)	25 a 35 kcal/Kg/ día
ERC estadios 5 en Hemodiálisis o Diálisis peritoneal.	25 a 35 kcal/Kg/ día
Post- trasplante. (Sigue las recomendaciones de los estadios de ERC)	25 a 35 kcal/Kg/ día

DIETA EN EL PACIENTE CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

PROTEÍNAS

ERC estadio 1 a 2 (GFR > 60 mL/min/1,73m ²)	No se recomienda reducir la ingesta proteica: 0,8 a 1 g/Kg/día: recomendaciones dieta equilibrada.
ERC estadios 3 a 5 (sin Tto. Renal sustitutivo) (GFR < 60 mL/min/1,73m ²)	0,6 a 0,8 g/Kg/día. (50% de alto valor biológico)
ERC estadios 5 en Hemodiálisis o Diálisis peritoneal.	1,1 a 1,5 g/Kg/día. (50% de alto valor biológico)
Post- trasplante. (Sigue las recomendaciones de los estadios de ERC)	0,8 a 1 g/Kg/día. (50% de alto valor biológico)

DIETA EN EL PACIENTE CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

HIDRATOS DE CARBONO

- Dieta rica en hidratos de carbono.
- 55 al 60 % de total de las kilocalorías diarias.

LÍPIDOS Y ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

- Adultos con ERC tienen más riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular que la población general. Se usan las recomendaciones que da la "American Heart Association guidelines".
- Se aconseja que cubran: **30 al 35% de la kilocalorías totales diarias**
- Preferentemente ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados.
- Reducir < 7 % ácidos grasos saturados.

DIETA EN EL PACIENTE CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

SODIO

- ❑ El control de la tensión arterial hace necesario una intervención dietética.
- ❑ Cuidado con los sustitutivos de la sal contienen potasio (NaK), deben evitarse.
- ❑ 2,5 g de sal (NaCl) aportan 1 g de Na.

	Sodio (Na)
ERC estadios 1 al 2	≤ 2,4 g/día
ERC estadios 3 al 5 (sin Trto. Renal sustitutivo)	≤ 2,4 g/día
ERC estadios 5 en Hemodiálisis o Diálisis peritoneal.	HMD: 2 a 3 g/día (controlar la ganancia de líquido entre diálisis) DP: 2 a 4 g/día (parar controlar el estado de hidratación)
Post- trasplante. (Sigue las recomendaciones de los estadios de ERC)	≤ 2,4 g/día



DIETA EN EL PACIENTE CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

POTASIO

	Potasio (K)
ERC estadios 1 al 2	NO RESTRICCIÓN
ERC estadios 3 al 5 (sin Trto. Renal sustitutivo)	Normalmente no restricción hasta que la hiperpotasemia esta presente y después individualizar.
ERC estadios 5 en Hemodiálisis o Diálisis peritoneal.	HMD: 2 a 4 g/día ó 40mg/Kg/día DP: Individualizar.
Post- trasplante. (Sigue las recomendaciones de los estadios de ERC)	Normalmente no restricción hasta que la hiperpotasemia esta presente y después individualizar

Los requerimientos individuales puede variar considerablemente y dependerán de la medicación (inhibidores de la ciclooxygenasa-2 y diuréticos ahorradores de potasio), la actividad física, masa magra corporal, edad, sexo, grado de malnutrición etc.

DIETA EN EL PACIENTE CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

FÓSFORO

	Fósforo (P)
ERC estadios 1 al 2	NO RESTRICCIÓN
ERC estadios 3 al 5 (sin Trto. Renal sustitutivo)	Normalmente no restricción hasta que la hiperfosfatemia esta presente y después individualizar: con dieta y/o quelantes de fósforo. Al restringir alimentos ricos en proteínas se disminuye el aporte de fósforo.
ERC estadios 5 en Hemodiálisis o Diálisis peritoneal.	HMD y DP: 800 a 1000 mg/día, coordinado con los quelantes de fósforo.
Post- trasplante. (Sigue las recomendaciones de los estadios de ERC)	Normalmente no restricción hasta que la hiperfosfatemia esta presente y después individualizar

DIETA EN EL PACIENTE CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

LÍQUIDOS

	Líquidos
ERC estadios 1 al 2	NO RESTRICCIÓN
ERC estadios 3 al 5 (sin Trto. Renal sustitutivo)	NO RESTRICCIÓN, hasta que no hay una pérdida significativa de la función renal.
ERC estadios 5 en Hemodiálisis o Diálisis peritoneal.	HMD: Volumen orina + 500 a 700 ml/día Ausencia total orina: 1000 ml/día. DP: individualizar en función del balance de líquidos.
Post- trasplante. (Sigue las recomendaciones de los estadios de ERC)	NO RESTRICCIÓN



¿Y ahora
qué como?



Sal

Evitar cantidades excesivas.
Personas con hipertensión $\leq 2,4$ g/día



y controlar aquellos alimentos ricos en sal:

pan con sal

quesos

conservas

enlatados

embutidos

salazones

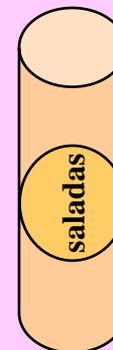
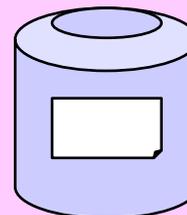
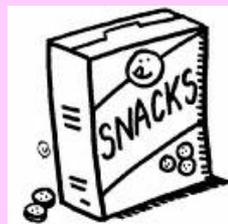
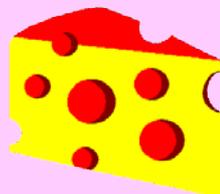
salsas industriales

preparados industriales

encurtidos vegetales

galletas saladas

snacks...



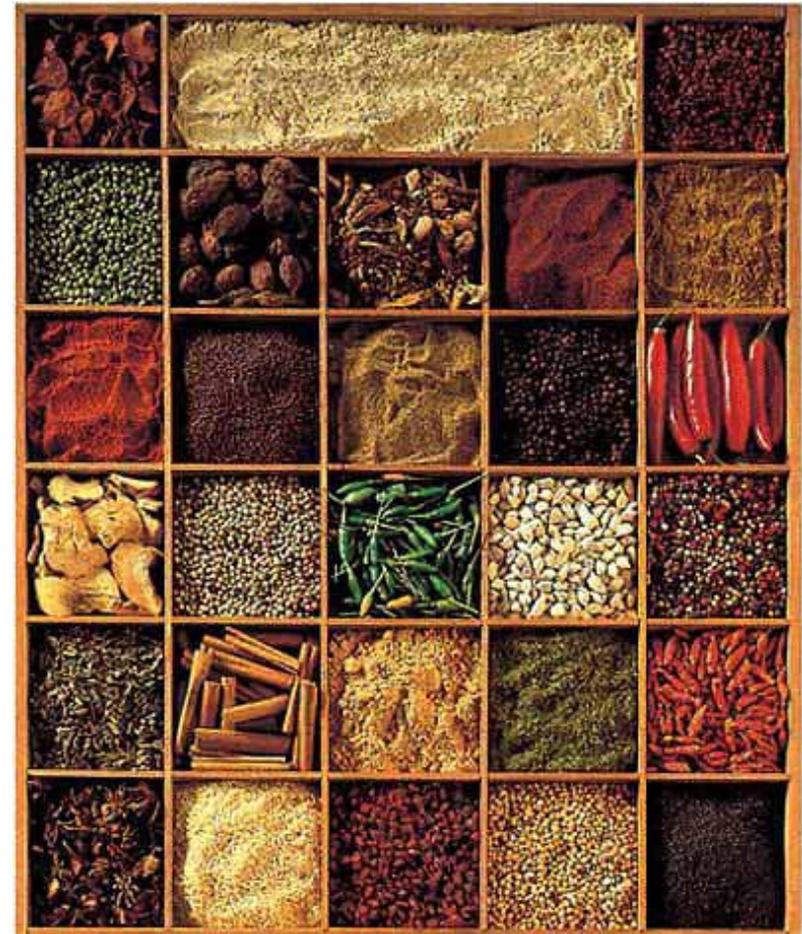
Sal

Para potenciar el sabor de los alimentos puede recurrir a:

ajo,
limón,
distintos tipos de vinagre,
vino blanco,
aceites aromatizados,

hierbas aromática y especias:

perejil,
orégano,
cayena
albahaca,
tomillo,
nuez moscada,
laurel,
romero,
pimienta...



Consejos para reducir el consumo de sal

- El gusto por la sal es adquirido, de modo que es **posible modificarlo** y educarlo hasta que disminuya.
- Comer más alimentos **frescos**, que contienen menos sodio.
- Reducir el uso de la sal al cocinar y **dejar que cada comensal agregue la cantidad que desee**.
- La **sal marina**, por su sabor más fuerte, permite emplear menos cantidad para dar sabor a las comidas.
- El **reposo** de los potajes y guisos aumenta la concentración de los sabores.
- Si queremos **alimentos jugosos** cocinados en la plancha, **sazonamos al final**.
- Para los guisos de larga cocción, **sazonamos ligeramente al principio** para que las fibras se rompan y haya un intercambio de jugos y aromas. **No se añade más sal hasta el final**.



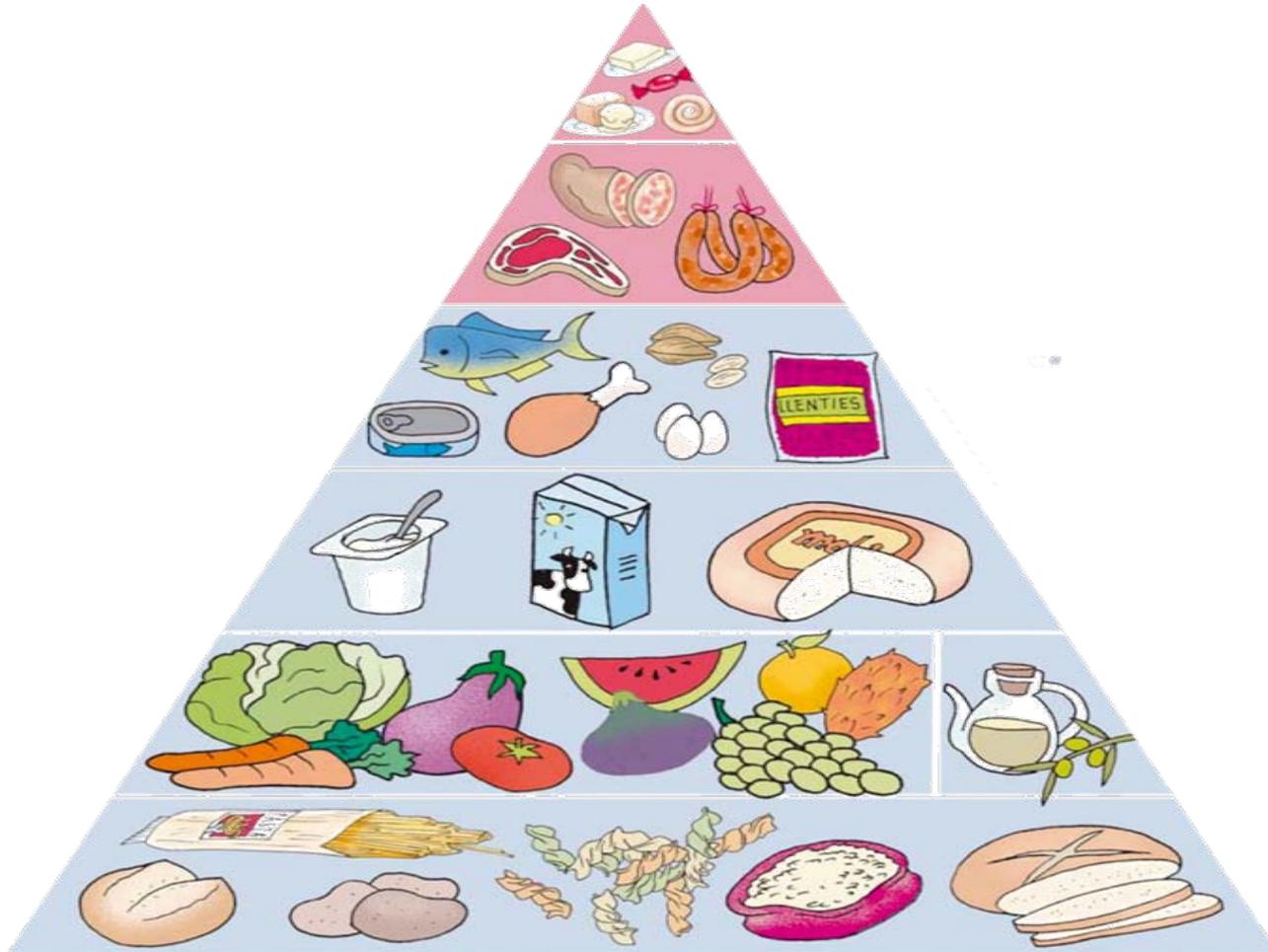
Consejos para reducir el consumo fósforo

- ❑ Controlar la ingesta de los lácteos, reducir a **1 ración al día**.
- ❑ Evitar productos desnatados, batidos con chocolate, leche en polvo, quesos semicurados y curados.
- ❑ Yema huevo: limitar a **2 a 3 yemas** por la semana y mejor no el mismo día.
- ❑ Muy importante controlar la cantidad de carne o pescado que consumamos al día ya que aportan fósforo.
- ❑ Quesos, patés, morcillas, salchichas, embutidos grasos , vísceras y pescaditos pequeños que se comen enteros
- ❑ Muy importante evitar los siguientes **aditivos con fósforo**: E338, E339, E340, E341, E343, E450, E451, E452, E322 (lecitina), E442, E541 y del E626 al E635.

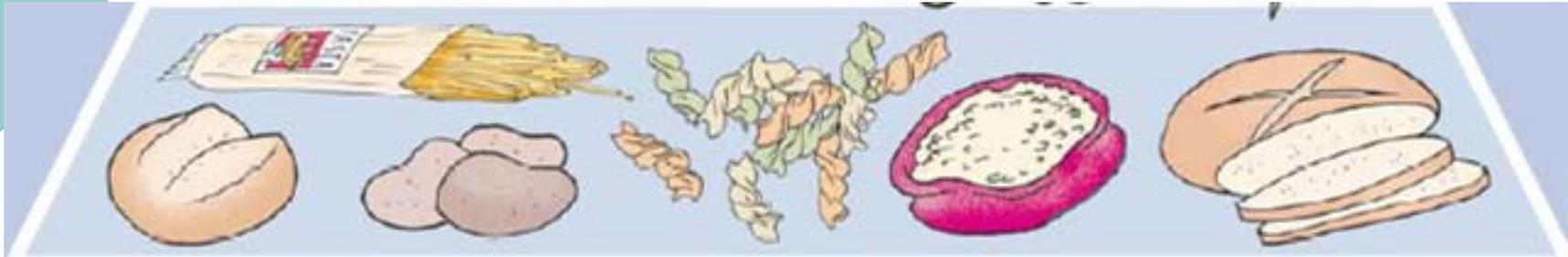
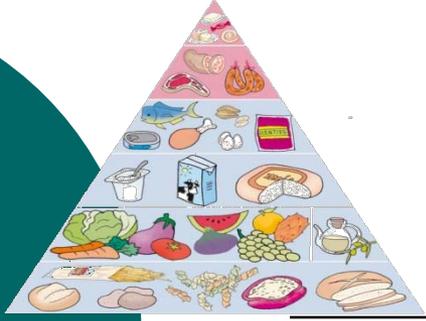
Es decir, evitar alimentos **precocinados**, utilizar para cocinar alimentos frescos y de temporada. Vigilar alimentos tipo jamón cocido, fiambre pavo, salchichas, etc.

- ❑ Evitar refrescos.
- ❑ El contenido en fósforo de legumbres, frutos secos, alimentos integrales y demás vegetales, se absorbe muy poco en el intestino (al estar en forma de fitatos) se pueden consumir, sino están contraindicados por su alto contenido en potasio.

Pirámide de alimentación saludable



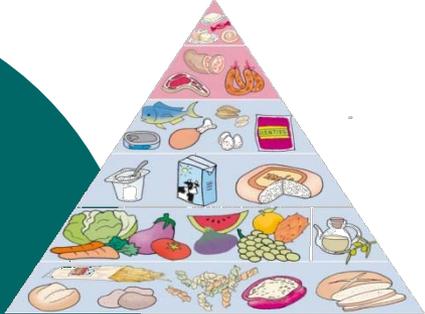
Pan, cereales, arroz, pasta y patatas



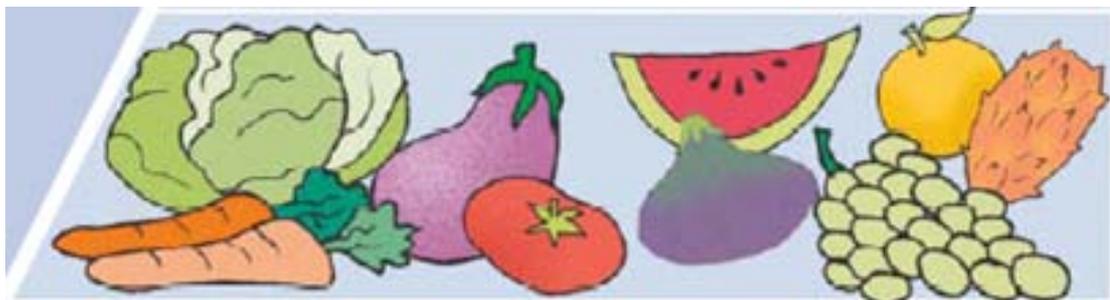
4 a 6 veces al día

Si hay que controlar potasio:

- Patata pelada, cortada y hacer doble cocción (100g = 525 mg K)
- Evitar productos integrales, cereales de desayuno, avena y muesli.



Verduras y Frutas



Verduras:

≥ 2 veces/día

Frutas:

≥ 3 veces/día

Para control potasio:

200 a 300 g/día

1a 2 piezas/día: 150 a 200 g pieza

- Seleccionar las que contengan menos potasio.
- Someter a remojo o doble cocción las verduras.
- La verdura congelada ha perdido el potasio durante el escaldado realizado en la industria

CONTENIDO BAJO EN POTASIO DE FRUTAS

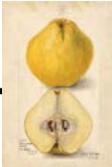
CONTENIDO POR 100 g DE ALIMENTO		
Menos de 160 mg de potasio		
BAJO CONTENIDO EN POTASIO		K (mg)
Pera enlatada en almíbar		66
Arándano		68
Piña enlatada en su jugo		71
Piña enlatada en almíbar		100
Melocotón enlatado en almíbar		104
Sandía		110
Manzana		120
Pera		125
Macedonia de frutas en conservas		128
Pomelo		141
Lima		144
Piña		146
Higos chumbos		150
Mandarina		150
Mango		150
Fresas		150
Fresón		152
Limón		153
Licthi		156

CONTENIDO BAJO EN POTASIO DE VERDURAS

CONTENIDO POR 100 g DE ALIMENTO	
Menos de 200 mg de potasio	
BAJO CONTENIDO EN POTASIO	K (mg)
Soja, germinada, en conserva	35
Grelos y nabizas	78
Pepino	150
Pimiento verde	155
Pimiento rojo	169
Cebolla	170
Coliflor, congelada cruda	193
Guisantes congelados	197



CONTENIDO MEDIO EN POTASIO DE FRUTAS

CONTENIDO POR 100 g DE ALIMENTO			
Entre 160 a 295 mg de potasio			
MEDIO CONTENIDO EN POTASIO			K (mg)
Melocotón			160
Naranja			179
Caqui			190
Membrillo crudo			200
Maracuyá			208
Moras			210
Nectarina			212
Papaya			214
Frambuesas			220
Higos frescos			232
Ciruelas			236
Kiwi			244
Cerezas			246
Granada			247
Nísperos			249
Uva blanca			250
Jinjols			278

CONTENIDO MEDIO EN POTASIO DE VERDURAS

CONTENIDO POR 100 g. DE ALIMENTO		
Entre 200 a 300 mg		
MEDIO CONTENIDO EN POTASIO		K (mg)
Maíz ,hervido y en lata		200
Palmitos en conserva		200
Endibia		205
Espárragos blanco, en conserva		205
Tomate, pelado y en lata		213
Calabacín		230
Lechuga		234
Tomate		236
Nabos		238
Judías verdes		243
Rábanos		243
Col lombarda		243
Puerros		250
Berenjena		256
Espárrago verde, hervido		262
Col repollo		269
Maíz mazorca		272
Zanahoria cruda		286

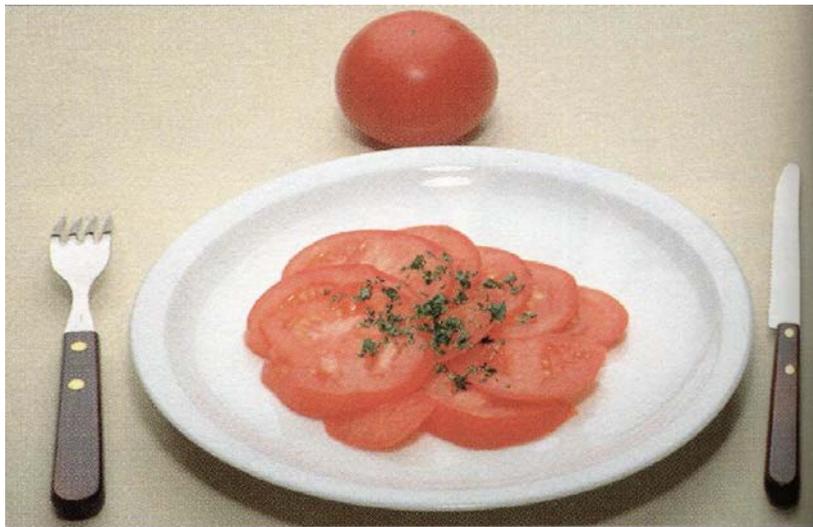
CONTENIDO ALTO EN POTASIO DE FRUTAS

CONTENIDO POR 100 g DE ALIMENTO		
Más de 300 mg de potasio		
ALTO CONTENIDO EN POTASIO		K (mg)
Melón		297
Albaricoque		315
Uva negra		320
Grosella negra		342
Coco		377
Chirimoya		380
Plátano		385
Aguacate		522

CONTENIDO ALTO EN POTASIO DE VERDURAS

CONTENIDO POR 100 G. DE ALIMENTO		
MÁS DE 300 mg		
ALTO CONTENIDO EN POTASIO		K (mg)
Remolacha cruda		300
Alcachofa		300
Boniato		300
Guisantes fresco		300
Berros		304
Coliflor		319
Chirivia		325
Escarola		327
Brócoli crudo		370
Acelgas		378
Coles de bruselas		411
Calabaza		450
Setas o Champiñones		470
Patata		525
Espinacas		529

Verduras



**Tomate
(150g.)**

354 mg de Potasio



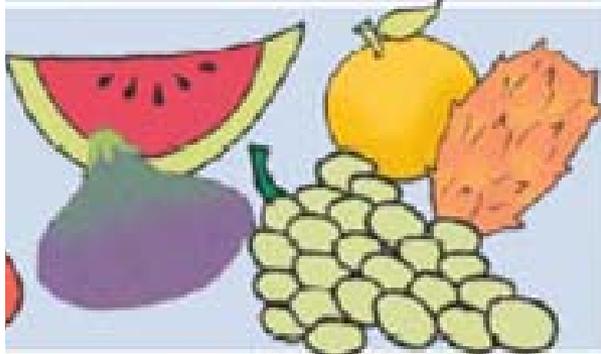
**Lechuga variada
(75g.)**

176 mg de Potasio

Valor nutricional Ensalada por ración: 100g.

Alimento	Kcal	Agua	Potasio (mg)
Lechuga (40 g.) Tomate (30 g.) Pimiento rojo (25 g.) Cebolla (15 g.) Aceite oliva virgen extra (10 g.)	112.4	93	208

Frutas



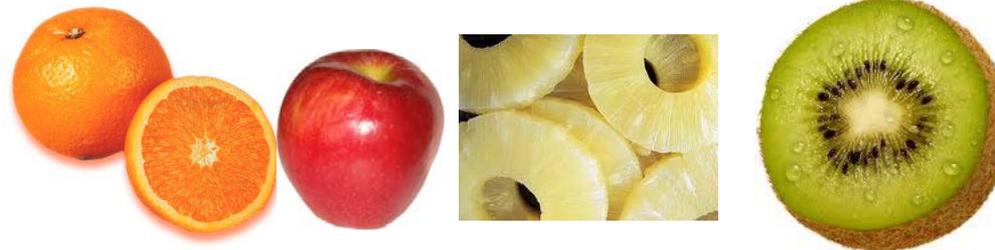
Alimento	Kcal	Agua	Proteínas (g)	H.C. (g)	Lípidos (g)	Fósforo (mg)	Sodio (mg)	Potasio (mg)
Manzana (200g.)	102	170	0,6	23,8	0,6	22	4	240
Naranja (200g.)	78	172	1,6	17	0,4	48	6	358
Plátano (100g.)	83	73,5	1	19	0,4	28	11	385

Frutas



Valor nutricional Ensalada de Frutas 1 por ración: 160 g.

Alimento	Kcal	Agua	Potasio (mg)
Manzana (50g.) Piña en almíbar (50g.) Naranja (30g.) Kiwi (30g.)	70	138	217



Frutas

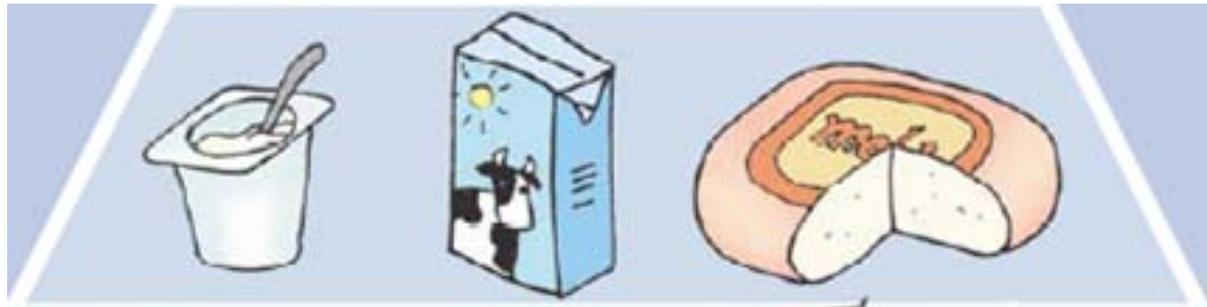
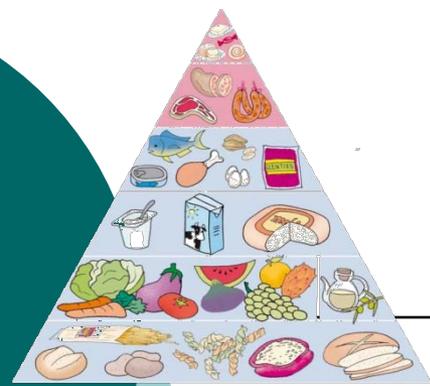


Valor nutricional por ración standard

Alimento	Kcal	Agua	Potasio (mg)
Zumo Manzana comercial (200 ml.)	89	174	240
Zumo Naranja comercial (200ml.)	86	177	210
Mermelada frutas (10g.)	30	3.3	12



Leche, yogur y quesos



2 - 4 raciones

Si tiene fósforo elevado:

$\frac{1}{2}$ a 1 ración

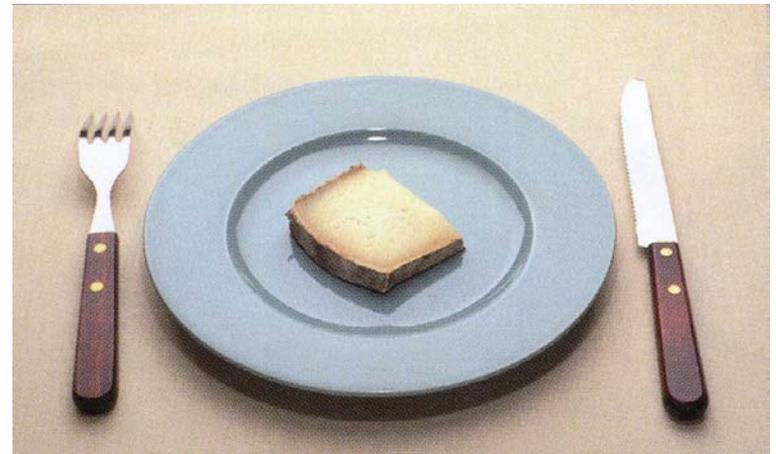
- Preferiblemente semidesnatados o enteros, evitar los desnatados
- No quesos semicurados o curados, mejor queso tipo fresco

Leche, yogur y quesos



**Leche
(200g.)**

91 mg de Fósforo

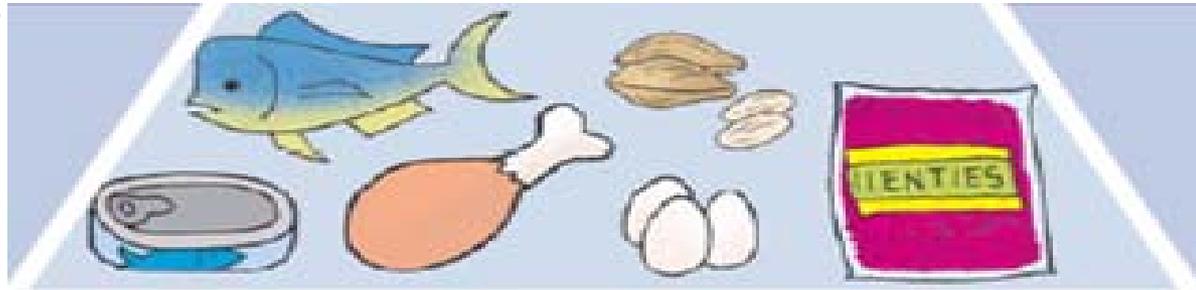
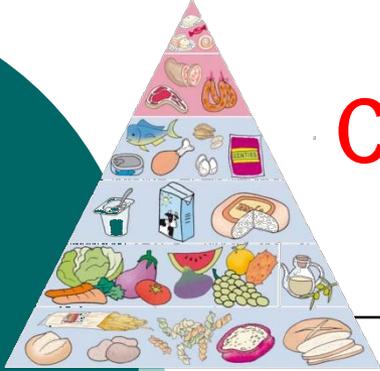


**Queso
curado
(40g.)**

318 mg de Fósforo

316 mg de Sodio

Carnes magras, pescados, huevos, legumbres y frutos secos

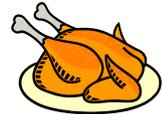


2 raciones/ día

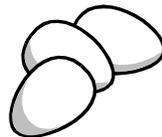
Comer 2 veces por semana pescado azul



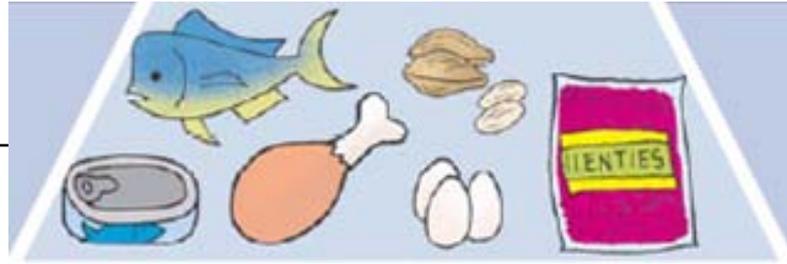
Mejor carne magra: pollo, conejo y pavo.



Comer de 4 a 5 huevos por semana
(Y de 3 a 4 si existe dislipemia)



Carnes magras, pescados y huevos



Cantidades por 100 gramos de alimento = 1 ración

Alimento	Kcal	Agua (g)	Proteínas (g)	H.C. (g)	Lípidos (g)	Fósforo (mg)	Sodio (mg)	Potasio (mg)
Ternera (Entrecot)	252	66	14,4	0	21,6	228	60	350
Pollo pechuga	175	75	21,3	0	5,5	200	80	300
Pescado azul (Sardina)	145	73,1	18,1	0,3	7,5	258	100	240
Pescado azul (Atún fresco)	200	65	23	0	12	200	43	40
Pescado blanco (merluza)	92	80,5	15,9	0,8	2,8	190	74	363
Huevos	159,8	74,9	12,1	0,68	12,1	215	140	140

Carnes, pescados y huevos

Raciones al día

ERC

2

Raciones

ERCA

1 a 1½

Raciones

Diálisis

2 a 3

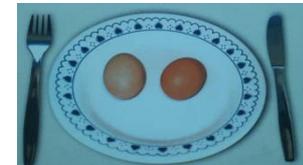
Raciones

Trasplante

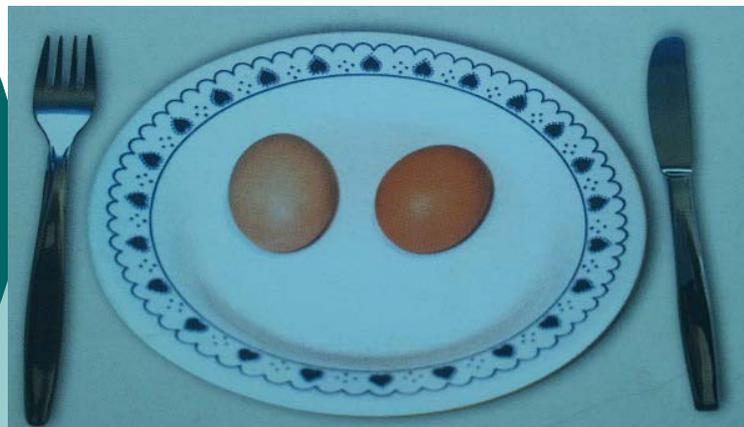
2

Raciones

1 ración = 100 g carne ó 120 g pescado (aportan 20 g proteínas) ó 2 huevos (aportan 15 g proteínas)



2 huevos de 60g. Ud.



120 g. Huevos

180 Kcal

15.2 g Proteínas

13 g. Grasa

(3.4g. AGS, 5.2 g. AGM y 2.1 g. AGP)

481 mg Colesterol.

Sodio: 159 mg

Fósforo: 225 mg

100 g. embutido variado



20g.



40g.



40g.

40 g. Jamón

40 g. Queso

20 g.

100 g. TOTAL

319 Kcal

21.6 g Proteínas

25.8 g. Grasa

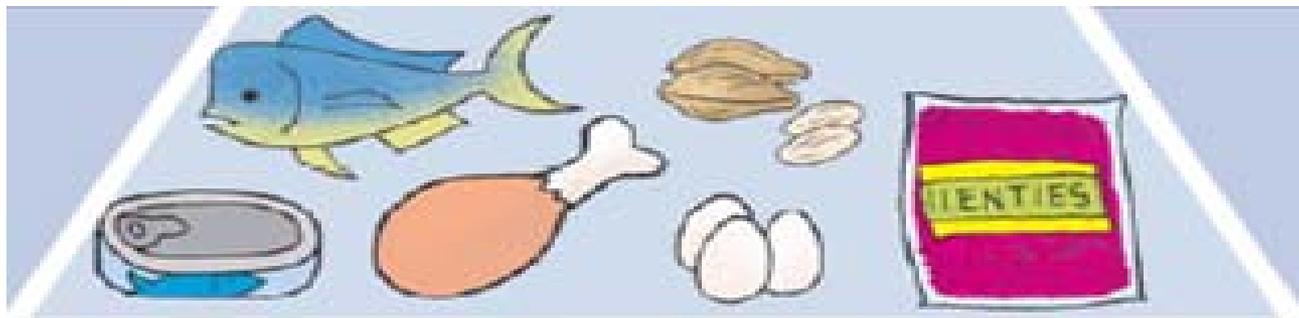
(12.1g. AGS, 10 g. AGM y 2.3 g. AGP)

68.8 mg Colesterol.

Sodio: 844 mg

Fósforo: 366 mg

Legumbres y frutos secos



Comer de 2 a 3 veces por semana legumbres



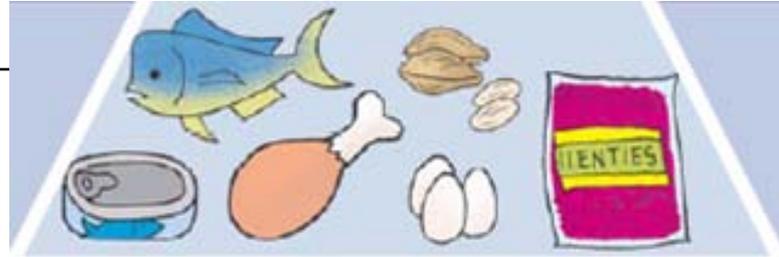
Consumir de 3 a 7 veces raciones por semana frutos secos



Si hay que controlar potasio:

- Reducir a 1 vez por semana la ración de legumbres
- Controlar el consumo de frutos secos

Legumbres



Cantidades por 80 gramos de alimento.

Alimento	Kcal	Agua (g)	Proteínas (g)	H.C. (g)	Lípidos (g)	Fósforo En forma de fitato. (mg)	Sodio (mg)	Potasio (mg)
Lentejas	243	7,5	19,4	39	1,1	222	76	465
Garbanzos	265	5,8	15,4	39.4	5	248	31	800
Judías	214	8,6	17,8	33	1	376	43	1374



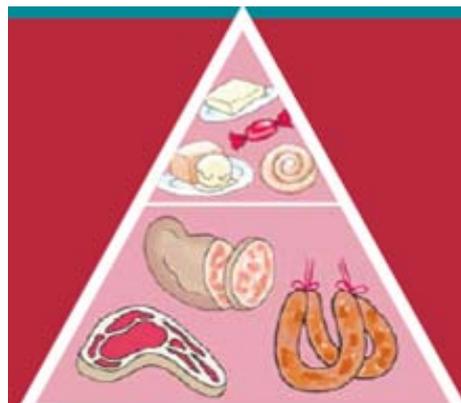
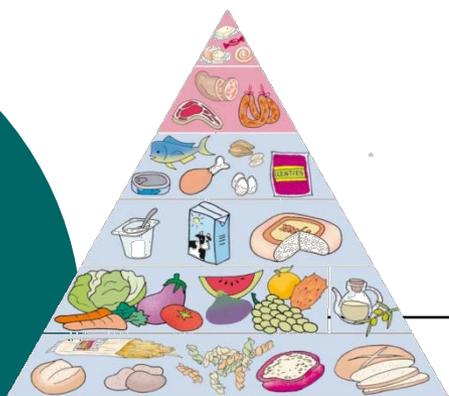
Frutos secos

Cantidades por 20 gramos de alimento

Alimento	Kcal	Proteínas (g)	H.C. (g)	Lípidos (g)	Fósforo En forma de fitato (mg)	Potasio (mg)
Nueces	129	2,9	0,7	12,8	71,8	96
Almendras	118	3,8	1,2	10,8	105	153
Avellanas	128	2,6	1,4	12,4	62	100



Grasas, dulces, bollería Carnes grasas y embutidos



Grasas
Azúcares
Sal

Ocasional



Pastilla chocolate negro	54,3 mg de Fósforo
30g	108 mg de Potasio
	10,6 g de Grasa



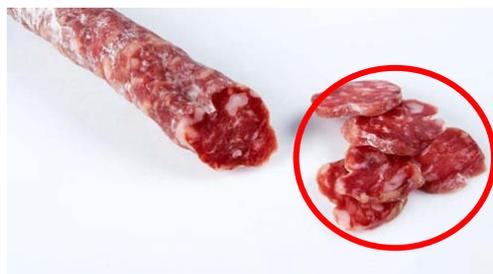
Patatillas	531 mg de Sodio
60g (1/3 de la bolsa)	636 mg de Potasio
	21 g de Grasa



Ensamada pequeña	531 mg de Sodio
60g	19 g de Grasa



Sobrasada	126 mg de Sodio
10g	31 mg de Fósforo
	6,1 g de grasa



Fuet	118 mg de Sodio
10g	15,3 mg de Fósforo
	3,1 g de grasa



Chistorra	100 mg de Sodio
10g	9 mg de Fósforo
	4,9 g de grasa

- ❑ Ib-Salut Contrato de gestión de servicios públicos: PRESTACIÓN DEL SERVICIO DE DIETÉTICA Y NUTRICIONISATA PARA EL PACIENTE CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA (2013).
- ❑ Información ALCER: Telf: 971 723243 y www.alcerillesbalears.org

SEDE: Edificio PalmaZenter (Polígono Son Fuster)
c/ Ter, 27 1º Despacho 14. 07009
Palma de Mallorca



Bon profit!



Gràcies

Caso:

Varón de 65 años

P: 95 Kg T: 1.75 m. IMC: 31.3 kg/m²
GFR: 20 mL/min/1,73m²

Cálculos con peso ajustado: 81 Kg.
GET: 2024 Kcal (P ajustado x 25 Kcal)
GET: HB: 2132 Kcal (Si Factor actividad: 1.3)

El paciente consume habitualmente 2500 Kcal/día

Pautamos dieta **1900 Kcal.** y **65 g proteínas/día.**

Pauta sodio: **≤2.4g**

Y como hay hiperfosfatemia e hiperpotasemia

Pauta **fósforo: <1000mg**

Pauta **potasio: 2 a 4 mg/ día ó 3200 mg/día.**

	MENÚ BASE: Dieta 1900 Kcal y 65 g de proteínas.	Ejemplo menú	Energía (Kcal)	Prot. (g.)	Líp. (g.)	HC. (g.)	Na (mg.)	K (mg.)	P. (mg.)
Desayuno.	100 cc Leche (1/2 taza) ó 1 Yogur	Leche semidesnatada	47	3,4	1,6	4,6	46	166	85
	10 g. Azúcar	Azúcar	40	0	0	10	0	0,2	0
	40 g Pan sin sal ó 30 g. Galletas maría	Pan sin sal	103	3,2	0,4	21,6	0,8	40	36
	½ Cucharadas de Aceite Oliva	Aceite oliva	40	0	5	0	0	0	0
MM.	Pan sin sal ó 30g. Galletas sin sal	Pan sin sal	103	3,2	0,4	21,6	0,8	40	36
	½ Cucharadas de Aceite Oliva	Aceite oliva	45	0	5	0	0	0	0
Comida	100 g. Verdura	Arroz salteado con judías verdes	27	2,2	0,4	3,7	4	243	38
	52 g Arroz ó 60 g Pasta ó 80 g Legumbre ó 200 g Patata (En remojo y doble cocción)		176	3,5	0,4	39,7	2,6	51	53
	100 g Carne ó Pescado Azul ó 120 g Pescado Blanco ó 2 Huevos	Muslo de pollo al horno	112	11,2	4,4	0	76	300	191
	Fruta: preferentemente manzana, pera o sandia (1 pieza mediana)	Manzana	77	0,5	0,5	17,6	10,5	180	13,5
	40 g. Pan sin sal	Pan	103	3,2	0,4	21,6	0,8	40	36
	2 Cucharadas de Aceite Oliva	Aceite Oliva	180	0	20	0	0	0	0
ME.	100 cc Leche (1/2 taza) ó 1 Yogur	Yogur entero	220	4,6	3,4	5,5	107	266	155
	40 g Pan sin sal ó 30g. Galletas sin sal	Pan sin sal	103	3,2	0,4	21,6	0,8	40	36
	½ Cucharadas de Aceite Oliva	Aceite oliva	45	0	5	0	0	0	0
Cena	100 g. Verdura	Ensalada de pasta (lechuga y tomate)	17	1,2	0,3	2,7	20	135	23
	52 g Arroz ó 60 g Pasta ó 200 g Patata (En remojo y doble cocción)		208	7,5	0,8	42,5	3	141	100
	40 g Carne ó Pescado Azul ó 50 g Pescado Blanco ó 1 Huevo	Tortilla francesa (1 huevo)	90	7,6	6,5	0,3	79,8	75	112,8
	150 g Fruta: preferentemente manzana, pera o sandia (1 pieza mediana)	Naranja	60	11,5	0,2	12,3	6	268	24
	40 g. Pan sin sal	Pan	103	3,2	0,4	21,6	0	0	0
	2 Cucharadas de Aceite Oliva	Aceite Oliva	180	0	20	0	0,8	40	36
	TOTAL		1936	65,9	75,5	247	358	2086	939

2 g de Na para condimentar: 5 g Sal