

Plan de alimentación bajo en grasas

Si tiene una enfermedad de la vesícula biliar, pancreatitis u otro síndrome de malabsorción, usted puede pasar un mal momento al digerir los alimentos y absorber la grasa. Debe hacer una dieta baja en grasa para prevenir o tratar síntomas como la diarrea, distensión abdominal o calambres y para ayudarle a absorber nutrientes importantes de su dieta.





La dieta baja en grasa consiste en restringir el total de grasa a 50 gramos al día. Cuando está teniendo síntomas, debe restringir el consumo de carnes a 5 onzas al día, y no es permitido consumir grasas del grupo de aceites (vea a continuación). Todos los alimentos deben ser preparados sin grasas.

Nutricionista: _____

Teléfono: _____

Instalación: _____

GRUPO ALIMENTICIO	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS PARA EVITAR
Leche y productos lácteos 	<ul style="list-style-type: none"> • Desnatada, leche o suero de leche bajos en grasa (1%) • Yogur sin grasa o bajo en grasa y requesón • Queso sin grasa o bajo en grasa • Yogur y helado sin grasa o bajo en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche entera o de 2%, suero de lecho, o leche de chocolate • Crema, "half and half" • Yogur regular • Crema agria, queso crema • Quesos altos en grasa como queso cheddar, azul, Monterey, provolone, Swiss, Colby, gouda, o requesón regular • Helado regular
Frutas 	<ul style="list-style-type: none"> • Frescas, congeladas, enlatadas, o frutas secas y jugos de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas servidas con mantequilla o crema
Verduras 	<ul style="list-style-type: none"> • Frescas, congeladas o verduras enlatadas preparadas sin grasa, aceite, o salsa que contienen grasa • Jugo de verduras 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras preparadas con mantequilla, crema o salsa de queso • Verduras fritas

GRUPO ALIMENTICIO	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS PARA EVITAR
<p>Carnes y substitutos de carne</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Cortes magros de res y puerco (redondo, cadera o solomillo, hamburguesa extra magra) • Aves de corral sin piel • Pescado fresco y empacado en agua • Frijoles y legumbres preparados sin grasa • Huevos blancos o substitutos de huevo • Charcutería que es 95% libre de grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier res, puerco, aves de corral o pescado frito, grasoso o bastante marmoladas • Aves de corral con piel • Salchichas, salami, peperoni, mortadela • Tocino • Perro calientes • Huevos enteros y yemas • Carnes de órganos
<p>Panes, granos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Panes integrales (sin nueces) • Panecillos sin grasa u otros panes especiales • Cereales calientes y fríos sin nueces • Galletas saladas sin grasa como rosquillas y palomitas de maíz sin mantequilla 	<ul style="list-style-type: none"> • Productos de pastelería altos en grasa como donas, bollos, cruasanes, pastelitos, bollos dulces y galletitas • Panes hechos con queso o huevo • Granola • Palomitas de maíz con mantequilla • Galletas saladas de merienda o mezcladas con grasa agregada
<p>Papas y substitutos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Papas • Arroz • Cebada • Fideos, espagueti, macarrones, otras pastas preparadas sin grasas agregadas, aceite o salsa que contienen grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Papas fritas • Arroz frito • Papitas • Fideos Chow Mein
<p>Sopas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Caldos sin grasa y sopa de verduras • Sopa de crema hecha con leche desnatada • Sopas deshidratadas empaquetadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopas hechas con carnes altas en grasa, quesos, leche entera, leche de 2%, crema, o "half and half"

GRUPO ALIMENTICIO	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS PARA EVITAR
<p>Grasas y aceites</p> <p>Cantidades listadas como igual a 1 porción. Restringe a 3-5 porciones al día.</p> <p>Se pueden usar productos sin grasa (p.ej. queso crema, crema agria) sin restricción</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Aguacate (palta): 1/8 mediana o 2 cucharadas. • Margarina: <ul style="list-style-type: none"> – Regular: 1 cucharadita – Dieta: 1 cucharadita • Mayonesa: <ul style="list-style-type: none"> – Regular: 1 cucharadita – Dieta: 1 cucharada • Salsa para ensaladas: <ul style="list-style-type: none"> – Regular: 1 cucharadita – Dieta: 1 cucharada • Todos tipos de aceite: 1 cucharadita • Almendras: 6 enteros • Anacardos: 1 cucharada o 2 enteros • Pecanas: 2 enteros • Maní: 20 pequeños o 10 largos • Nueces: 2 enteros • Pistacho: 18 enteros • Otras nueces: 1 cucharada • Semillas: 1 cucharada • Tocino: 1 tira • Grasa de tocino: 1 cucharadita • Mantequilla: 1 cucharadita • Queso crema: 1 cucharada • Manteca: 1 cucharadita • Crema agria: 2 cucharadas • Aceitunas: 10 pequeñas o 5 largas • Mantequilla de maní: 2 cucharaditas 	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier exceso a la cantidad permitida • Si el tipo de grasa no está en la lista, puede usar 1 cucharadita por porción como una guía general.
<p>Bebidas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Agua • Leche desnatada • Jugos • Bebidas deportivas • Gaseosas (soda) • Café negro • Té • Chocolate caliente sin grasa hecho con leche desnatada o agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche de 1%, 2% o entera • Ponche de huevo • Malteadas • Batidos con grasa agregada • Café o té especiales • Chocolate caliente regular

GRUPO ALIMENTICIO	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS PARA EVITAR
<p>Dulces y postres</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Sorbete o fruta congelada • Gelatina • Pastel de ángel sin nada • Barquillos de vainilla, bizcochos de champan, galletas arrurruz, galletas graham • Merengues • Postres especiales sin grasa (pasteles, galletitas, etc., lea las etiquetas) • Pudín hecho con leche desnatada • Azúcar, miel, jalea, mermelada, melaza y jarabe de arce • Dulces agrios, gotas de goma, gominolas, malvaviscos, caramelos • Cocoa en polvo, jarabe de chocolate (sin grasa) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pudín hecho con leche entera • Caramelos hechos con chocolate, crema, grasas de cocoa, nueces, coco, caramelo, etc. • Productos de pastelería altos en grasa como crema de petisú, turnovers, donas, panecillos, cruasanes, pastelitos, bollos dulces y galletas
<p>Condimentos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Salsa de tomate • Salsa de chile • Vinagre • Pepinillos • Vainilla • Palomitas de maíz sin mantequilla • Salsa blanca hecha sin leche desnatada o sin grasa • Especias y hierbas • Salsa de carne preparada sin grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Salsa de carne regular • Salsas en crema • Palomitas de maíz con mantequilla • Galletas saladas y papitas con grasa • Alimentos que contienen grasa en exceso a las cantidades permitidas

Pista para las etiquetas

- **Sin grasa:** menos de 0.5 gramos de grasa por porción.
- **Bajo en grasa:** 3 gramos o menos de grasa por porción, no más de 30% de calorías de grasa.
- **Grasa reducida:** 25% menos de grasa que la versión original del producto.

Ejemplo de un plan de alimentación

Aproximadamente 36 gramos de grasa

Desayuno	2 claras de huevo cocidos con pulverizador antiadherente ½ taza de avena hecho con 1 taza de leche desnatada 2 rebanadas tostada de trigo integral con 1 cucharaditas de mermelada ½ taza de jugo de naranja
Almuerzo	1 taza de sopa de pollo con fideos Sándwich de pavo: 2 rebanadas de pan integral, 2 onzas de pavo, mostaza, aderezo sin grasa, lechuga, tomate 8 zanahorias pequeñas con 1 cucharada de salsa Ranch sin grasa 1 manzana 1 taza de leche desnatada
Merienda	½ taza de rosquillas
Cena	3 onzas carne asada magra 1 taza de papa al horno con crema agria sin grasa, cebollita china ½ taza de vainitas 1 panecillo de trigo integral con 2 cucharaditas de margarina 1 naranja ½ taza de pudín hecho con leche desnatada

Instrucciones especiales