

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE SU NUTRICIONISTA

# Plan alimenticio para la fuga de quilo

El quilo es un líquido que producen sus intestinos al comer grasas. Se mueve de los intestinos al sistema linfático y de allí a la sangre. En ocasiones, con una lesión o una cirugía del cuello o pecho, el quilo se fuga del sistema linfático, se puede acumular y causar problemas.

Como parte de su tratamiento médico para la fuga de quilo, es posible que tenga que seguir una dieta alta en proteínas y muy baja en grasas por un periodo corto, aproximadamente 3 semanas o menos. Al comer menos grasas, su cuerpo produce menos quilo y la fuga se repara. El objetivo es comer y beber la menor cantidad de grasas posible. Este folleto le ayudará a saber cuáles alimentos y bebidas son seguros.

Este plan alimenticio se recomienda por lo general por 7 a 10 días. En algunos casos, es posible que necesite llevarla por más tiempo. Si su médico le dice que mantenga esta dieta por más de 3 semanas, necesita una cita con un nutricionista certificado para garantizar que no pierda demasiado peso ni desarrolle deficiencias de nutrición. Debe tomar una multivitamina oral con esta dieta.

La sigla “FF” en esta tabla significa “sin grasa” o 0.5 gramos de grasa o menos por porción. Puede que usted tenga que comer menos de lo normal de algunos alimentos para mantenerse en este nivel bajo en grasas. Revise la **etiqueta de información nutricional** del alimento

Nutricionista: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Centro: \_\_\_\_\_

GRUPO ALIMENTICIO	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR
<b>Leche y productos lácteos</b> 	Productos lácteos <b>sin grasa</b> , incluyendo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Requesón</li> <li>• Yogur (el yogur griego contiene más proteína que el yogur regular)</li> <li>• Yogur helado</li> <li>• Leche</li> <li>• Crema agria</li> <li>• Carnation Instant Breakfast</li> </ul>	Productos lácteos <b>bajos en grasa o regulares</b> , incluyendo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Queso</li> <li>• Requesón</li> <li>• Queso crema</li> <li>• Yogur helado</li> <li>• Helado</li> <li>• Leche (de soya, arroz, vaca)</li> <li>• Ponche de huevo</li> <li>• Crema agria</li> <li>• Crema para café con grasa</li> </ul>

Este folleto está pensado para usarse durante una cita con un dietista registrado únicamente y no está concebido para ser usado por otros clínicos.

© 2020 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. RD040S - 11/20 (Spanish translation 02/21 by CommGap)

GRUPO ALIMENTICIO	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR
<p><b>Pan, almidón y cereales</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palomitas de maíz hechas al aire</li> <li>• Alimentos sin grasa, como: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Cereales fríos sin nueces</li> <li>– Galletas saladas</li> <li>– Muffins sin nueces</li> <li>– Tortas de arroz</li> </ul> </li> <li>• Pan para sándwich (integral o blanco) con menos de 0.5 gramos de grasa por porción</li> <li>• Productos especiales de pan sin grasa</li> <li>• Pastas sin grasa (espagueti, macarrón y otras pastas) preparadas sin grasas, aceites ni salsas con grasa añadida</li> <li>• Arroz</li> <li>• Papa dulce</li> <li>• Papa blanca</li> <li>• Camote</li> <li>• Cereales fríos sin grasa y sin nueces</li> <li>• Crema de trigo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bollo, dona, muffin</li> <li>• Crutones con mantequilla</li> <li>• Palomitas con mantequilla o de microondas</li> <li>• Pan de elote, pan hawaiano, pan de huevo o queso</li> <li>• Pan dulce</li> <li>• Bollos</li> <li>• Postres y pastelitos</li> <li>• Bollos huecos</li> <li>• Frituras</li> <li>• Tortillas</li> <li>• Relleno</li> <li>• Hotcakes o waffles</li> <li>• Papitas fritas, bolitas de queso o galletas</li> <li>• Fideos chow mein</li> <li>• Papas fritas</li> <li>• Arroz frito</li> <li>• Papas o arroz con mantequilla</li> <li>• Cereales con nueces, cereales con más de 0.5 gramos de grasa por porción</li> <li>• Cereales tipo granola</li> </ul>
<p><b>Frutas</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta fresca, congelada o enlatada</li> <li>• Jugo y néctar de fruta</li> <li>• Mermelada y jalea de fruta</li> <li>• Pasas, arándanos secos, otras frutas secas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aguacate</li> <li>• Coco</li> <li>• Aceitunas</li> </ul>
<p><b>Verduras</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pepinillos</li> <li>• Verduras puras frescas, congeladas o enlatadas (sin mantequilla, aceite o carne añadida)</li> <li>• Salsa o pasta de tomate sin grasa</li> <li>• Jugo de tomate o verduras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras con grasas añadidas, tales como: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Mantequilla</li> <li>– Tocino</li> <li>– Nueces</li> <li>– La mayoría de las salsas</li> <li>– Verduras fritas</li> </ul> </li> </ul>

Este folleto está pensado para usarse durante una cita con un dietista registrado únicamente y no está concebido para ser usado por otros clínicos.

© 2020 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. RD040S - 11/20 (Spanish translation 02/21 by CommGap)

GRUPO ALIMENTICIO	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR
<p><b>Carnes y sustitutos de la carne</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frijoles preparados sin grasa añadida (límite a ½ taza al día): negros, pintos, rojos, blancos, lima</li> <li>• Sustituto de huevo y claras de huevo</li> <li>• Hot dogs sin grasa</li> <li>• Pescado magro como atún light en agua, filete de bacalao, abadejo, perca, fletán</li> <li>• Lentejas</li> <li>• Carnes frías sin grasa</li> <li>• Frijoles refritos sin grasa</li> <li>• Hamburguesa vegetariana sin grasa</li> <li>• Carne blanca de pollo sin piel, sin grasa, preparada sin aceite ni mantequilla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas las demás carnes (res, puerco, pavo, otros cortes de pollo, pescado)</li> <li>• Carnes enlatadas con aceite</li> <li>• Nueces y semillas</li> <li>• Mantequilla de cacahuete y otras mantequillas de nueces</li> <li>• Frijol de soya, edamame, tofu</li> <li>• Huevo entero</li> </ul>
<p><b>Grasas y condimentos</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salsa barbeque</li> <li>• Hierbas y especias (sin restricción)</li> <li>• Salsa picante</li> <li>• Salsa de tomate ketchup</li> <li>• Mostaza</li> <li>• Condimento encurtido</li> <li>• Aderezo de ensalada sin grasa</li> <li>• Salsa sin grasa</li> <li>• Salsa de soya</li> <li>• Jarabe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantequilla</li> <li>• Grasa de cerdo</li> <li>• Manteca</li> <li>• Margarina</li> <li>• Mayonesa (incluyendo baja en grasa)</li> <li>• Aceites</li> <li>• Aderezo de ensalada regular</li> <li>• Salsa de crema</li> <li>• Gravy</li> <li>• Untables para sándwich</li> <li>• Salsa para freír</li> </ul>
<p><b>Sopas</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caldo y sopa sin grasa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caldos y consomés regulares</li> <li>• Sopas regulares enlatadas o deshidratadas de venta comercial</li> <li>• Sopas de crema</li> </ul>

Este folleto está pensado para usarse durante una cita con un dietista registrado únicamente y no está concebido para ser usado por otros clínicos.

© 2020 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. RD040S - 11/20 (Spanish translation 02/21 by CommGap)

GRUPO ALIMENTICIO	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR
<p><b>Bebidas</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café y té</li> <li>• Jugos de fruta, néctares</li> <li>• Gatorade, bebidas deportivas</li> <li>• Limonada</li> <li>• Refrescos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebidas de productos lácteos bajos en grasa o regulares</li> <li>• Bebidas especiales de café</li> <li>• Leche con chocolate</li> </ul>
<p><b>Postres y otros</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Galletas de animalitos sin grasa</li> <li>• Chicle</li> <li>• Galletas sin grasa</li> <li>• Crema para batir sin grasa</li> <li>• Crema para café sin grasa</li> <li>• Paletas o barras de fruta congeladas sin grasa</li> <li>• Gelatina</li> <li>• Dulces chiclosos</li> <li>• Mentas duras</li> <li>• Helado italiano</li> <li>• Dulces de jalea</li> <li>• Orozuz</li> <li>• Sorbete sin grasa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cualquier postre con mantequilla, aceite, lácteo bajo en grasa o regular, crema para batir, Cool Whip</li> <li>• Coco</li> <li>• Pastel</li> <li>• Donas</li> <li>• Chocolate</li> <li>• Leche malteada</li> <li>• Helado</li> <li>• Pay</li> <li>• Brownies y barras</li> <li>• Pastel danés o pastelitos</li> </ul>

**Este folleto está pensado para usarse durante una cita con un dietista registrado únicamente y no está concebido para ser usado por otros clínicos.**

© 2020 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. RD040S - 11/20 (Spanish translation 02/21 by CommGap)

## Fuentes de proteína sin grasa

Producto	Tamaño de la porción	Proteína (gramos)
Egg Beaters®	¼ taza	6
Better n'Eggs®	¼ taza	5
Clara de huevo, separada, cocida	2	7
Clara de huevo en polvo	1 cucharada	11.5
Clara de huevo (Bob's Red Mill®)	2 cucharaditas	3
Just Whites® (Deb EL)	2 cucharaditas	3
Carnes frías sin grasa	1 onza	6
Atún dietético enlatado	3 onzas	20
Filete de bacalao	3 onzas	20
Hamburguesa de soya o sustituto de carne sin grasa	1 pieza	8 – 13
Leche sin grasa	8 onzas	8
Leche en polvo sin grasa	3 cucharadas	10
Queso sin grasa	1 onza	8
Leche descremada evaporada	½ taza	9
Queso cottage sin grasa	½ taza	13
Yogur natural sin grasa	8 onzas	12
Caldo alto en proteínas (Bernard® 1-800-323-3663)	1 taza	10
Gelatina alta en proteínas (Bernard® 1-800-323-3663)	½ taza	12
Claros de huevo alto en proteínas (Bernard® 1-800-323-3663)	1 cucharada	5
Proteína de suero de leche sin sabor UNJURY® (1-800-517-5111)	1 pala	20
Pro-Stat® (Medical Nutrition USA, Inc. 1-800-221-0308)	2 cucharadas	15
Beneprotein® (Nestle 888-240-2713)	1 pala	6
Frijoles refritos sin grasa	½ taza	6
Frijoles negros sin grasa	½ taza	6

**Este folleto está pensado para usarse durante una cita con un dietista registrado únicamente y no está concebido para ser usado por otros clínicos.**

© 2020 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. RD040S - 11/20 (Spanish translation 02/21 by CommGap)

## Recetas de licuados y batidos sin grasa

Para todas las recetas: coloque los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.

### Batido básico

½ taza de yogur de vainilla sin grasa u otro sabor de yogur FF (lima, limón, fresa, etc.)  
1 plátano chico maduro  
½ taza de leche descremada

### Plátano – manzana

½ plátano pequeño  
½ taza de queso cottage sin grasa  
¼ taza de jugo de manzana

### Licuado de tarta de queso con fresas

(no dulce)

6 a 7 fresas  
½ taza de leche sin grasa  
½ taza de queso cottage sin grasa  
Miel al gusto

### Fruta y crema

½ taza de leche sin grasa  
½ taza de helado de vainilla sin grasa  
½ taza de fruta enlatada con jarabe espeso (durazno, chabacano, pera)

### Frappé de yogur de fresa

1 cucharada de jarabe de fresa u otro sabor  
½ taza de yogur de vainilla sin grasa  
½ taza de leche sin grasa  
¼ taza de jugo de naranja

### Durazno plus

½ durazno de lata  
¼ taza de yogur de vainilla sin grasa  
¼ taza de leche sin grasa  
Pizca de vainilla y nuez moscada

### Licuado de frutas

¾ taza de jugo de piña (u otro jugo)  
¼ taza de sustituto de huevo sin grasa (opcional para más proteína)  
1½ taza de helado de vainilla sin grasa

### Bebida de sorbete

½ taza de leche sin grasa  
½ taza de sorbete sin grasa  
Extracto de almendras o vainilla al gusto  
Licúe los ingredientes y enfríe antes de servir.

---

**Este folleto está pensado para usarse durante una cita con un dietista registrado únicamente y no está concebido para ser usado por otros clínicos.**

© 2020 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. RD040S - 11/20 (Spanish translation 02/21 by CommGap)

## Cree su propio licuado sin grasa

Todos los ingredientes deben ser sin grasa. Si la receta incluye helado, yogur o leche, use la versión sin grasa.

- Use fruta congelada o cubitos de hielo para una preparación refrescante y helada
- Añada o quite los ingredientes líquidos para obtener la consistencia a su gusto
- Añada agua o hielo picado para un licuado menos espeso. Esto disminuye el contenido de calorías por porción.
- Comience con esta receta. ¡Elija los sabores y frutas que más le gusten!
  - 1 taza de fruta congelada o fresca
  - 1 plátano pequeño congelado (opcional)
  - ½ taza de yogur sin grasa o helado sin grasa
  - ½ taza de jugo de fruta o leche descremada
  - 1 cucharada de miel o azúcar (opcional)
  - Opcional: Canela, nuez moscada, clavo, jengibre o extracto de vainilla para dar un sabor sinigual.

### ¿No quiere licuar?

#### Revise lo siguiente:

- Si quiere comprarlos, eche un vistazo a Jamba® All Natural Smoothies. Tienen 3 sabores y son sin grasa. Los puede comprar en la mayoría de las tiendas Target® y Walmart®. Este sitio web le mostrará las tiendas cerca de usted: [athomesmoothies.com](http://athomesmoothies.com)
- Intente en la tienda de smoothies local y pida un menú con opciones sin grasa.

## Fuentes

University of Virginia Health Systems: [ginutrition.virginia.edu](http://ginutrition.virginia.edu)

Intermountain Healthcare cumple las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

**Este folleto está pensado para usarse durante una cita con un dietista registrado únicamente y no está concebido para ser usado por otros clínicos.**

© 2020 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. RD040S - 11/20 (Spanish translation 02/21 by CommGap)