



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



DIETA HIPOGRASA ESTRICTA

La enfermedad que parece conlleva una dificultad muy importante en la absorción en el intestino o en el transporte de la grasa en el organismo. Por tanto, es preciso hacer una restricción muy importante de las grasas en la dieta y un cambio en el tipo de grasas consumidas.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Utilizar **aceite MCT NM vial** solamente **EN CRUDO**. Máximo 2 cucharadas al día (aprox 20 ml). Para enmascarar el sabor, mezclarlo con especias o condimentos.
- Tomar 1,5 o 2 Litros de agua al día (8 vasos/día), también se contabilizan las infusiones.
- Utilizar técnicas culinarias que no aporten grasa: plancha, asado, horno, microondas, vapor, papillote... Evitar las frituras, empanados o rebozados.
- Emplear condimentos habituales y especias para cocinar (pimienta, pimentón, azafrán, vinagre, limón, perejil, laurel...) y dar más sabor a los platos. Controlar la cantidad de sal para cocinar (menos de 3g/día): una cucharadita rasa de té)
- Restringir el consumo de pescado azul a una vez por semana. En el caso de consumir conservas de pescados para ensaladas o similar, preferir las naturales, evitar "en aceite".
- Evitar consumir:
 - Bebidas refrescantes carbonatadas, gaseosas, alcohol o zumos comerciales.
 - Carnes procesadas por su alto contenido en grasa: embutidos (salchichón, chorizo, fuet...), albóndigas, salchichas, vísceras... O quesos muy curados.
 - Pollo y pavo con piel. Limitar el consumo de yema de huevo. Frutos secos. Grasas tipo: Margarina, mantequilla, ...
 - Productos procesados por su alto contenido en azúcares simples, grasas y/o sal: cereales enriquecidos, galletas, zumos comerciales, salsas comerciales (kétchup, mayonesa...), mantequillas, margarinas, productos precocinados (lasañas, frituras, pizzas...), bollería, chocolate, natas,...
- Asegurar 3 frutas al día mínimo (preferentemente piezas enteras antes que zumos naturales) y 2 lácteos al día desnatados (0 % MG) (leche, yogures, queso fresco...).



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



<u>ALIMENTOS</u>	<u>ACONSEJADOS</u>	<u>DESACONSEJADOS</u>
Leche y derivados	<ul style="list-style-type: none">▪ Desnatados▪ Quesos bajos en grasas	<ul style="list-style-type: none">▪ Entera, nata, cremas▪ Quesos secos, cremosos▪ Leche de almendras
Pan y cereales	<ul style="list-style-type: none">▪ Pan, arroz, pasta sin huevo, sémola	<ul style="list-style-type: none">▪ Bollería en general▪ Sopas de sobre
Carnes y derivados	<ul style="list-style-type: none">▪ Carnes magras (eliminar grasa visible)▪ Pollo o pavo sin piel▪ Conejo	<ul style="list-style-type: none">▪ Carnes grasas, embutidos▪ Pato, ganso▪ Vísceras
Pescados y Mariscos	<ul style="list-style-type: none">▪ Pescado blanco▪ Moluscos y crustáceos	<ul style="list-style-type: none">▪ Pescado azul▪ Mojama▪ Pescado o marisco enlatado en aceite
Huevos	<ul style="list-style-type: none">▪ Clara de huevo	<ul style="list-style-type: none">▪ Yema de huevo, huevo entero
Frutas, verduras y Legumbres	<ul style="list-style-type: none">▪ Todas	<ul style="list-style-type: none">▪ Aceitunas, coco, aguacate y frutos secos oleaginosos
Dulces y postres	<ul style="list-style-type: none">▪ Azúcar, miel, mermelada▪ Repostería elaborada con ingredientes aconsejados	<ul style="list-style-type: none">▪ Chocolates y repostería elaborada con ingredientes desaconsejados
Bebidas	<ul style="list-style-type: none">▪ Agua, zumos de frutas y verduras▪ Infusiones▪ Caldo vegetal	<ul style="list-style-type: none">▪ Batidos de cacao y/o leche entera▪ Caldos de ave



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



DIETA HIPOGRASA ESTRICTA CON MCT 1500 KCAL

DESAYUNO: (Elegir una opción)

1. Leche de vaca desnatada (150 ml) + mermelada sin azúcar (10 g) + pan (40 g).
2. Leche de vaca desnatada (150 ml) + avena (30 g) + fruta (150 g).
3. Leche de vaca desnatada (150 ml) + pan (40 g) + queso fresco tipo Burgos (20 g) + fruta (150 g)

MEDIA MAÑANA: (Elegir una opción para cada ingesta)

1. Yogur desnatado (125 g) + fruta (150 g)
2. Pan (30 g) + jamón cocido (15 g)
3. Yogur desnatado (125 g) + avena (30 g)

COMIDA:

1. **Pasta con salsa de tomate casera y pollo** (pasta (60 g), tomate (100 g), cebolla (40 g), pollo deshuesado (30 g)) + **Ensalada** (pepino (100 g)).
2. **Lentejas con verduras** (lentejas (50 g), zanahoria (50 g), patata (60 g), cebolla (40 g)) + **Ensalada de merluza** (tomate (100 g), brotes de soja (25 g), espárragos (40 g), merluza (40 g)).
3. **Crema de calabacín** (calabacín (100 g), patata (80 g)) + **Pollo a la plancha** (100 g) con **guarnición de ensalada** (Escarola (75 g), ajo).
4. **Judías verdes** (1650 g) en **ensalada** + **Bacalao al horno** (Bacalao (80 g), cebolla (100 g), pimiento (60 g), patata (60 g)).
5. **Garbanzos con arroz** (garbanzos (50 g), arroz (30 g)) + **Calamares encebollados** (calamares (100 g) + cebolla (100 g)).
6. **Gazpacho** (tomate (80 g), cebolla (40 g), pepino (30 g), pimiento (30 g)) + **Merluza en papillot** (lubina (80 g), patata (100 g), cebolla (35 g)).
7. **Patatas con acelgas** (acelgas (200 g), patata (100 g)) + **Espárragos blancos** (100 g) con **pollo a la plancha** (100 g).

MERIENDA: (Elegir una opción)

1. Pan (30 g) + queso fresco tipo Burgos (40 g)
2. Yogur desnatado (125 g) + fruta (100 g)

CENA:

1. **Gazpacho** (tomate (80 g), cebolla (30 g), pepino (30 g), pimiento (30 g)) + **Revuelto** (claras de huevo (60 g), espárragos trigueros (50 g), gambas (60 g)).
2. **Escalibada** (tomate (80 g), berenjena (60 g), cebolla (65 g), pimiento (40 g)) + **Solomillo de cerdo a la plancha** (80 g) con **guarnición de ensalada** (lechuga 75 g).
3. **Ensalada de pasta** (pasta (40 g), tomate (50 g), lechuga (30 g), cebolla (30 g), zanahoria (30 g), salsa de soja (10 ml), miel (5 g), mostaza (5 g)).
4. **Crema de zanahoria** (zanahoria (100 g), patata (60 g)) + **Pollo al horno** (100 g) con **guarnición de ensalada de tomate** (100 g).
5. **Sopa de ajo** (pan (50 g), clara de huevo (30 g), ajo) + **Gallo** (100 g) **cocido al limón**.
6. **Sopa de fideos** (pasta (40 g)) + **Pulpo a la gallega** (pulpo (60 g), patata (60 g), pimentón).
7. **Crema de calabaza** (zanahoria (80g), calabaza (100 g), patata (100 g)) + **Revuelto** (Champiñón (100 g), espinacas (100 g), claras de huevo (60 g)).

RECENA: (Elegir una opción)

1. Leche de vaca desnatada (100 ml)
2. Yogur desnatado (125 g)

En comida y cena, añadir 40 g de pan.
Postres: en comida y cena 150 g de fruta.



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



Lo ideal es respetar la concordancia de los días en comidas y cenas, si quiere variar el menú, puede escoger las equivalencias que se señalan en el siguiente apartado.

MEDIDAS CASERAS

- 1 cazo:
 - De crema/puré: 160g
 - De sopa líquida: 140g
 - De legumbres: 160g
- 1 cucharón:
 - De verduras cocinadas: 140g
 - De pasta: 120g
 - De carne o pescado guisado: 150g
- 1 taza → 250ml de Líquidos (leche, agua...)
- 1 vaso → 200 ml de líquido (leche, agua,...)
- 1 cuchara sopera:
 - Aceite de oliva: 10g
 - Cereales en crudo (cereales de desayuno, arroz, quinoa, avena...): 30g
 - Pasta (macarrones, espirales...): 15g
- 1 cuchara de postre:
 - Aceite: 5g
 - Azúcar: 8g
 - Miel: 20g
 - Mermelada: 15g
 - Café soluble: 2g
 - Sal: 5g