



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

Servicio de Endocrinología y Nutrición



DIETA HIPOGRASA ESTRICTA 2000 KCAL

DESAYUNO: (Elegir una opción)

1. Leche de vaca desnatada (200 ml) + mermelada sin azúcar (15 g) + pan (40 g).
2. Leche de vaca desnatada (200 ml) + avena (40 g) + fruta (200 g).
3. Leche de vaca desnatada (200 ml) + pan (40 g) + queso fresco Burgos (30 g) + fruta (200 g)

MEDIA MAÑANA: (Elegir una opción para cada ingesta)

1. Yogur desnatado (125 g) + fruta (200 g)
2. Pan (40 g) + jamón cocido (15 g)
3. Yogur desnatado (125 g) + avena (40 g)

COMIDA:

1. **Pasta con salsa de tomate casera y pollo** (pasta (80 g), tomate (150 g), cebolla (50 g), pollo deshuesado (30 g) + **Ensalada** (pepino (150 g)).
2. **Lentejas con verduras** (lentejas (80 g), zanahoria (60 g), patata (80 g), cebolla (60 g)) + **Merluza cocida** (60 g) **con guarnición de ensalada** (tomate (150 g), brotes de soja (30 g), espárragos (80 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** (180 g) **en ensalada** + **Bacalao al horno** (Bacalao (100 g), cebolla (80 g), pimiento (150 g), patata (100 g)).
5. **Garbanzos con arroz** (garbanzos (60 g), arroz (40 g)) + **Calamares encebollados** (calamares (120 g) + cebolla (100 g)).
6. **Gazpacho** (tomate (100 g), cebolla (50 g), pepino (80 g), pimiento (80 g) + **Merluza en papillot** (lubina (120 g), patata (100 g), cebolla (60 g)).
7. **Patatas con acelgas** (acelgas (200 g), patata (150 g)) + **Espárragos blancos** (120 g) **con pollo a la plancha** (120 g).

MERIENDA: (Elegir una opción)

1. Pan (40 g) + queso fresco tipo Burgos (40 g)
2. Infusión con leche de vaca desnatada (60 ml) + pan (40 g)
3. Yogur desnatado (125 g) + fruta (100 g)

CENA:

1. **Gazpacho** (tomate (100 g), cebolla (50 g), pepino (80 g), pimiento (80 g) + **Revuelto** (claras de huevo (60 g), espárragos trigueros (80 g), gambas (100 g)).
2. **Escalibada** (tomate (100 g), berenjena (100 g), cebolla (65 g), pimiento (80 g)) + **Solomillo de cerdo a la plancha** (80 g) **con guarnición de ensalada** (lechuga 75 g).
3. **Ensalada de pasta** (pasta (60 g), tomate (80 g), lechuga (40 g), cebolla (60 g), zanahoria (60 g), atún claro al natural (30 g), salsa de soja (10 ml), miel (10 g), mostaza (10 g)).
4. **Crema de zanahoria** (zanahoria (100 g), patata (125 g)) + **Pollo al horno** (100 g) **con guarnición de ensalada de tomate** (150 g).
5. **Sopa de ajo** (pan (50 g), clara de huevo (60 g), ajo) + **Gallo** (100 g) **cocido al limón con guarnición de pimientos** (100 g).
6. **Sopa de fideos** (pasta (60 g)) + **Pulpo a la gallega** (pulpo (120 g), patata (80 g), pimentón).
7. **Crema de calabaza** (zanahoria (100 g), calabaza (150 g), patata (150 g)) + **Revuelto** (Champiñón (120 g), espinacas (150 g), claras de huevo (60 g)).

RECENA: (Elegir una opción)

1. Leche de vaca desnatada (200 ml) + pan (30 g)
2. Yogures desnatados (250 g)



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

Servicio de Endocrinología y Nutrición



En comida y cena, añadir 40 g de pan.

Postres: en comida y cena 150 g de fruta.

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