

Recomendaciones alimentarias en una dieta pobre en grasas

Servicio de Endocrinología y Nutrición

ALIMENTOS A EVITAR:

- Lácteos enteros, nata, crema de leche y quesos grasos
- Carnes y embutidos grasos
- Patatas fritas, chips, snacks, pipas, etc.
- Frutos secos
- Bollería, cacao y derivados
- Conservas en aceite o escabeche: atún, mejillones, etc.
- Aceites y grasas: consumir preferentemente aceite de oliva, en una cantidad máxima de 2 cucharadas soperas al día, para cocinar, aliñar, etc.

→ Es importante controlar también la forma de cocción de los alimentos. Procurar prescindir de fritos, rebozados y estofados muy pesados. Escoger preferentemente cocciones del tipo: plancha, vapor, brasa, hervido, microondas, papillote, etc.

<u>EJEMPLOS DE DESAYUNOS Y MERIENDAS</u>	<u>EJEMPLOS DE MEDIA MAÑANA</u>
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Café con leche descremada Mini bocadillo de jamón York <input type="checkbox"/> Leche descremada con cereales manzana <input type="checkbox"/> 2 yogures descremados con cereales zumo de fruta natural <input type="checkbox"/> 2 biscotes con queso fresco descremado kiwi <input type="checkbox"/> Café con leche descremada Tostadas con pavo 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Leche descremada melocotón <input type="checkbox"/> Queso fresco 0% con membrillo Piña natural <input type="checkbox"/> 2 yogures descremados zumo de fruta natural <input type="checkbox"/> Bol de fruta triturada con yogurt descremado <input type="checkbox"/> Café con leche descremada 3 ciruelas

<u>EJEMPLOS DE COMIDAS</u>	<u>EJEMPLOS DE CENAS</u>
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Ensalada verde variada Pollo al horno con patatas Mandarinas ❑ Guisantes salteados con jamón curado sin grasa Hamburguesa magra con verdura al vapor Pera ❑ Verduras salteadas Rape con 1 flan de arroz Melocotón ❑ Sopa de fideos Bistec a la plancha con tomate natural Naranja ❑ Garbanzos con espinacas Brochetas de pavo y calabacín Plátano 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Ensalada de tomate y queso fresco 0% Lomo muy magro a la plancha Yogurt descremado ❑ Ensalada variada Pollo a las finas hierbas Melón ❑ Crema de calabacín Lenguado al vapor Higos ❑ Sopa de verduras Merluza a la plancha con 1 lata de espárragos Nectarina ❑ Verduras a la plancha Tortilla de claras de huevo Nísperos

** La comida y la cena: acompañarlas siempre de pan*