

DIETA HIPOGRASA

Dieta: realizarla por 2 semanas. Si usted es hipertenso o diabético, puede solicitar asesoramiento con el servicio de Nutrición del Hospital.

- 1) **LÁCTEOS:** yogur, leches descremadas. QUESOS: blancos, untables y descremados, ricota. Segunda semana: incorporar muzzarella, port salud descremado.
- 2) **HUEVO:** solo clara dura o en preparaciones los primeros días. Lentamente incorporar huevo entero 2 veces por semanas, en preparaciones como budines de verduras o pescados.
- 3) **CARNES** (forma de preparación: por calor húmedo o seco, horno parilla o plancha): ave sin piel o pollo o pavita. Pescados magros: merluza, congrio abadejo, atún al natural, bacalao, kanikama, lenguado, brótala. Carne vacuna magra: peceto, nalga, bola de lomo, cuadril. Mariscos: almejas, mejillones, cholgas, vieiras, berberechos, pulpo, calamar.
- 4) **HORTALIZAS:** cocidas, durante una semana zapallo, zanahorias, zapallitos y berenjenas sin piel y sin semillas, papas y batatas muy bien cocidas, verduras de hojas cocidas y procesadas. Luego, va incorporando todas, lentamente y según tolerancia, crudas y cocidas.
- 5) **FRUTAS:** manzanas, duraznos, peras, damascos sin piel y cocidas. Bananas maduras y probar manzanas crudas, masticar muy bien. Probar tolerancia con los cítricos en jugos colados y diluidos en agua. NO recomendamos: melón, sandía, frutilla, higo.
- 6) **CEREALES:** sémola, fideos de cabello de ángel, arroz. Servir con aceite o quesos untables.
- 7) **PASTAS:** simples, tipo tallarines laminado fino, ñoquis de sémola o de ricota.
- 8) **PAN y GALLETITAS:** de agua y salvado o dulces simples de vainilla. NO rellenas. No de chocolate. ACEITES: en cantidades moderadas, de girasol, maíz uva u oliva. Puros, no mezcla. SIN calentar, solo para condimentar.
- 9) **AZÚCAR:** moderada cantidad. DULCES: jaleas, mermeladas de frutas permitidas. BEBIDAS: jugos de frutas permitidas, refrescos y bebidas gaseosas sin gas. Caldos caseros de frutas o verduras. No cubitos. POSTRES: con leches descremadas, gelatinas. INFUSIONES: té en concentraciones claras o té de hierbas como manzanilla. CONDIMENTOS: sal, orégano, hierbas aromáticas, nuez moscada. Esencia de vainilla, ciruela.

RECOMENDACIONES: realizar 4 comidas y masticar muy bien.