



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



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



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