

## Dieta Baja en Grasas

Grupo alimenticio	Comidas recomendadas	Comidas no recomendables
<b>Carnes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Carnes magras y con contenido medio de grasas, a las que se les sacó la grasa.               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Res: punta trasera, lomo de ternera, espaldilla y lomo.</li> <li>○ Cerdo: jamón, tocino canadiense, lomo.</li> </ul> </li> <li>▪ Aves: sin la piel.</li> <li>▪ Pescado, mariscos, atún en agua.</li> <li>▪ Embutidos o carnes para sándwich y salchichas frankfurt sin grasa.</li> <li>▪ Huevos, las claras de huevos que guste.               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (Máx 4 huevos enteros a la semana)</li> </ul> </li> <li>▪ Requesón sin grasa o bajo en grasas (1%).</li> <li>▪ Queso sin grasa o bajo en grasas con 5 gramos de grasa o menos por onza.</li> </ul> <p><u>Métodos de cocción:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Horneado, a la parrilla, asado o estofado.</li> <li>▪ NADA DE FRITURAS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Salchichas Frankfurt o embutidos regulares</li> <li>▪ Salchichas</li> <li>▪ Pato</li> <li>▪ Ganso</li> <li>▪ Capón</li> <li>▪ Costillas</li> <li>▪ Cecina</li> <li>▪ Carne enlatada</li> <li>▪ Carne molida con más de 20% de grasa</li> <li>▪ Cualquier carne frita</li> <li>▪ Hamburguesas preparadas comercialmente</li> <li>▪ Piel de aves</li> <li>▪ Carnes con salsas, grasa agregada o aceite.</li> <li>▪ Mantequilla de maní</li> <li>▪ Queso o quesos procesados que contengan más de 5 gramos de grasa por onza.</li> </ul>
<b>Verduras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Frescas, congeladas o en lata, y preparadas sin grasa ni salsas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Verduras preparadas con grasa, salsas de crema o salsas de queso.</li> <li>▪ Cualquier verdura frita.</li> </ul>
<b>Frutas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Frescas, congeladas, secas o en latas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Frutas con crema batida o con salsas o aderezos con grasa.</li> <li>▪ Limite el aguacate.</li> </ul>
<b>Sopas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sopas sin grasa o que tengan menos de 1 gramo de grasa por porción.</li> <li>▪ Consomé.</li> <li>▪ Caldo sin grasa.</li> <li>▪ Sopas a base de leche descremada.</li> <li>▪ Sopas deshidratadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sopas con grasa agregada o cualquier sopa que contenga más de 1 gramo de grasa por porción.</li> <li>▪ Sopa enlatada comercial</li> <li>▪ Sopa crema</li> <li>▪ Sopas a base de leche entera.</li> </ul>
<b>Leche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Leche descremada, o con bajo contenido graso (1/2% o 1%)</li> <li>▪ Leche cortada con bajo contenido graso (1%)</li> <li>▪ Leche en polvo sin grasa</li> <li>▪ Yogurt sin grasa</li> <li>▪ Leche condensada endulzada sin grasa</li> <li>▪ Leche evaporada descremada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Leche entera y al 2%</li> <li>▪ Leche cortada hecha con leche baja en grasa o leche entera.</li> <li>▪ Leche condensada endulzada regular.</li> <li>▪ Leche evaporada regular.</li> <li>▪ Leche chocolatada.</li> <li>▪ Yogur hecho con leche baja en grasa o leche entera.</li> </ul>

<b>Almidones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Almidones preparados sin grasa</li> <li>▪ Almidones con 1-2 o gramos de grasa o menos por porción.</li> <li>▪ Pan blanco o de granos enteros.</li> <li>▪ Tostadas Melba.</li> <li>▪ Galletas: Graham, Saltinas, Ryekrisp, Matzos, Zwieback</li> <li>▪ Cereales sencillos (sin agregados)</li> <li>▪ Barras de granola o cereales bajos en grasa o sin grasa.</li> <li>▪ Verduras almidonadas.</li> <li>▪ Arroz</li> <li>▪ Pasta</li> <li>▪ Palomitas de maíz reventadas por aire caliente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Almidones que contengan más de 2 gramos de grasa por porción.</li> <li>▪ Panqueques, waffles</li> <li>▪ Panecillos, bollos</li> <li>▪ Pan o torta de maíz</li> <li>▪ Otros panes sin levadura</li> <li>▪ Donuts</li> <li>▪ Variedad de galletas o galletas de mantequilla</li> <li>▪ Papas fritas</li> <li>▪ Germen de trigo</li> <li>▪ Barras de granola o cereales regulares</li> <li>▪ Cualquier cereal con frutos secos o coco</li> </ul>
------------------	---	--