

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES. DIETAS HIPOCALÓRICAS.

Tomado de "Manual de recomendaciones nutricionales al alta hospitalaria". León Sanz et al.

A continuación encontrará una serie de consejos para todas las dietas bajas en calorías (hipocalóricas). Además, añadiremos una "Tabla de Equivalencias" por grupos de alimentos, que va a ser muy útil para los pacientes muy interesados en perder peso y mejorar su educación alimentaria.

- La leche se tomará siempre desnatada. Es un alimento básico del que, si es posible, no se debería prescindir nunca. Se recomienda medio litro diario en un adulto sano. Se pueden sustituir 100 cc de leche desnatada por un yogur desnatado, pero no por quesos curados, que son muy ricos en grasas saturadas y, por tanto, en calorías.

- El pan puede ser blanco. Pequeños trucos como desprenderse de la miga y tomar sólo corteza, o comer pan tipo "biscotte" o colines, no suponen ninguna ventaja a igualdad de peso: ese "pan" engorda igual. Se recomienda, no obstante, tomar pan integral, no porque engorde menos, sino porque lleva fibra, evita el estreñimiento y puede producir mayor sensación de saciedad.

- La fruta puede ser de cualquier tipo. Siempre respetará los pesos indicados. Procure tomarlas frescas y crudas, no en compota o preparadas. Se recomienda que tome al día dos o tres piezas.

- Los caldos y consomés desgrasados tienen muy pocas calorías, por lo que pueden tomarse en la cantidad que se desee. Si se le prohíbe la sal, no utilizará cubitos de caldo o preparados en sobre de sopas, porque llevan mucha sal.

- Procure que la carne sea de pollo (sin piel), vaca o ternera, siempre muy limpia. Sólo tomará carnes rojas unas cuatro veces al mes. Quedan prohibidas las morcillas, salchichas y embutidos (jamón, chorizo, lomo, salchichón, morcón, etc.), así como las carnes de cordero o cerdo que tengan abundante grasa.

- El pescado debe ser poco graso. Por eso, a pesar de que el pescado azul es muy bueno para la salud, deberá procurar tomar pescado blanco (pescadilla, lenguado, gallo, merluza, rape, etc.). Los pesos de las dietas valen para el pescado blanco. Si en alguna circunstancia eligiese usted tomar pescado azul, reducirá la cantidad indicada de la siguiente forma: 150 g de pescado blanco son lo mismo que 100 g de

pescado azul. Procure tomar más pescado que carne.

- Huevos: le recomendamos que no tome más de 4 unidades a la semana. Si tiene el colesterol elevado, no debe tomar más de tres yemas a la semana. Una cosa que se puede hacer es prepararse una tortilla a la francesa con dos claras y una yema.

- Las verduras deben tomarse al menos una vez al día; las más recomendadas son las que se consumen frescas (en ensalada).

- El aceite más aconsejable es el de oliva, aunque puede usar otros aceites vegetales, como el de soja, girasol o maíz. Lo más importante es respetar estrictamente la cantidad indicada en cada dieta para elaborar los platos del menú diario. Si algún día consume su ración de aceite en la primera deberá cocinar el resto del día sin aceite. No olvide que cada gramo de grasa aporta 9 kcal, por lo que cualquier exceso, aunque sea pequeño, puede hacer que no se consiga el éxito que se espera de la dieta. Tampoco debe utilizar manteca ni mantequilla en sustitución del aceite, porque producen las mismas calorías y llevan grasas saturadas, que son más perjudiciales para la salud.

- No utilice azúcar para endulzar de forma habitual; si lo hace, dígaselo a su médico para que él modifique su dieta y elimine otros alimentos (es la única forma de compensar el exceso de calorías que le aporta el azúcar). De todos modos, lo mejor es usar aspartamo o sacarina, que no llevan calorías. Otros productos para endulzar, como el sorbitol o la fructosa, le aportan las mismas calorías que si tomase azúcar a igualdad de peso. Sin embargo, como estos productos endulzan más, se suelen tomar en cantidades inferiores. Intente evitar los alimentos "light" que contengan sorbitol o fructosa, como los caramelos sin azúcar y algunas bebidas refrescantes.

- Su bebida ideal a lo largo del día y en las comidas debe ser el agua. También puede tomar de forma libre el té, otras infusiones o el café solo. De vez en cuando puede tomar Pepsi Diet®, Coca Light®, o Tab®. Nunca deberá tomar cerveza, ni siquiera sin alcohol, vino o bebidas de mayor graduación.

- Respete siempre los pesos de los alimentos.

Area de Gestión Sanitaria Norte de Almería

Hospital "La Inmaculada" y Distrito A. P. "Levante Alto Almanzora"

Avda. Dra. Ana Parra, s/n

04600 Huércal-Overa (ALMERIA)

Teléfono: 950 02 90 00

Tabla de equivalencias por kilocalorías

Grupo de lácteos (leche y derivados) 75 kcal.

- 200 ml de leche desnatada.
- 1,5 yogur desnatado.

Grupo de farináceos (cereales, arroz, patata, legumbres)

- 100 g de patata, maíz, boniato.
- 40 g de pan.
- 40 g en seco = 100 g en cocido de garbanzos, judías secas y lentejas.
- 30 g en seco = 100 g cocido de arroz, pasta, sémola, tapioca.
- 30 g de cereales para desayuno (maíz tostado sin azúcar), puré de patatas deshidratado.
- 25 g de galletas tipo “maría”.

Grupo de verduras y frutas (aporte medio de 50 kcal)

- 300 g de lechuga, escarola, pepino, tomate, pimiento, col, calabacín, rábano, acelgas, espinacas, setas, espárragos, apio, coliflor, berenjenas.
- 200 g de judías verdes, nabos, puerros.
- 150 g de zanahoria, cebolla, remolacha, alcachofa, coles de Bruselas.
- 200 g de melón, sandía, pomelo.
- 120 g de naranja, mandarina, manzana, pera, kiwi, melocotón, fresón, fresas, albaricoques, granada, limón, piña, mango, mora.
- 60 g de uva, plátano, cereza, chirimoya, higo, nísperos.

Grupo de carnes, pescados y huevos (aporte medio de 150 kcal)

- 100 g de carne de ternera, pollo, buey, conejo, pavo, perdiz, codorniz, pescado azul (sardina, atún, caballa, salmón, boquerón, etc.), queso fresco.
- 120 g de pescados, merluza, pescadilla, rape, gallo, lenguado, mero, trucha, sepia, calamar, gambas, almejas, mejillones, ostras.
- 50 g de jamón serrano sin tocino, jamón York o queso bajo con materia grasa < 30%.
- 2 huevos de 50 g aproximadamente.

Grupo de grasas (aporte medio de 90 kcal)

- 10 g de aceite de oliva u otros aceites.
- 12 g de margarina, mantequilla o mayonesa. No recomendable el uso de margarina o mantequilla.
- 20 g de frutos secos almendras, avellanas, cacahuets, nueces.
- 50 g aceitunas.

DIETA DE 1.500 kcal
(valores medios de carbohidratos 51%; proteínas 19%; grasas 30%)

Desayuno

- Leche desnatada 200 cc o dos yogures naturales desnatados.
- Pan 30 g o 6 galletas tipo “maría” o 3 tostadas tipo “biscottes”.

Media mañana

- Fruta 120 g

Comida y cena

— *Primer plato* a elegir entre:

- Verduras 200 g, acelgas, espinacas, berenjenas, berros, endivias, lechuga, coliflor, champiñón, puerros, espárragos, escarola, repollo, pepino, pimientos, tomates alternando cocinadas o en ensalada. O bien 150 g de judías verdes, remolacha, zanahoria, alcachofa o coles de Bruselas.
- Lentejas, alubias, garbanzos, guisantes o habas secas 40 g.
- Patata 200 g.
- Pasta italiana, arroz 30 g en seco.

— *Segundo plato* a elegir entre:

- Pescado blanco 120 g.
- Carne de pollo, pavo, conejo, ternera 100 g.
- Huevos 2 unidades.

— *Postre* a elegir entre:

- Melón, sandía o fresón 300 g.
 - Manzana, pera, kiwi, melocotón, naranja. 200 g.
- Pan 30 g.

Merienda

- Café o infusiones solas o con 100 cc de leche desnatada o un yogur desnatado.
- Fruta (una pieza de 120 g de manzana, pera, naranja, kiwi o melocotón).

Aceite de oliva para todo el día 45 cc de aceite (3 cucharadas soperas).

DIETA DE 1.000 kcal
(valores medios de carbohidratos 56%; proteínas 24%; grasas 20%)

Desayuno

- Leche desnatada 200 cc o 2 yogures desnatados naturales.
- Pan 20 g o 3 galletas “maría” o 2 tostadas de pan tipo “biscottes”.

Media mañana

- Fruta una pieza de 100 g de manzana, pera, naranja, melocotón o kiwi.

Comida y cena

— *Primer plato* a elegir entre:

- Verduras 150 g, alternando cocinadas o en ensalada. Se aconseja espinacas, acelgas, lechuga, pepino, zanahoria, puerro, berro, nabo, pimientos, repollo, etc.
- Sopa de verduras.
- Consomé desgrasado (consumo libre).
- Gazpacho andaluz, siempre que en su elaboración no se utilice pan y escasa cantidad de aceite, recordando que hay que respetar la cantidad de aceite indicada para todo el día.
- Sopa de pasta, sémola, arroz o tapioca (10 g en seco).

— *Segundo plato* a elegir entre:

- Pescado blanco 100 g.
- Carne de pollo, pavo, conejo, ternera 80 g.
- Huevos 1 unidad.
- Ensalada de tomate y lechuga (o cualquier otra verdura cruda) 150 g una sola vez al día.

— *Postre* a elegir entre:

- Fruta una pieza de 100 g de manzana, pera, kiwi, melocotón, naranja 100 g, o bien 200 g de melón, sandía o fresón.
- Pan 20 g.

Merienda

- Leche 100 cc sola o con café o té.

Aceite de oliva para todo el día 20 cc (1 1/2 cucharada sopera).