

RÉGIMEN HIPOGRASO.

Recomendaciones Generales: Es aconsejable un mínimo de cuatro comidas diarias; están prohibidos los saltados, frituras, gratinados.

Principales componentes de la dieta: Lácteos v derivados: Leche descremada si es bien tolerada, yogur descremado, quesos petit suisse, fresco descremados.

Carnes: Vacuna magra, lomo, ave sin piel, pescado (merluza, pejerrey), jamón cocido desgrasado, carne picada mezclada con salsa blanca dietética. Preparados al horno, a la plancha, a la parrilla ó hervida.

Huevo: La clara solamente en las preparaciones.

Verduras: Tomate pelado y sin semilla en ensalada ó salsa hervida, zapallitos pelados y sin semilla, punta de espárragos, remolacha, zapallo, zanahoria, corazón de alcaucil, chaucha sin poroto, acelga sin la penca hervidas y tamizadas. Todos los vegetales a excepción del tomate deben comerse hervidos y condimentados con sal, aceite ó margarina vegetal cruda en forma de soufflé ó bien mezclados con queso petit suisse ó ricota.

Harinas: Fideos secos, ñoquis de ricota, arroz, condimentados con sal, aceite, queso Mar del Plata rallado. Pan desecado al horno. Galletitas de agua. Grisines.

Salsas: Salsa blanca dietética, salsa de tomate al natural.

Bebidas: Jugo de frutas, gaseosas sin efervescencia, agua mineral sin gas.

Aceites: De uva, maíz.

Dulces: De frutas, Jalea, miel, azúcar (moderada cantidad).

Infusiones: Té, mate, café livianos y poca cantidad.

Postres v Frutas: Manzana cocida, pera, durazno, damasco sin piel, crudos, en compota, al horno ó enlatados. Postres a base de frutas, gelatinas de frutas.

Caldos: Desgrasados, con semolín, avena precocida, fideos finos, arroz.

Alimentos Prohibidos: Leche y yogur entero, quesos con alto contenido de grasa, yema de huevo, carne de cerdo, cordero, piel de gallina, vísceras, fiambres, embutidos. Coliflor, brócoli, repollo, cebolla, melón, sandía, frutas secas. Pastas rellenas, amasados de pastelería, dulce de leche, chocolate, manteca, crema de leche, helados^de crema, condimentos.

Ejemplo de distribución: Desayuno: (ej. ocho hs.) Té liviano con leche descremada, una taza ó café descafeinado ó té a voluntad, tres cucharaditas de azúcar, una unidad de pan tostado al horno, queso descremado petit suisse (dos cucharadas de postre).

Almuerzo: Una porción mediana de carne vacuna magra, ó pescado, ó de ave sin piel asada, a la plancha al horno, hervida ó en cazuela. Ensalada de tomate, puré de papa y zanahoria, una unidad de pan. Agua mineral, jugos colados ó licuados de fruta. Manzana al horno.

Merienda:

Té liviano con leche descremada, galletitas Criollitas, queso Petit Suisse, mermelada, jalea.

Cena: (por ej. veintiuna hs.) Pastas simples ó arroz con aceite y sal, salsa blanca dietética, salsa de tomate natural hervida. Caldos desgrasados. Frutas ó gelatinas de frutas.

Prescripción Médica:



C.E.O.R.L.

Consultorios
Especializados en
Otorrinolaringología