

HEPATOPATIAS

Dieta N°1:

No usar azúcar, reemplazarlo por edulcorantes artificiales tipo sacarina o nutra sweet. Las carnes y el pescado se preparan al horno sin agregado de grasas, plancha o parrilla El aceite para aderezo de ensaladas puede mezclarse mitad de oliva y mitad de soja Las verduras cocidas se miden poco exprimidas

Desayuno

½ vaso (100 ce) de leche descremada
Infusión: té, café liviano, mate cocido
1 y ½ rebanada de pan integral
1 cucharada de postre de queso blanco magro (5% de grasa, tipo Casancrem diet, Saavedra o Mendicrim light)

Colación de media mañana

Infusión
1 porción de gelatina diet (sin azúcar)

Almuerzo ó Cena con carne

1 taza de caldo de verduras colado o caldo dietético
1 plato de ensalada cruda aderezada con 1 cucharadita de té de aceite de oliva o soja + limón o vinagre:
1 tomate + ensalada verde ó
1 ensalada verde + zanahoria rallada ó
1 tomate + cebolla + ají
1 medallón (tamaño de una hamburguesa) de carne magra a la plancha o parrilla ó
2 rebanadas finas de carne magra a) horno ó
mitad de ¼ de pollo (pechuga sin piel) ó

1 filete mediano de pescado (tres veces por semana)

2 tazas (tamaño té) de vegetales cocidos: zapallitos, cebolla, morrón, acelga, espinaca, brócoli, coliflor, chauchas (se pueden combinar entre si) + 1 cucharada de aceite tamaño postre.

1 ciruela ó ½ pomelo ó 1 manzana chica
bebida: agua o soda

Merienda

Igual al desayuno

Cena o Almuerzo sin carne

1 taza de caldo de verduras colado
1 plato de ensalada cruda (igual al almuerzo ó con 1 taza de verduras del caldo hacer una sopa)
1 ½ tazas de arroz (ya cocido) ó fideos ó arvejas ó polenta combinado con
1 taza de verduras picadas (cebolla, tomate, ají, puerro, zanahoria). Aderezo: 3 cucharaditas de té de aceite en total + limón
0 vinagre
1 fruta cítrica chica
Agua o soda



C.E.O.R.L.

Consultorios
Especializados en
Otorrinolaringología

HEPATOPATIAS

Dieta N° 2:

No usar azúcar, reemplazarlo por edulcorantes artificiales tipo sacarina o nutra sweet. Las carnes y el pescado se preparan al horno sin agregado de grasas, plancha o parrilla. El aceite para aderezo de ensalada puede mezclarse mitad de oliva y mitad de soja. Las verduras cocidas se miden poco exprimidas

Desayuno

½ vaso (100 cc) de leche descremada
Infusión: té, café liviano, mate cocido
2 rebanadas de pan integral
1 cucharada de postre de queso blanco magro (5% de grasa, tipo Casancrem diet, Saavedra o Mendicrim light)

Colación de media mañana

Infusión
1 vaso (200 cc) de yogur descremado bebible 0% de grasa ó
1 yogur descremado Ser (chiquito) saborizado

Almuerzo

1 taza de caldo de verduras colado o caldo dietético
1 plato de ensalada cruda aderezada con 1 cucharadita de té de aceite de oliva o soja + limón o vinagre:
1 tomate + ensalada verde ó
1 ensalada verde + zanahoria rallada ó
1 tomate + cebolla + ají
1 medallón (tamaño de una hamburguesa) de carne magra a la plancha o parrilla 6
2 rebanadas finas de carne magra al horno ó mitad de % de pollo (pechuga sin piel) ó
1 filet mediano de pescado (tres veces por semana)
2 tazas (tamaño té) de vegetales cocidos: zapallitos, cebolla, morrón, acelga, espinaca, brócoli, coliflor, chauchas (se pueden combinar entre si) + 1 cucharada de aceite tamaño postre.
1 ciruela ó 1 manzana chica ó 1 mandarina o 1 kiwi ó 1 naranja chica o ½ pomelo bebida: agua o soda

Merienda

Igual al desayuno

Cena o Almuerzo sin carne

1 taza de caldo de verduras colado
1 plato de ensalada cruda (igual al almuerzo ó con 1 taza de verduras del caldo hacer una sopa)
1 ½ tazas a 2 tazas de arroz (ya cocido) ó fideos ó arvejas ó polenta combinado con

1 taza de verduras picadas (cebolla, tomate, ají, puerro, zanahoria). Aderezo: 3 cucharaditas de té de aceite en total + limón o vinagre
o fruta chica de estación
Agua o soda



C.E.O.R.L.

Consultorios
Especializados en
Otorrinolaringología

HEPATOPATIAS

Dieta N°3

No usar azúcar, reemplazarlo por edulcorantes artificiales tipo sacarina o nutra sweet Las carnes y el pescado se preparan al horno sin agregado de grasas, plancha o parrilla El aceite para aderezo de ensaladas puede mezclarse mitad de oliva y mitad de soja Las verduras cocidas se miden poco exprimidas

Desayuno

½ vaso (100 cc) de leche descremada
Infusión: té, café liviano, mate cocido
2 rebanadas de pan integral
1 cucharada de postre de queso blanco magro (5% de grasa, tipo Casancrem diet, Saavedra o Mendicrim light)

Colación de media mañana

Infusión
1 vaso (200 cc) de yogur descremado bebible 0% de grasa ó
1 yogur descremado Ser (chiquito) saborizado
1 fruta chica

Almuerzo

1 taza de caldo de verduras colado o caldo dietético
1 plato de ensalada cruda aderezada con 1 cucharadita de té de aceite de oliva o soja + limón o vinagre:
1 tomate + ensalada verde ó
1 ensalada verde + zanahoria rallada ó
1 tomate + cebolla + ají
1 porción de carne magra (150 gr. = 1 bife angosto) ó
1 pechuga de pollo chica (sin piel) ó

1 filet mediano de pescado (tres veces por semana)

1 lata de atún al agua bien lavado
2 tazas (tamaño té) de vegetales cocidos: zapallitos, cebolla, morrón, acelga, espinaca, brócoli, coliflor, chauchas (se pueden combinar entre si) + 1 ½ cucharada de aceite tamaño postre (puede calentarse para saltar las verduras).

1 fruta mediana de estación a elección
bebida: agua o soda

Merienda

Igual al desayuno

Cena

1 taza de caldo de verduras colado
1 plato de ensalada cruda (igual al almuerzo)
2 ^{1/4} tazas de arroz integral (ya cocido) ó fideos ó legumbres ó polenta combinado con 1 taza de verduras picadas (cebolla, tomate, ají, apio). Aderezo: 1 cucharada de postre de aceite en total + limón o vinagre y 1 cucharada de postre de aceite para la pasta
1 fruta cítrica chica ó 1 kiwi ó 1 taza de frutillas de estación.
Agua o soda



C.E.O.R.L.

Consultorios
Especializados en
Otorrinolaringología