



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Dieta baja en grasas

En esta información se explica cómo seguir una dieta baja en grasas.

En una dieta baja en grasas, se limita la cantidad de grasa que uno come. En esta dieta no se establece una cantidad de grasa. La meta es llevar la ingesta diaria de esta lo más cerca a 0 gramos que sea posible.

Su médico puede indicarle que haga esta dieta si su sistema linfático (los tejidos y órganos en el cuerpo que combaten infecciones) está perdiendo líquido. El líquido perdido puede acumularse en el abdomen (la barriga) o el tórax. Si usted consume menos grasa, el sistema linfático generará menos líquido y la pérdida puede solucionarse.

Use este recurso para elegir los mejores alimentos que puede comer mientras hace esta dieta. Además, asegúrese de verificar las etiquetas de nutrición de los alimentos envasados para saber cuánta grasa contiene cada uno.

Su proveedor de cuidados de la salud le dirá en qué momento puede regresar a su dieta habitual.

Aspectos clave de una dieta baja en grasas

- Coma solo alimentos con 0 gramos de grasa.
- No use ningún tipo de grasa (como manteca, margarina o aceite) para preparar alimentos.
- Use sartenes y ollas no adherentes de Teflon® para que los alimentos no se peguen al cocinarlos.

- Use condimentos sin grasa (como ketchup y mostaza), especias, hierbas, ajo y cebollas para dar sabor a la comida.

Qué comer cuando se hace una dieta baja en grasas

Grupo de alimentos	Comer	No comer
Lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • Leche descremada (sin grasa) • Yogures sin grasa, cultivados o helados • Requesón sin grasa • Otros productos lácteos sin grasa, como quesos y helados sin grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Con bajo contenido de grasa o enteros: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Leche ◦ Yogures ◦ Budines ◦ Quesos
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Café (negro o con leche descremada o mezcla de crema y leche sin grasa) • Té con limón o leche descremada • Refresco con gas • Jugos • Ponche de frutas • Chocolate caliente sin grasa con leche desnatada o agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Sustitutos de leche • Leche de coco • Batidos que contengan productos lácteos con grasa (como yogur, helado o leche) • Bebidas de frutas que hay que evitar (véase “No comer” en la sección “Frutas”) • Alternativas a la leche no láctea, como leche de almendras, leche de soja, leche de anacardos y leche de avena
Panes, cereales y granos	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales calientes o fríos • Pasta sola • Arroz blanco • Fideos de arroz • Pan blanco sin grasa • Variedades sin grasa de Vita Muffins® y Vita Tops® • Panecillos sin grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier alimento con frutos secos, semillas o coco • Donas • Croissants • Pastelillos • Tartas • Productos de trigo integral

	<ul style="list-style-type: none"> • Pan ázimo • Galletas Zwieback® • Galletas saladas sin grasa • Pastel de ángel • Galletas dulces sin grasa • Pasteles sin grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz integral
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • A excepción de las frutas que aparecen en la sección “No comer”, puede comer todas las demás frutas en estas formas: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Frescas ◦ Congeladas ◦ En frasco ◦ Enlatadas ◦ Secas • Jaleas • Mermeladas • Jugos 	<ul style="list-style-type: none"> • Coco • Chirimoya • Higos secos • Papayas • Chicle • Zapotes • Aguacate • Cualquier fruta con una cobertura que contenga grasa, como crema batida
Verduras	<ul style="list-style-type: none"> • A excepción de las verduras que aparecen en la sección “No comer”, puede comer todas las demás verduras en estas formas: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Frescas ◦ Congeladas ◦ En frasco ◦ Enlatadas ◦ En jugo • Boca Original Vegan Burger® y otras hamburguesas vegetales sin grasa • Palomitas de maíz hechas con aire • Frijoles rojos, negros y rosados sin grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier verdura con: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Mantequilla ◦ Aceite ◦ Margarina ◦ Salsas que contengan grasa • Aceitunas • Garbanzo • Soja • Aguacates • Verduras envasadas en aceite
Carnes y otras proteínas	<ul style="list-style-type: none"> • Hasta 6 onzas (170 gramos) al día de pechuga de pavo sin grasa u otros fiambres envasados en cuya etiqueta diga que no contienen grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los demás

	<ul style="list-style-type: none"> • Claras de huevo • Variedades sin grasa de Eggbeaters® 	
Pescado	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos
Grasa	<ul style="list-style-type: none"> • Mezclas untables de tipo mantequilla sin grasa (como Promise® y “I Can’t Believe It’s Not Butter®”) con un límite de 2 porciones al día • Aceite de triglicéridos de cadena media (se vende en farmacias o tiendas de comida saludable) <ul style="list-style-type: none"> ◦ Como aderezo para ensalada con vinagre o jugo de limón ◦ Mezclado con frutas como puré de manzana ◦ Para saltear alimentos a baja temperatura (no en aceite abundante) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantequilla • Margarina • Todos los aceites, excepto el aceite de triglicéridos de cadena media • Aceite en spray para cocinar • Aderezos para ensalada regulares
Sopas	<ul style="list-style-type: none"> • Caldo sin grasa • Sopas sin grasa Health Valley® 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los demás
Suplementos nutricionales líquidos	<ul style="list-style-type: none"> • Boost Breeze® (Nestlé) • Carnation Breakfast Essentials®, polvo de vainilla o fresas con leche descremada • Ensure Clear™ (Abbott) 	<ul style="list-style-type: none"> • Carnation Breakfast Essentials®, chocolate en polvo o listo para tomar • Todos los demás que contengan grasa
Condimentos/otros	<ul style="list-style-type: none"> • Ketchup • Mostaza sin grasa • Mayonesa sin grasa • Salsa sin grasa • Louisiana “Original” Hot Sauce™ • Salsa de soja • Vinagre • Pepinillos 	<ul style="list-style-type: none"> • Mayonesa regular o con bajo contenido de grasa • Frutos secos • Semillas • Aceitunas • Mantequilla de maní • Cualquier alimento con grasa agregada

- | | | |
|--|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• Salsa de pepinillos• Rábano picante solo• Chucrut• Aderezos para ensalada sin grasa• Molly McButter®, con un límite de 2 cucharaditas al día• Salsa para pasta sin grasa• Malvaviscos | |
|--|---|--|

Compra de suplementos nutricionales

Puede comprar suplementos nutricionales en el mercado o la farmacia local. También los puede pedir por internet para que se los entreguen a domicilio.

La siguiente es una lista de empresas a las que puede encargar suplementos nutricionales:

Abbott Nutrition

800-258-7677

www.abbottstore.com

Carnation

800-289-7313

www.carnationbreakfastessentials.com

Nestlé

800-422-ASK2 (800-422-2752)

www.nestlehealthscience.us

Menús de muestra

Leche doble

La leche doble tiene el doble de calorías y proteínas que la leche descremada. Para hacer la leche doble en los menús de muestra:

1. Combine 1 cuarto de galón (1 l) de leche descremada con 1 sobre de leche en polvo seca sin grasa.

2. Mezcle bien y refrigere.

Menú 1

Desayuno

- Sémola con leche desnatada o doble
- Bebida Boost Breeze® o Ensure Clear™
- Pan tostado seco con jalea
- Café con leche descremada o mezcla de crema y leche sin grasa

Almuerzo

- Frijoles negros sin grasa sobre arroz blanco, cubiertos con salsa sin grasa y yogur griego sin grasa
- Polvo Carnation Breakfast Essentials® con leche descremada o leche doble
- Piña fresca

Cena

- Ensalada verde mixta con aderezo sin grasa
- Espaguetis sin grasa con salsa de tomate sin grasa
- Habichuelas preparadas en caldo sin grasa
- Pan tostado sin grasa con ajo en polvo
- Jugo de frutas
- Yogur helado sin grasa sobre pastel de ángel con jarabe de arce

Refrigerio

- Pretzels sin grasa
- Leche doble con jarabe de chocolate sin grasa

Menú 2

Desayuno

- Eggbeaters® con salsa o ketchup sin grasa
- BlueBran VitaMuffin™ con mermelada de fresa
- Naranja fresca
- Té con limón y miel

Almuerzo

- Requesón sin grasa con fruta
- Zwieback con mermelada de albaricoque
- Polvo Strawberry Carnation Breakfast Essentials® con leche descremada o leche doble

Cena

- Hamburguesa vegetariana sin grasa con ketchup y mostaza
- Batata horneada con malvaviscos
- Ensalada de repollo hecha en casa (repollo, zanahoria y cebolla cortadas en tiras, mayonesa sin grasa y vinagre)
- Helado sin grasa con jarabe de chocolate sin grasa
- Jugo de frutas

Refrigerio

- Yogur sin grasa

Si tiene preguntas, contacte a un integrante del equipo de atención directamente. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor después de las 5:00 p. m. los fines de semana o un día feriado, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Minimal-Fat Diet - Last updated on February 7, 2022

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center