

# DIETA HIPOGRASA

## ➔ ALIMENTOS PERMITIDOS

1. LECHE: - fluida descremada o en polvo o parcialmente descremada: cualquier marca.
2. YOGUR: descremado, firme o bebible..
3. QUESO: blanco descremado, blnado o untable cualquier marca.
4. HUEVO: solo la clara. Entero: 2 unidades por semana
5. CARNES: aumentar el consumo semanal de pescado (salmón, caballa, anchoa, arenque, sardina fresca, merluza, brótola, lenguado, abadejo, gatuzo, atún natural). Consumirlo 3 veces por semana.  
- Vacuna, cortes magros (peceto, lomo, bola de lomo, nalga, cuadrada, cuadril). Consumirlos 2 veces por semana.  
- Pollo sin piel, preferentemente la pechuga.
6. VEGETALES: todos (frescos, enlatados, congelados). Evitar papa, batata, choclo. Preferentemente crudos en ensaladas.
7. FRUTAS: todas. Frescas .Enlatadas diet ( solo de consumo ocasional) Preferentemente consumirlas crudas y con su cáscara.
8. LEGUMBRES: arvejas, garbanzos, porotos, soja, lentejas. Siempre combinadas con verduras.
9. CEREALES: preferentemente elegir productos integrales. Arroz, fideos secos, polenta, harinas, sémola, almidón, fécula, avena, maíz, salvado, copos de cereal (de maíz, trigo, arroz, con salvado), pochoclo.
10. Solo en DESAYUNO Y MERIENDA:  
- Pan francés, pan de salvado ó integral , tostado.  
- Galletitas de agua diet, tenor graso menor de 7%:
11. ACEITE / GRASAS: elegir y combinar: aceite de maíz, girasol, soja, canola, oliva, etc. Consumirlo crudo. Evitar frituras, salteados y rehogados.
12. EDULCORANTE
13. INFUSIONES / BEBIDAS: té, mate cocido, mate cebado, café de malta.  
- Agua, soda, gaseosas sin azúcar, jugos de fruta naturales, caldos caseros desgrasados, polvo para preparar jugo sin azúcar tipo Clight ó Livean.
14. CONDIMENTOS: sal (con moderación), hierbas frescas, especias, vinagre, jugo de limón.
15. OTROS: polvo diet para preparar postre, flan, gelatina, helado (elaborado con leche descremada).
16. GOLOSINAS Caramelos frutales, chicles. SIN AZUCAR

## ➔ ALIMENTOS NO PERMITIDOS

1. Bebidas: gaseosas, jugos concentrados, bebidas alcohólicas.
2. Lácteos enteros: leche entera, yogur entero, quesos duros, quesos untables tipo crema, flanes comerciales, postres, dulce de leche, crema de leche, manteca, margarina.
3. Carnes: hamburguesas comerciales, achuras, embutidos, fiambres, carne de cerdo y cordero, vísceras (seso, hígado, riñón, molleja, corazón).
4. Cereales y harinas: galletitas dulces, facturas, masas, galletas, tortas, tartas dulces.
5. Productos de copetín (snacks).
6. Condimentos: mayonesa, mostaza, salsa golf, ketchup.
7. Dulces: golosinas, helados, chocolates, postres dulces, mermeladas, azúcar, miel, dulce de leche.

### RECOMENDACION 3

Realizar diariamente ejercicio físico.

### RECOMENDACION 1

Utilizar métodos de cocción que no requieran grasas (vapor, horno, parrilla, plancha, microondas).

### RECOMENDACION 2

Realizar 4 comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena) y 2 colaciones (media mañana y media tarde).

### RECOMENDACION 4

Consumir abundante cantidad de agua durante todo el día.