

Dieta sin grasa

(Fat-free diet)

¿Qué es una dieta sin grasa?

- Una dieta sin grasa es una forma de evitar las grasas en los alimentos, como mantequilla, mayonesa y huevos.
- Esta dieta incluye alimentos ricos en proteína, como pechuga de pavo, pechuga de pollo y leche descremada.

¿Cuánto tiempo debe permanecer mi hijo en esta dieta?

Cada niño es diferente. El médico de su hijo le dirá cuándo podrá empezar a comer grasas de nuevo.

¿Cómo debo preparar los alimentos para mi hijo?

- La mejor manera de prepararlos es al horno, a la parrilla, al vapor.
- No los debe freír, saltear o añadir nada de grasa al cocinarlos.

¿Puedo usar productos «sin grasa» (*fat-free*) en esta dieta?

Su hijo puede comer productos sin grasa.

- Para que un alimento sea considerado sin grasa, debe tener menos de 0.5 gramos de grasa por porción.
- Revise la etiqueta para asegurarse de que verdaderamente la comida no contenga grasa.

¿Qué alimentos puede comer mi hijo en esta dieta?

En la siguiente tabla aparece una lista de alimentos sin grasa. También incluimos una lista de alimentos ricos en grasa que **no** están permitidos en la dieta. Si usted no ve un alimento en la lista, revise la etiqueta para ver si contiene grasa.

Grupos alimenticios	Alimentos permitidos	Alimentos que deben evitarse
Panes y granos	• Pan blanco • Pastas • Arroz blanco • Papas • Sémola (<i>grits</i>) • Cereales secos y cocinados (sin nueces)	• Bísquets • Panqueques y <i>waffles</i> • Panecillos de maíz • Tallarines de huevo • Macarrones con queso • <i>Croissants</i> • Donas y otros productos de repostería

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Dieta sin grasa, continuación

Grupos alimenticios	Alimentos permitidos	Alimentos que deben evitarse
Leche y productos lácteos	• Leche descremada • Queso sin grasa • Crema agria sin grasa • Queso crema (<i>cream cheese</i>) sin grasa • Requesón sin grasa • Yogur sin grasa • Yogur congelado y helado sin grasa • <i>Carnation Instant Breakfast</i> con leche descremada	• Leche entera • Quesos hechos con leche entera • Crema agria común • Queso crema común • Helado
Carnes, aves y pescados	• Claras de huevo o sustitutos de huevo • Carnes de aves sin piel • Pescado (al horno o empacados en agua) • Embutidos sin grasa • Perros calientes sin grasa • Frijoles preparados sin grasa • Carnes magras (al horno, a la parrilla o asada)	• Huevos o yema de huevo • Carnes y vísceras con demasiada grasa • <i>Corned beef</i> • Pescados empacados en aceite • Nueces, mantequilla de cacahuete o maní u otras mantequillas de nueces • Mortadela (bologna) • Pepperoni • Perros calientes • Carnes fritas
Frutas y verduras	• La mayoría de frutas frescas congeladas o enlatadas (sin grasa ni salsas) • Frutas secas • Mermelada, jalea, conservas de fruta	• Coco • Aguacate (palta) • Aceitunas • Rellenos de fruta enlatados para tortas
Grasas	• Aderezos para ensalada sin grasa • Mayonesa sin grasa • Crema para batir sin grasa (<i>fat-free whipping cream</i>) crema batida sin grasa (<i>Cool Whip</i>)	• Aderezos para ensalada • Mantequilla, margarina, y manteca • Salsas a base de crema • Crema espesa y crema para batir (<i>heavy cream</i> y <i>whipping cream</i>) • Aceites vegetales

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Dieta sin grasa, continuación

Grupos alimenticios	Alimentos permitidos	Alimentos que deben evitarse
Bebidas	• Jugos de verduras y frutas • Limonada • <i>Kool-Aid</i> • Gaseosas • <i>Gatorade</i> • Té y café	• Batidos hechos de leche o yogurt (a menos que no tengan grasa)
Meriendas y otros alimentos	• Gomitas (<i>gumdrops</i>) • Caramelos duros • <i>Jellybeans</i> • Caramelos <i>Starbursts</i> • Malvaviscos (<i>marshmallows</i>) • Gelatina • Miel • Almíbar • Torta <i>angel cake</i>, • Frituras (<i>chips</i>) horneadas • <i>Pretzels</i>	• Galletas con grasa • Caramelos de chocolate • Palomitas de maíz con mantequilla • Frituras (<i>chips</i>)

Hable con el especialista en nutrición o médico de su hijo si tiene alguna pregunta sobre los alimentos que puede comer.

Esta hoja informativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.