

# Guía práctica de alimentación muy baja en grasas

Recomendaciones dietético-culinarias para personas  
con síndrome de quilomicronemia familiar y otras  
hipertrigliceridemias graves





# Índice

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Introducción</b>   | <b>5</b>  |
| <b>¿Es el patrón de dieta mediterránea adecuado para personas que deben seguir una alimentación baja en grasas?</b> | <b>7</b>  |
| <b>Grasímetro</b>   | <b>11</b> |
| <b>Grupos de alimentos y su contenido en grasa</b>  | <b>13</b> |
| <b>Cómo interpretar etiquetas en el momento de la compra</b>  | <b>23</b> |
| <b>Productos envasados clasificados según su contenido en grasa</b>   | <b>27</b> |
| <b>Ejemplos de menús basados en el patrón de dieta mediterránea, bajos en grasas</b>                                | <b>50</b> |
| <b>Días de malestar en el síndrome de quilomicronemia familiar</b>  | <b>53</b> |
| <b>Recomendaciones nutricionales para la suplementación con aceite MCT</b>  | <b>57</b> |







## Introducción

El **síndrome de quilomicronemia familiar (SQF)** es una enfermedad genética grave y muy poco frecuente. Se caracteriza por niveles extremadamente elevados de triglicéridos en la sangre, normalmente superiores a 800–1.000 mg/dL. Estas concentraciones tan altas de triglicéridos pueden provocar dolor abdominal, náuseas, vómitos y, en casos graves, pancreatitis (inflamación aguda del páncreas). La pancreatitis puede ser una complicación grave y es la principal amenaza para la salud y la calidad de vida de las personas que viven con esta enfermedad.

El manejo del SQF requiere un aprendizaje continuo sobre la alimentación y el acompañamiento de profesionales sanitarios. Es importante asesorarte con tu equipo médico y con tu nutricionista. Anímate a pedir ayuda si tienes dificultades con la alimentación o con el manejo general de tu enfermedad: no estás solo/a en este proceso.

## Tratamiento nutricional: el pilar del tratamiento de las hipertrigliceridemias extremas

El pilar fundamental del tratamiento del SQF es la **restricción muy estricta de grasa en la alimentación diaria**. Esta restricción no es sencilla, pero es esencial para reducir el riesgo de pancreatitis y controlar la acumulación de triglicéridos. A modo de referencia, el consumo habitual de grasas en la población general suele ser de 55–80 gramos de grasa al día, lo que representa aproximadamente el 25–35% de las calorías totales. Sin embargo, para las personas con SQF la ingesta de grasas recomendada es inferior al 10–15% de las calorías diarias, es decir, menos de 15–20 gramos de grasa al día. Esta restricción hace necesaria la suplementación de ácidos grasos esenciales y el uso de triglicéridos de cadena media (MCT) para complementar el aporte calórico.

Es muy importante que consultes siempre con tu equipo sanitario, para que te indique cuál es la cantidad de grasa más adecuada para ti, según tus características personales o si precisas algún suplemento. Este consejo es también esencial para padres, madres y cuidadores de niños con esta enfermedad.

Este material está diseñado por profesionales sanitarios, nutricionistas y cocineros con la colaboración de personas que viven con esta enfermedad. Está pensado para acompañarte en el día a día si tienes síndrome de quilomicronemia familiar u otras formas de hipertrigliceridemia extrema. La alimentación es una parte clave de tu tratamiento, pero también puede generar dudas, inseguridad y muchas preguntas sobre qué y cómo comer.

Esta guía puede ayudarte a resolver esas dudas, capacitarte para tomar decisiones más seguras y ayudarte en la gestión diaria de la alimentación. Encontrarás una guía clara, útil y basada en el patrón de dieta mediterránea; pensada para ayudarte a elegir mejor los alimentos, cocinar con seguridad, variedad y ganar autonomía, sin perder de vista el disfrute de la comida y tu calidad de vida. Este no es solo un material teórico: es una herramienta práctica para usar en casa, en el supermercado, en la cocina y en situaciones especiales.

Este trabajo ha sido diseñado con mucha ilusión, pensando en tus necesidades y con la esperanza de que te pueda ayudar y te sea útil.

Equipo de nutricionistas, tecnólogos de los alimentos y, cocineros de la Fundació Alícia.

Unidad de lípidos y riesgo vascular Hospital Clínic de Barcelona: Marc Caballero Bartolí, Violeta Moizé Arcone, Emilio Ortega Martínez de Victoria.

Con la colaboración de Fundació Catalunya La Pedrera.

|               |                   |
|---------------|-------------------|
| <u>alícia</u> | <u>Fundació</u>   |
|               | <u>Catalunya</u>  |
|               | <u>La Pedrera</u> |



# ¿Es el patrón de dieta mediterránea adecuado para personas que deben seguir una alimentación baja en grasas?

## Consideraciones nutricionales para el síndrome de quilomicronemia familiar



*Estas recomendaciones pueden ser de utilidad para personas con hipertrigliceridemia grave y otros problemas relacionados con un exceso significativo de colesterol y triglicéridos en la sangre.*

La dieta mediterránea es reconocida como uno de los patrones alimentarios más saludables, tanto por su variedad y riqueza nutricional como por su bajo impacto medioambiental. Se trata de un patrón alimentario ampliamente recomendado para la prevención y promoción de la salud tanto en personas sanas como en aquellas con alguna enfermedad crónica. Se caracteriza por el consumo abundante de vegetales (frutas, hortalizas, legumbres, cereales integrales y tubérculos), así como por la incorporación de frutos secos, semillas y aceite de oliva, y en menor medida alimentos de origen animal (carne, pescado, huevos, lácteos), priorizando siempre la calidad, el origen y la frescura (por lo tanto, aquellos poco procesados).

Aunque la dieta mediterránea incluye alimentos ricos en grasas saludables (aceite de oliva, frutos secos, semillas y pescado azul), en el caso del síndrome de quilomicronemia familiar (SQM), enfermedad genética caracterizada por niveles de triglicéridos extremadamente elevados, y que, por tanto, requiere el control de grasa en la alimentación, **es esencial moderar la cantidad consumida**. Esto no invalida el patrón mediterráneo, sino que lo hace especialmente recomendable, ya que permite mantener una alimentación equilibrada, rica en nutrientes protectores (fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes) y con grasas de alta calidad, **aunque adaptando las cantidades**.

De esta manera, las personas que tienen que seguir una alimentación baja o muy baja en grasa pueden seguir beneficiándose de las ventajas de la dieta mediterránea (efecto protector para la salud cardiovascular, prevención de enfermedades crónicas, efecto beneficioso para la microbiota intestinal...), adaptándola a las necesidades específicas de cada caso, siguiendo las indicaciones del profesional sanitario. Esto incluye controlar las grasas añadidas, moderar el consumo de alimentos ricos en grasa y, sobre todo, elegir aquellos que tengan grasas de mejor calidad.



## Recomendaciones sobre grupos de alimentos en una alimentación muy baja en grasas.



### ALIMENTOS A INCLUIR

- Verduras frescas
- Frutas frescas
- Legumbres (hervidas, de bote...)  
\*Revisar cantidad de aceite en productos como hummus
- Tubérculos frescos (patata, boniato, tупinambo...)
- Derivados (ñoquis)
- Cereales integrales (trigo, arroz, mijo, trigo sarraceno, quinua, avena...)
- Derivados de cereales (pan, pasta, copos y cereales de desayuno sin azúcar, tortitas de maíz o arroz...)
- 
- Yogur o kéfir desnatado
- Leche desnatada
- Quesos bajos en grasa (fresco desnatado, cottage, mozzarella "light", ricotta...)



### ALIMENTOS A MODERAR O EVITAR

- Verduras fritas, congeladas que contengan aceites (ej.: espinacas con pasas), chips de verduras...
- Mermeladas, frutas deshidratadas con aceites añadidos...
- Salteadas con otros ingredientes
- Botes/latas de legumbres guisadas
- Snacks de legumbres (por ejemplo, chips)
- Patatas fritas y/o chips
- Preparados a base de patata (por ejemplo, preparado para tortilla de patatas, patatas congeladas listas para freír)
- Pan de molde
- Biscotes/tortitas de sabores
- Cereales de desayuno con chocolate/miel u otros sabores
- Tortitas con chocolate/otros sabores
- Masas de hojaldre, pizza u otras comerciales
- Pastelería y bollería (croissants, donuts, magdalenas, galletas...)
- Azúcares simples (azúcar blanco de mesa, miel, siropes, azúcar de coco, azúcar de caña...)
- Leche semidesnatada o entera
- Quesos semis y curados (Edam, emmental, brie, camembert, manchego...)
- Nata o crema de leche
- Leche condensada o evaporada
- Mantequilla, ghee (mantequilla clarificada) o margarina
- Yogur natural o tipo griego



## ALIMENTOS A INCLUIR

- Carne magra: pavo, pollo, conejo (frescos sin procesar). Especialmente partes como la pechuga o muslo sin piel
- \*\*A controlar la cantidad consumida: embutidos de calidad (jamón cocido o pavo con más del 90% de carne)

- Pescado blanco
- \*\*A controlar la cantidad consumida: pescado azul

- Clara de huevo

- \*\*A controlar la cantidad consumida: aceite de oliva virgen extra

- \*\*A controlar la cantidad consumida: frutos secos y semillas

- Conservas de tomate sin aceite, tomate triturado

- Caldos de verduras, infusiones y té

-



## ALIMENTOS A MODERAR O EVITAR

- Hamburguesas, salchichas y albóndigas de pollo, cerdo, ternera...
- Carne picada de cerdo y ternera
- Embutidos (jamón York, chorizo, fuet, lomo, longaniza, mortadela...)
- Frankfurt, bacón y otras carnes procesadas
- Carnes marinadas (por ejemplo: pinchos de pollo)
- Vísceras y otras carnes con alto contenido en grasas como confit de pato, pies de cerdo u otras carnes guisadas

- Atún u otros pescados en conserva (en aceite/escabeche)
- Procesados a partir de pescado como nuggets, baritas de merluza, palitos de cangrejo, hamburguesas de pescado...

- Yema de huevo

- Aceites vegetales de girasol, palma, maíz, soja...

- Frutos secos fritos
- Cremas de frutos secos

- Salsas: mayonesas, bechamel, alioli...

- Bebidas azucaradas y zumos (zumos comerciales, refrescos...)
- Bebidas alcohólicas (cerveza, vino, destilados...)

- Precocinados y fritos (empanadas, croquetas, pizzas congeladas...)

## Cantidad y calidad de las grasas

Según el tipo de alimento, encontramos una cantidad variable de grasa y, sobre todo, un tipo diferente de esta. Algunas grasas son indispensables para el correcto funcionamiento del organismo, aportándole numerosos beneficios, y por lo tanto deberían priorizarse en la alimentación. Por eso, **no solo importa la cantidad de grasa que contienen los alimentos, sino también la calidad de estas.**

Podríamos clasificar las grasas en cuatro grandes grupos: monoinsaturadas, poliinsaturadas, saturadas y trans. Veámoslos a continuación.

### MONOINSATURADAS >

Se consideran grasas saludables, ya que ayudan a **mantener niveles bajos de colesterol LDL y de triglicéridos** en sangre, lo que contribuye a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares (ECV).



- Aceite de oliva virgen extra
- Aguacate
- Frutos secos y semillas

### POLIINSATURADAS >

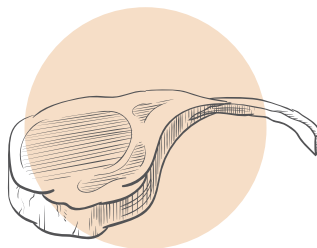
Se consideran grasas saludables por sus **efectos antiinflamatorios** y porque contribuyen a la **reducción del colesterol LDL y de los triglicéridos** en sangre, lo que ayuda a disminuir el riesgo de desarrollar ECV. Asimismo, los alimentos que contienen este tipo de grasas aportan ácidos grasos esenciales, como los omega 3 y 6, fundamentales para **el crecimiento celular y el adecuado funcionamiento cerebral.**



- Pescado azul
- Frutos secos
- Semillas

### SATURADAS >

No se consideran dentro de la categoría de grasas saludables. Aunque todos los alimentos contienen una combinación de diferentes tipos de grasas, **se recomienda priorizar aquellos con un mayor contenido de grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas.** Por lo tanto, pueden formar parte de la dieta, pero **su consumo debe realizarse con moderación.**



- Alimentos de origen animal
  - carnes (sobre todo rojas)
  - embutidos
  - leche entera y derivados
- Aceite de palma o de coco, etc.

### TRANS >

Son consideradas grasas perjudiciales para la salud, ya que **incrementan el riesgo de desarrollar ECV, entre otras patologías.** Se generan principalmente a través de procesos industriales en los que los aceites líquidos se convierten en grasas sólidas. Dado que el organismo no necesita este tipo de grasa, **su consumo debería evitarse, o en todo caso, reducirse al mínimo posible en la dieta.**



- Bollería industrial (bizcochos, galletas, tartas...)
- Margarinas y mantecas vegetales
- Snacks (galletas saladas, patatas fritas...)
- Precocinados, pizzas congeladas...



## ¿Qué es?

Cada alimento contiene una cantidad diferente de grasa, y a menudo puede resultar difícil saber cuáles son los que aportan más o menos. Incluso dentro de un mismo grupo de alimentos existen variaciones importantes. Por este motivo se ha creado una herramienta pensada para **facilitar la identificación del contenido graso de los alimentos**.

En el Grasímetro, los alimentos no se clasifican por su calidad nutricional, sino **exclusivamente por la cantidad de grasa que contienen**. Esto nos ayuda a elegir con más facilidad: por ejemplo, si dudamos entre tomar guisantes o garbanzos para la cena, podemos consultar el Grasímetro para orientarnos sobre cuánta grasa aporta cada opción.

Es importante recordar que algunos alimentos, como los frutos secos, las semillas y el pescado azul, aunque veréis que presentan un contenido elevado de grasa, esta es de alta calidad nutricional.



## ¿Cómo funciona?

Comenzando por la izquierda del *Grasímetro*, se encuentran los alimentos con menor cantidad de grasa por ración. A medida que se avanza hacia la derecha, cada franja representa un nivel superior de grasa, hasta llegar a la última, en la que una ración del alimento contiene más de 10 gramos de grasa.

|         |            |  |
|---------|------------|--|
| Aprox 0 | 0-0,5 g    | La ración de alimento contiene prácticamente <b>cero gramos de grasa</b> . |
| 1       | 0,5-1,5 g  | La ración de alimento contiene aproximadamente <b>1 gramo de grasa</b> .   |
| 2       | 1,5-2,5 g  | La ración de alimento contiene aproximadamente <b>2 gramos de grasa</b> .  |
| 3       | 2,5-3,5 g  | La ración de alimento contiene aproximadamente <b>3 gramos de grasa</b> .  |
| 4       | 3,5-4,5 g  | La ración de alimento contiene aproximadamente <b>4 gramos de grasa</b> .  |
| 5       | 4,5-5,5 g  | La ración de alimento contiene aproximadamente <b>5 gramos de grasa</b> .  |
| 5-10    | 5,5 – 10 g | La ración de alimento contiene entre <b>5,5 y 10 gramos de grasa</b> .     |
| >10     | > 10 g     | La ración de alimento contiene entre <b>más de 10 gramos de grasa</b> .    |

Veámoslo en un **ejemplo**: si en la **segunda franja (0,5-1,5 g)** aparece la imagen del **arroz blanco**, esto indica que **una ración de arroz blanco (80 g en crudo)** aporta aproximadamente **1 gramo de grasa**.

## ¿Cómo sé a cuántos gramos corresponde una ración?

Como se acaba de mencionar, el arroz blanco contiene aproximadamente 1 gramo de grasa por ración casera. Pero ¿a cuánto equivale una ración? ¿Equivale a 10 gramos de arroz, a 20, a 150...? **Para resolver estas dudas, se incluye una tabla en la que se especifica la cantidad de alimento que corresponde a esta ración.**

En el caso del arroz blanco, se trata de 80 gramos en crudo. Esto permite contar con una referencia flexible; es decir, si se cocinan únicamente 40 gramos de arroz como guarnición, la cantidad de grasa se reduce proporcionalmente, quedando aproximadamente 0,5 g de grasa por la ración consumida.

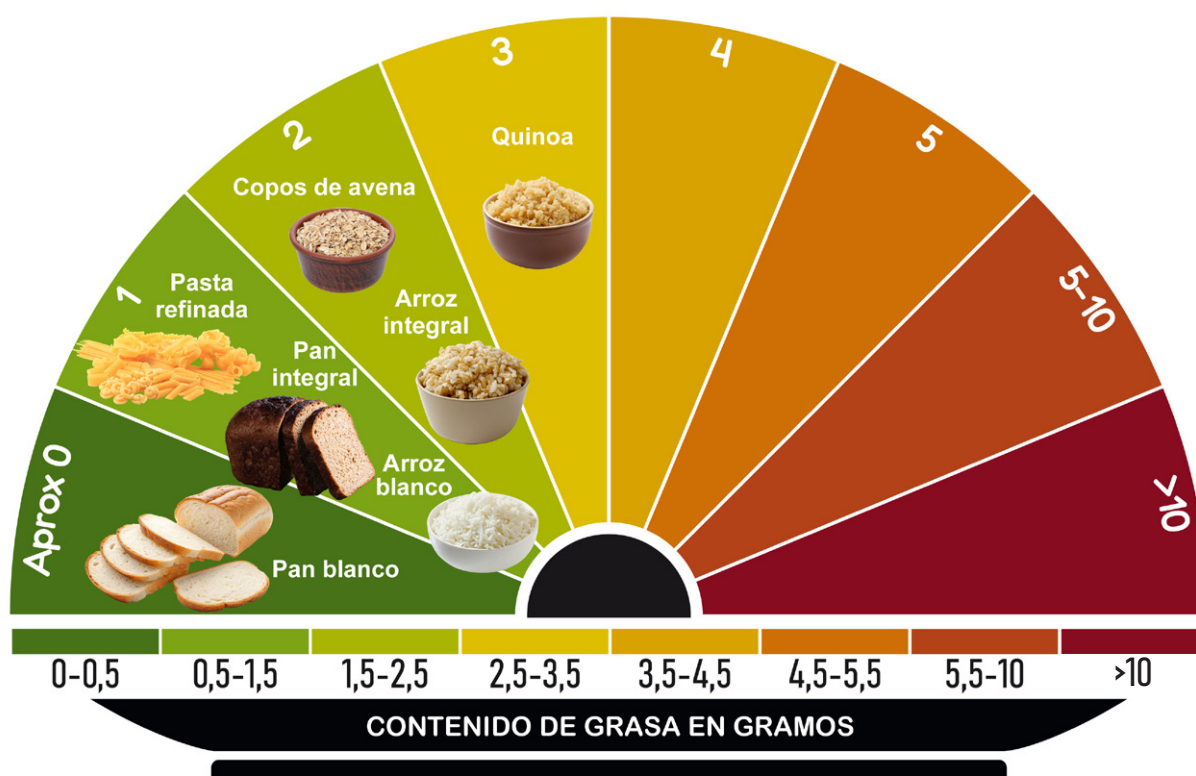


# Grupos de alimentos y su contenido en grasa

## Cereales

¿A qué corresponde una ración?

| Cereales | Alimentos         | Gramajes                       | Medidas caseras                   |
|----------|-------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
|          | Pan               | 40 g                           | Una rebanada                      |
|          | Arroz             | 80 g (crudo)                   | 1 taza de café                    |
|          | Pasta alimenticia | 240 g (cocido)                 | 8 cucharadas soperas              |
|          | Copos de avena    | 35 g (crudo)<br>90 g (cocido)  | Media taza / 4 cucharadas soperas |
|          | Quinoa            | 50 g (crudo)<br>140 g (cocido) | Un plato                          |

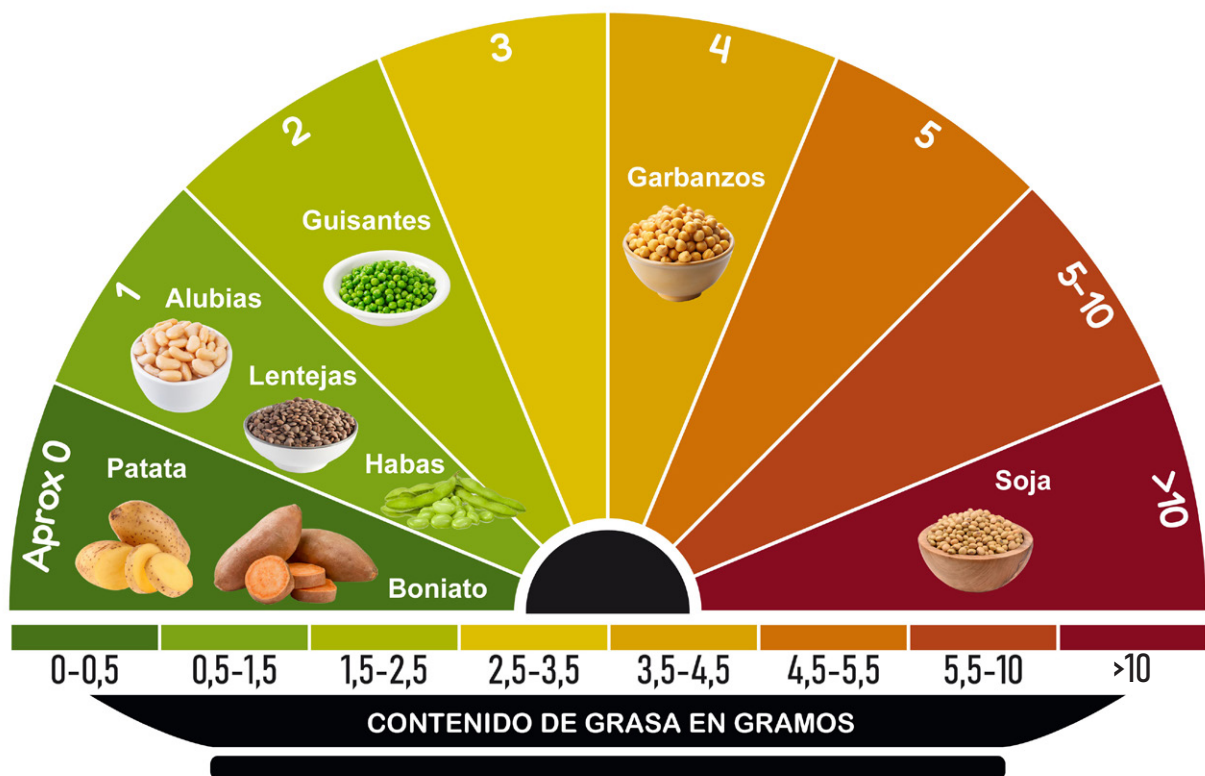


Los cereales integrales contienen más grasa que los refinados porque mantienen todas las partes del grano, incluido el germen, rico en una pequeña cantidad de grasas saludables. Además, aportan fibra, vitaminas y minerales (que se pierden en el proceso de refinado), lo que convierte los integrales en una opción más nutritiva.

## Legumbres y tubérculos

¿A qué corresponde una ración?

|                        | Alimentos  | Gramajes                        | Medidas caseras               |
|------------------------|------------|---------------------------------|-------------------------------|
| Legumbres y tubérculos | Legumbres  | 70 g (crudo)<br>175 g (cocido)  | Un plato de legumbres cocidas |
|                        | Tubérculos | 150 g (crudo)<br>140 g (cocido) | 1 u grande/2 pequeñas         |



Los tubérculos frescos y las legumbres, incluso en conserva, suelen ser bajos en grasa. Sin embargo, en productos elaborados a partir de ellos (como: patatas fritas congeladas, purés instantáneos, hummus, snacks o chips de legumbre...) se añaden aceites, por lo que conviene revisar la etiqueta.

## Frutos secos, semillas y fruta deshidratada

¿A qué corresponde una ración?

|  | Alimentos               | Gramajes | Medidas caseras  |
|--|-------------------------|----------|------------------|
| <b>Frutos secos, semillas y fruta deshidratada</b> | Frutos secos y semillas | 20 g     | 1 puñado pequeño |
|  | Uvas pasas              |          | 1 puñado pequeño |
|  | Orejones                |          | 3 u.             |



\* 1- Almendra, 2-Cacahuete, 3-Pistacho, 4- Semilla de calabaza, 5- Semilla de girasol, 6-Chia, 7-Anacardo.

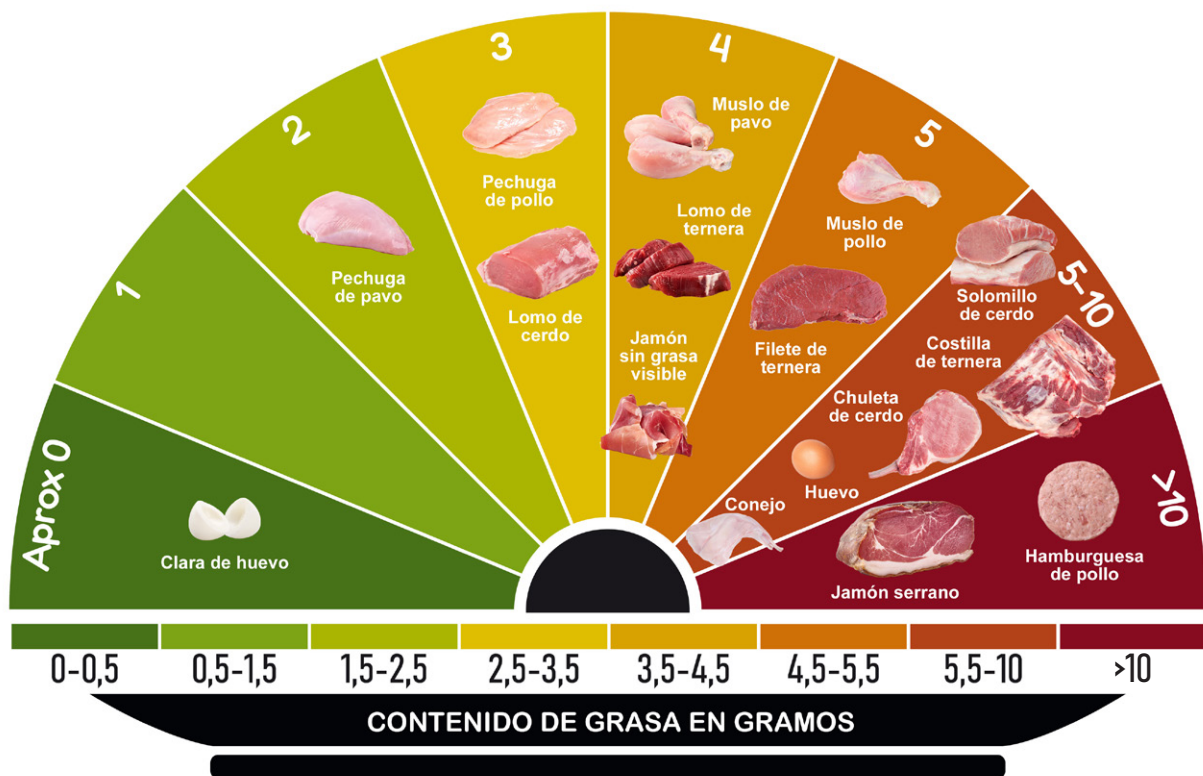


Los frutos secos son ricos en grasas saludables beneficiosas para el organismo. En dietas muy bajas en grasa conviene moderar su consumo y por eso pueden incluirse, pero de forma limitada, teniendo en cuenta el resto de la ingesta diaria, evitando las versiones fritas en aceite y preferiblemente crudos.

## Carne y huevo

¿A qué corresponde una ración?

|               | Alimentos                 | Gramajes                  | Medidas caseras               |
|---------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------------|
| Carne y huevo | Pechuga pollo/pavo        | 125 g (cruda y sin hueso) | 1 u.                          |
|               | Muslo pollo               |                           | 1 u.                          |
|               | Muslo de pavo             |                           | 1 u pequeña                   |
|               | Hamburguesa pollo/ternera |                           | 1 u.                          |
|               | Filete de ternera         |                           | 1 u.                          |
|               | Solomillo de cerdo        |                           | 1 filete mediano de solomillo |
|               | Lomo de cerdo             |                           | 2 cortes                      |
|               | Chuleta de cerdo          |                           | 1 u.                          |
|               | Costilla de ternera       |                           | 2 costillas                   |
|               | Solomillo de ternera      |                           | 1 u.                          |
|               | Lomo de ternera           |                           | 1 u.                          |
|               | Conejo                    |                           | -                             |
|               | Jamón                     | 50 g                      | 3 lonchas                     |
|               | Clara de huevo            | 40 g (cruda)              | 1 clara                       |
|               | Huevo de gallina          | 60 g (crudo)              | 1 huevo                       |



El contenido de grasa en la carne varía según la alimentación del animal, el corte elegido y otros factores. Se recomienda priorizar los cortes magros (como pechuga o muslo sin piel), y retirar la grasa visible en caso de que contenga. Algunas piezas especialmente grasas, como las alas de pollo, las hamburguesas comerciales de cerdo o ternera, no se han incluido en el grasímetro al superar claramente el límite recomendado.

## Pescado blanco y azul

¿A qué corresponde una ración?

|                       | Alimentos                                      | Gramajes                    | Medidas caseras         |
|-----------------------|--|-----------------------------|-------------------------|
| <b>Pescado azul</b>   | Lata atún al natural                           | 150 g (crudo y sin espinas) | Consultar envase        |
|                       | Lubina, jurel, trucha, bonito, dorada, caballa |                             | 1 filete                |
|                       | Sardina  |                             | 3 u. pequeñas           |
|                       | Salmón   |                             | 1 rodaja mediana        |
| <b>Pescado blanco</b> | Rape, merluza                                  | 150 g (crudo y sin espinas) | 2 rodajas pequeñas      |
|                       | Bacalao  |                             | 1 lomo o filete mediano |
|                       | Lenguado                                       |                             | 2 u. pequeñas           |
|                       | Gallo  |                             | 1 filete mediano        |
|                       | Rodaballo                                      |                             | 1 filete mediano        |



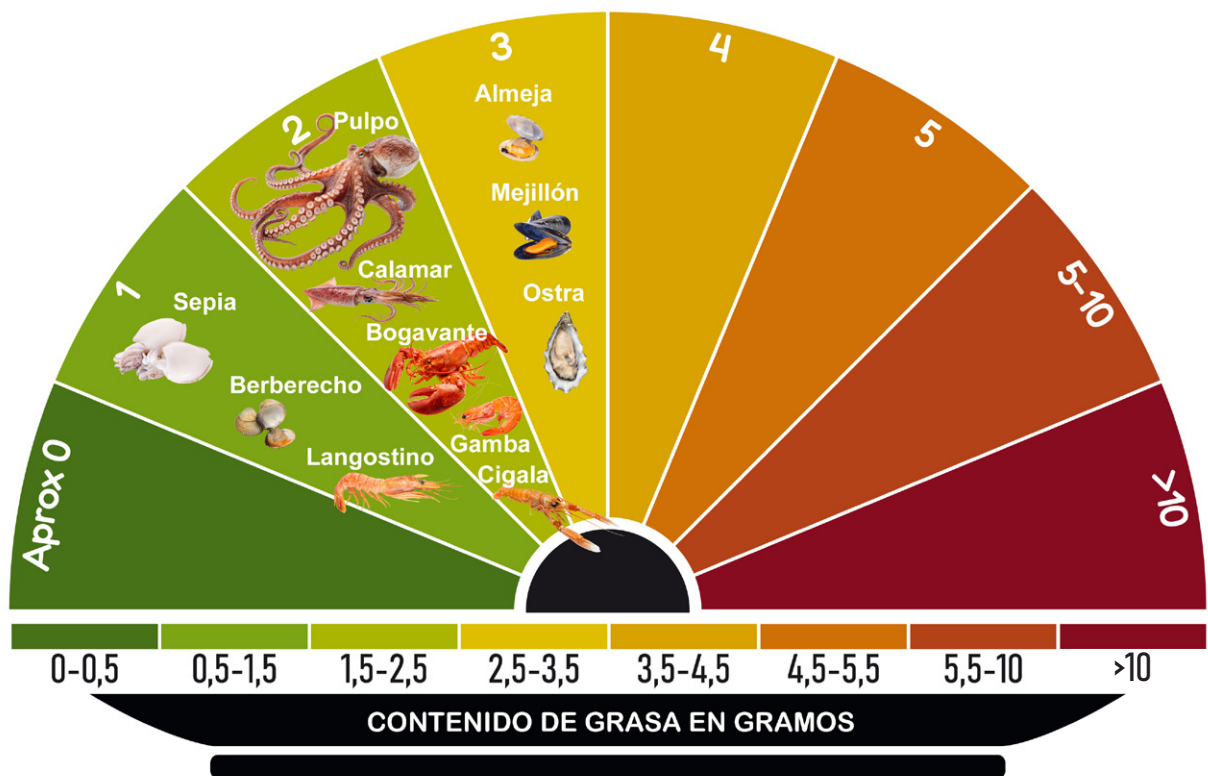
Los pescados azules contienen más grasa que los blancos, pero son ricos en omega-3, un tipo de grasa esencial para el organismo. Por tanto, se recomienda consumir preferentemente pescado blanco; y el pescado azul, consumirlo ajustando la cantidad, utilizando métodos de cocción sin grasa o en caso de conservas, escoger aquellas que son al natural. Además, el pescado de piscifactoría suele tener un contenido graso mayor que el pescado salvaje. Por eso, en el momento de la compra es recomendable conocer su origen y tener en cuenta que un pescado de piscifactoría puede aportar más grasa que la misma especie en su versión salvaje. Entre los pescados de piscifactoría más habituales se encuentran el salmón, la dorada, la lubina, el rodaballo y la trucha.



## Cefalópodos, moluscos y crustáceos

¿A qué corresponde una ración?

|                       | Alimentos      | Gramajes               | Medidas caseras     |
|-----------------------|----------------|------------------------|---------------------|
| Cefalópodos           | Pulpo          | 150 g (crudo y limpio) | 1 tentáculo mediano |
|                       | Sepia, calamar |                        | 1 u.                |
| Moluscos y crustáceos | Berberecho     | 150 g (crudo y limpio) | 30 u.               |
|                       | Langostino     |                        | 6-7 u               |
|                       | Bogavante      |                        | Un tercio de unidad |
|                       | Gamba          |                        | 7 u.                |
|                       | Almeja         |                        | 10-12 u             |
|                       | Mejillón       |                        | 10 u.               |
|                       | Ostra          |                        | 2 u.                |
|                       | Cigala         |                        | 3-4 u.              |



En fresco tienen un contenido bajo-medio de grasa. Sin embargo, en conservas como el escabeche, el aceite aumenta de forma significativa la grasa total. Por ello, se recomienda consumir el producto fresco, en conserva al natural o, si es en escabeche u otro medio con aceite, escurriéndolo bien y con moderación.

## Lácteos

¿A qué corresponde una ración?

|                | Alimentos  | Gramajes | Medidas caseras      |
|----------------|--|----------|----------------------|
| <b>Lácteos</b> | Queso gouda, emmental, tierno "light"            | 20 g     | 1 loncha             |
|                | Kéfir  | 125 g    | ½ taza               |
|                | Queso fresco                                     | 80 g     | 1 terrina individual |
|                | Yogur  | 125 g    | 1 u.                 |
|                | Leche de vaca, cabra, oveja                      | 200 ml   | 1 vaso               |
|                | Mozzarella bola, burrata                         | 20 g     | Consultar envase     |
|                | Mató, ricota, queso crema untar "light", cottage | 20 g     | 2 cucharadas         |
|                | Mozzarella rallada                               | 20 g     | 4 cucharadas         |



\* 1- Kéfir, 2- Cottage 0%, 3- Queso fresco desnatado, 4- Leche de vaca desnatada, 5- Yogur desnatado natural.

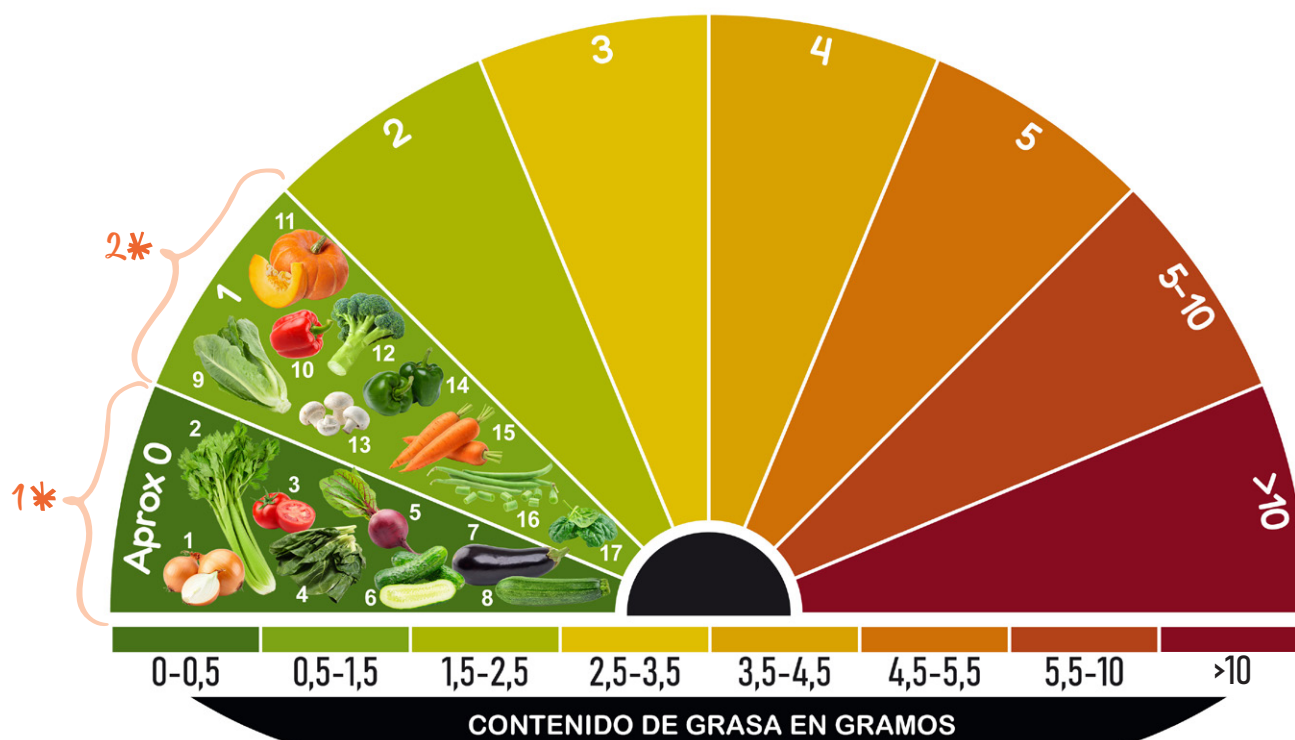


Los lácteos contienen principalmente grasa y proteína. Para dietas bajas en grasa, se recomienda consumir las opciones frescas y desnatadas y las situadas a la izquierda del grasímetro, reservando un consumo ocasional y una cantidad limitada de las que aparecen más a la derecha. Además, algunos productos etiquetados como "light" pueden generar confusión, por lo que se sugiere consultar el documento de etiquetado.

## Verduras y hortalizas

¿A qué corresponde una ración?

|                       | Alimentos                                | Gramajes      | Medidas caseras  |
|-----------------------|--|---------------|------------------|
| Verduras y hortalizas | Cebolla                                  | 200 g (crudo) | 2 u. pequeñas    |
|                       | Apio                                     |               | 4 ramas          |
|                       | Remolacha (cocida)                       |               | 4 u. medianas    |
|                       | Pepino, tomate, calabacín, pimiento rojo |               | 1 u. mediana     |
|                       | Berenjena                                |               | 1 u. pequeña     |
|                       | Acelga                                   |               | 1 manojo pequeño |
|                       | Zanahoria, pimiento verde                |               | 2 u. medianas    |
|                       | Champiñón                                |               | 25 rodajas       |
|                       | Judía verde, espinaca, lechuga           |               | 1 plato          |
|                       | Brócoli                                  |               | 1 plato          |
|                       | Calabaza                                 |               | -                |



1\* 1- Cebolla, 2- Apio, 3- Tomate, 4- Acelga, 5- Remolacha, 6- Pepino, 7- Berenjena, 8- Calabacín.

2\* 9- Lechuga, 10- Pimiento rojo, 11- Calabaza, 12- Brocoli, 13- Champiñón, 14- Pimiento verde, 15- Zanahoria, 16- Judía verde, 17- Espinaca.



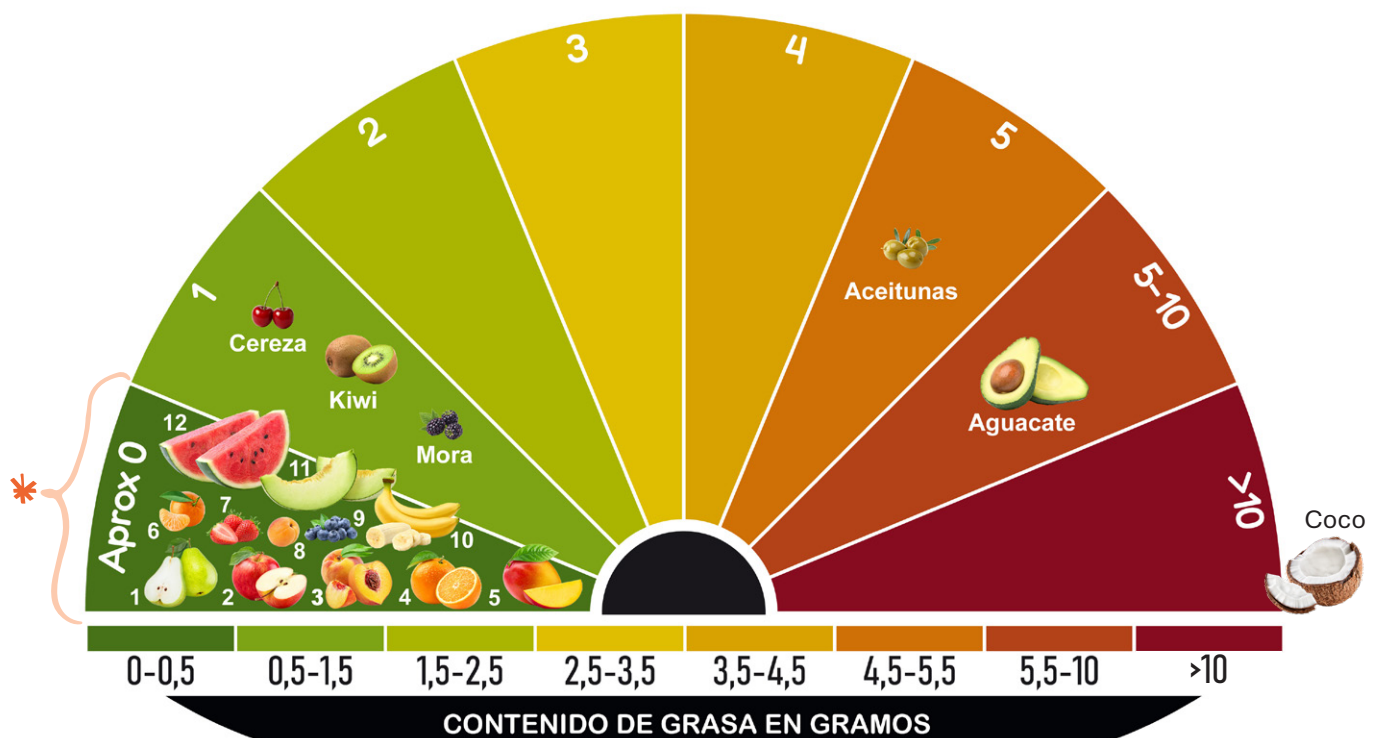
Las verduras frescas son muy bajas en grasa. En productos procesados, como mezclas congeladas, cremas, purés o caldos, pueden añadirse aceites y grasas vegetales. Se recomienda priorizar las verduras frescas y en caso de consumir procesados, revisar el etiquetado para conocer su contenido en grasa.



## Frutas y derivados

¿A qué corresponde una ración?

| Frutas y derivados | Alimentos                                  | Gramajes | Medidas caseras   |
|--------------------|--|----------|-------------------|
|                    | Arándano, mora                             | 150      | 1 taza llena      |
|                    | Naranja, plátano, pera, manzana, melocotón |          | 1 u. mediana      |
|                    | Uvas                                       |          | 15-20 u.          |
|                    | Melón, sandía                              |          | 1 trozo           |
|                    | Albaricoque, mandarina, kiwi               |          | 2 u.              |
|                    | Mango                                      |          | ½ u.              |
|                    | Fresa, cereza                              |          | 10-12 u.          |
|                    | Aguacate                                   | 50       | ¼ u.              |
|                    | Coco fresco                                | 50       | 2 trozos pequeños |
|                    | Aceitunas                                  | 40       | 8 aceitunas       |



\* 1- Pera, 2- Manzana, 3- Melocotón, 4- Naranja, 5- Mango, 6- Mandarina, 7- Fresa, 8- Albaricoque, 9- Arándano, 10- Plátano, 11- Melón, 12- Sandía.



Aunque algunas contienen algo más de grasa que otras, en general las frutas frescas tienen un contenido muy bajo. Las excepciones son las aceitunas y el aguacate que, a pesar de su alto contenido en grasas, aportan grasas saludables. Y finalmente el coco fresco, que aparece fuera del grasímetro por superar los valores recomendados.

## Los imprescindibles

En las franjas verdes de los grasímetros descritos se observa una gran variedad y cantidad de alimentos de todos los grupos. Esto demuestra que **una alimentación baja en grasa no es sinónimo de una dieta monótona**. El secreto está en tener **siempre disponibles en la despensa y en el frigorífico estos alimentos**, lo que permite realizar con ellos múltiples combinaciones, adaptadas a las preferencias y tradiciones culinarias de cada persona.

Además de contar con alimentos bajos en grasa, es fundamental prestar atención a la forma en que se cocinan. Por ello, se recomienda el uso de **sartenes y cazos antiadherentes, coladores para cocinar al vapor, microondas, freidora de aire, papel de horno o base de silicona aptas para horno...** que permiten preparar los alimentos con poco o incluso sin aceite. También es útil emplear una **báscula de precisión**, que permite medir con exactitud la cantidad de grasa añadida, así como un **pulverizador de aceite**, que facilita repartirla de manera más uniforme y en menor cantidad sobre los alimentos.

Recomendaciones  
culinarias



Cortes magros de carne, pescado y clara de huevo

Lácteos desnatados (leche, yogur, quesos bajos en grasa)

Cereales integrales y derivados (pan, pasta...)

Tubérculos

Legumbres secas / conserva

Frutas

Verduras y hortalizas

# Cómo interpretar etiquetas en el momento de la compra

## ¿Por qué es tan complicado entender las etiquetas?

No debemos olvidar que la cesta de la compra debe incluir, principalmente, alimentos sin etiqueta: productos frescos y mínimamente procesados como frutas, verduras, hortalizas, legumbres, tubérculos, huevos, pescado y carne.

Aun así, una gran parte de los productos que encontramos en el supermercado vienen envasados y, por tanto, llevan etiqueta. Para esos casos, es importante aprender a interpretarlas correctamente. Algunos consejos:

1. **Revisar la lista de ingredientes:** los ingredientes están ordenados de mayor a menor proporción. Hay que evitar comprar aquellos productos donde la **grasa** (aceites, mantequillas, margarinas, u otras grasas) y el **azúcar** aparezcan en las primeras posiciones y también los que tengan una lista muy larga.

### INGREDIENTES

Azúcar, harina de trigo, aceite de girasol, cacao en polvo reducido en grasa, leche desnatada en polvo, jarabe de azúcar.



**Identificar si tienen azúcares añadidos y en qué cantidad.** Los azúcares simples se pueden encontrar de forma natural en los alimentos (la lactosa de la leche o la fructosa de la fruta) o pueden ser añadidos, cuyo consumo debemos limitar. Sabremos que son añadidos porque en el listado de ingredientes aparecerá el azúcar o alguna de sus variantes: azúcar moreno, azúcar de caña, sirope, jarabe, jugo, dextrosa, fructosa, galactosa, néctar, etc. Para conocer la cantidad, debemos revisar la información nutricional en el punto «de los cuales, azúcares» que se encuentra bajo la indicación «hidratos de carbono». Si una porción de un producto contiene 25 g de azúcar simple añadido, representa el total del consumo recomendado a diario.

2. **Identificar la cantidad de grasa por porción de alimento:** en la tabla de información nutricional, se presenta la cantidad de grasas totales y saturadas por 100 gramos de producto, y en muchos casos también por ración. Es importante interpretar **la información nutricional por la cantidad que vas a consumir** y no por 100 g o ml de producto. Fíjate en la **cantidad de grasa por ración**, ya que, por ejemplo, una ración en el caso de la leche son 250 ml, y en el caso de unos cereales son 30 g, por lo que estos volúmenes difieren de los 100 g de referencia.

| INFORMACIÓN NUTRICIONAL      |                   |                    |
|------------------------------|-------------------|--------------------|
| VALORES NUTRICIONALES MEDIOS | Por 100 ml        | 250 ml (un vaso)   |
| Valor energético             | 264 kJ<br>63 kcal | 660 kJ<br>158 kcal |
| Grasas                       | 3,6 g             | 9,0 g              |
| de las cuales -saturadas     | 2,4 g             | 6,0 g              |
| Hidratos de carbono          | 4,6 g             | 12 g               |
| de los cuales -azúcares      | 4,6 g             | 12 g               |
| Proteínas                    | 3,1 g             | 7,8 g              |
| Sal                          | 0,13 g            | 0,33 g             |
| Calcio                       | 110 mg (14%* VRN) | 275 mg (34% VRN)   |



*Hay que recordar que los alimentos pueden contener grasa por dos motivos: porque la contienen de manera natural, como ocurre con el pescado azul, o porque se les añade grasa durante su elaboración, como en el caso de las galletas elaboradas con aceites vegetales. Por eso, si vemos que un alimento contiene grasa en su composición nutricional, es importante revisar la lista de ingredientes para comprobar si esa grasa ha sido añadida durante el proceso industrial.*

3. **No dejarse engañar por expresiones** como «bajo en calorías», «sin azúcar», «sin azúcares añadidos», «0 por ciento materia grasa», etc., porque no son indicadores de producto saludable. Tampoco lo son «natural», «rústico» o «artesano», ya que no tienen detrás un marco legal bien definido.



***¡Alerta!**, un producto con la etiqueta “LIGHT” significa que tiene que haberse reducido al menos un 30% del contenido en grasa. Sin embargo, en algunos casos, si partimos de un producto con un alto gramaje de esta, puede seguir siendo un alimento no recomendable para personas que deben de seguir una alimentación baja o sin grasas.*

*Por ejemplo: un queso havarti light, aunque se ha reducido el contenido en grasa, sigue teniendo más de 4 gramos de grasa por loncha de queso.*

4. **Prestar atención al contenido en sal (o sodio).** Aunque el contenido de sal no afecta directamente los niveles de triglicéridos, se recomienda a toda la población controlar su ingesta para prevenir enfermedades cardiovasculares, muy frecuentes en nuestra sociedad. Si se trata de sal añadida, aparecerá en la lista de ingredientes. El máximo de **sal** diario recomendado es de 5 g (o 2 g si se refiere a sodio); por lo tanto, un producto con 1,5 g de sal por porción ya supondría el 30 por ciento de lo que se debería consumir en un día. Para conocer el contenido en sal: g sal = g sodio x 2.5.

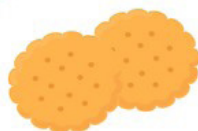
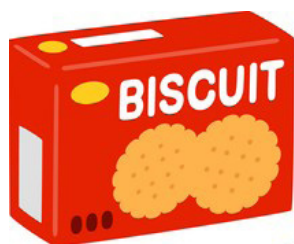
## Algunos ejemplos prácticos:



| Propiedades nutricionales  | Por 100 g | Por 20 g (quesito) |
|----------------------------|-----------|--------------------|
| <b>Valor energético</b>    | 308 kcal  | 62 kcal            |
| <b>Grasas</b>              | 24 g      | 4,8 g              |
| De las cuales saturadas    | 16 g      | 3,2 g              |
| <b>Hidratos de carbono</b> | < 0,5 g   | < 0,5 g            |
| De los cuales azúcares     | < 0,5 g   | < 0,5 g            |
| <b>Proteínas</b>           | 23 g      | 4,6 g              |
| <b>Sal</b>                 | 1,8 g     | 0,36 g             |

**Ingredientes:** leche, sal, fermentos lácticos, coagulante de leche microbiano.

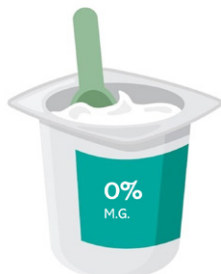
**CONCLUSIÓN:** quesitos individuales, con una lista corta de ingredientes y fácilmente reconocibles. Aunque se trata de grasa intrínseca del alimento, tienen casi 5 gramos por unidad de quesito, por lo que en casos de dietas muy bajas en grasa representan un aporte considerable. Referente a la sal, aporta 0,3 g de sal por unidad de quesito.



| Propiedades nutricionales  | Por 100 g | Por 33 g (galleta) |
|----------------------------|-----------|--------------------|
| <b>Valor energético</b>    | 498 kcal  | 161 kcal           |
| <b>Grasas</b>              | 24 g      | 7,7 g              |
| De las cuales saturadas    | 12 g      | 4 g                |
| <b>Hidratos de carbono</b> | 64 g      | 21 g               |
| De los cuales azúcares     | 33 g      | 11 g               |
| <b>Proteínas</b>           | 5,5 g     | 1,8 g              |
| <b>Sal</b>                 | 0,74 g    | 0,24 g             |

**Ingredientes:** harina de trigo, **azúcar**, **grasa de palma**, **pasta** de cacao, manteca de cacao, **aceite de girasol**, gasificantes, **dextrosa**, **jarabe de glucosa y fructosa**, sal, suero de leche en polvo, aromas.

**CONCLUSIÓN:** galletas con una lista larga de ingredientes, muchos de ellos azúcares y grasas añadidas de baja calidad (grasa de palma, aceite de girasol...). Si miramos la composición nutricional por galleta, encontramos un aporte considerable de grasas (casi 8 gramos), y de azúcares (casi la mitad del máximo recomendado diario por la OMS, que son 25 gramos al día).



| Propiedades nutricionales  | Por 100 g | Por 125 g (unidad) |
|----------------------------|-----------|--------------------|
| <b>Valor energético</b>    | 36 kcal   | 45 kcal            |
| <b>Grasas</b>              | 0,1 g     | 0,1 g              |
| De las cuales saturadas    | 0 g       | 0 g                |
| <b>Hidratos de carbono</b> | 4,5 g     | 5,6 g              |
| De los cuales azúcares     | 4,5 g     | 5,6 g              |
| <b>Proteínas</b>           | 4,3 g     | 5,4 g              |
| <b>Sal</b>                 | 0,13 g    | 0,16 g             |

**Ingredientes:** leche fresca pasteurizada desnatada, leche en polvo desnatada y fermentos lácteos. Contiene azúcares naturalmente presentes.

**CONCLUSIÓN:** ingredientes básicos para la elaboración de un yogur (leche y fermentos lácteos). Sin azúcares añadidos, y en la versión light, por tanto, reducida en grasas. Producto correcto y adecuado para una dieta baja en grasas.



| Propiedades nutricionales  | Por 100 g | Por 250 g (ración) |
|----------------------------|-----------|--------------------|
| <b>Valor energético</b>    | 46 kcal   | 115 kcal           |
| <b>Grasas</b>              | 1,8 g     | 4,5 g              |
| De las cuales saturadas    | 0,2 g     | 0,5 g              |
| <b>Hidratos de carbono</b> | 6,2 g     | 15,5 g             |
| De los cuales azúcares     | 2 g       | 5 g                |
| <b>Proteínas</b>           | 0,6 g     | 1,5 g              |
| <b>Sal</b>                 | 0,6 g     | 1,5 g              |

**Ingredientes:** Agua, zanahoria, patata, raíz de apio, cebolla, tomate, chirivía, leche mazada, calabaza, puerro, nabo, almidón modificado de maíz, **aceite de girasol**, leche desnatada, **azúcar**, sal, aromas, zumo concentrado de raíz de apio, zumo concentrado de zanahoria, zumo concentrado de puerro, zumo concentrado de cebolla.

**CONCLUSIÓN:** : crema de verduras preparada, en la que se identifican azúcares añadidos y aceite de girasol en sus ingredientes. El aporte de grasas es de 4,5 gramos por ración o plato de crema, siendo un aporte considerable, ya que se encuentran opciones más bajas en grasas y sin azúcares al mercado.



## Productos envasados clasificados según su contenido en grasa

A continuación, se presentan unas listas de productos comerciales, clasificados según el grupo de alimentos al que pertenecen.

El objetivo es conocer el contenido aproximado de grasa de algunas de las opciones más bajas en grasa disponibles actualmente en los distintos supermercados.

El documento muestra solo algunas opciones a modo ilustrativo, pero la clave es que te fijas en el etiquetado de los productos que encuentras en tu supermercado habitual y veas que tengan unos valores similares. Por lo que no es necesario buscar la marca en concreto, sino conocer la cantidad de grasa que contienen estos y buscar opciones parecidas.


Además, encontrarás cada uno de los productos y su contenido en grasa por ración indicado según el color del grasímetro.



|         |            |  |
|---------|------------|--|
| Aprox 0 | 0-0,5 g    | La ración de alimento contiene prácticamente <b>cero gramos de grasa</b> . |
| 1       | 0,5-1,5 g  | La ración de alimento contiene aproximadamente <b>1 gramo de grasa</b> .   |
| 2       | 1,5-2,5 g  | La ración de alimento contiene aproximadamente <b>2 gramos de grasa</b> .  |
| 3       | 2,5-3,5 g  | La ración de alimento contiene aproximadamente <b>3 gramos de grasa</b> .  |
| 4       | 3,5-4,5 g  | La ración de alimento contiene aproximadamente <b>4 gramos de grasa</b> .  |
| 5       | 4,5-5,5 g  | La ración de alimento contiene aproximadamente <b>5 gramos de grasa</b> .  |
| 5-10    | 5,5 – 10 g | La ración de alimento contiene entre <b>5,5 y 10 gramos de grasa</b> .     |
| >10     | > 10 g     | La ración de alimento contiene entre <b>más de 10 gramos de grasa</b> .    |









## 1 / Pan, biscotes, tostadas...





| Producto  | g grasa / 100 g | g grasa / porción   | Fotografía  |
|---|-----------------|---|---|
| <b>Tostadas crujientes con centeno, Carrefour</b> | 1,8 g/100 g     | <br>0,1 g/tostada   |    |
| <b>Tortitas de maíz, Bonpreu</b>                  | 1,6 g/100 g     | <br>0,1 g/tortita   |    |
| <b>Tortitas protein, Santiveri</b>                | 1,9 g/100 g     | <br>0,1 g/tortita  |   |
| <b>Tortitas Arroz, Carrefour</b>                  | 1,2 g/100 g     | <br>0,1 g/tortita |  |
| <b>Tostadas de centeno, WASA</b>                  | 2 g/100 g       | <br>0,2 g/tostada |  |
| <b>Pan Dextrin integral, Santiveri</b>            | 3,5 g/100 g     | <br>0,5 g/biscote |  |
| <b>Tostadas de centeno y sésamo, Hacendado</b>    | 7,5 g/100 g     | <br>0,7 g/tostada |  |



## 1 / Pan, biscotes, tostadas...

| Producto                                     | g grasa / 100 g | g grasa / porción   | Fotografía   |
|--|-----------------|---|--|
| <b>Pan de molde 100% integral, Bimbo</b>     | 3,2 g/100 g     | <br>0,7 g/rebanada  |   |
| <b>Pan de molde 100% integral, Carrefour</b> | 3,3 g/100 g     | <br>1,1 g/rebanada  |   |
| <b>Pan de molde blanco, Bimbo</b>            | 6,3 g/100 g     | <br>1,7 g/rebanada |  |







## 2 / Cereales integrales

| Producto                       | g grasa / 100 g     | g grasa / porción  | Fotografía  |
|--------------------------------|---------------------|--|---|
| <b>ARROZ</b>                   |                     |  |   |
| <b>Arroz blanco, Carrefour</b> | 0,6 g/100 g (crudo) | <br>0,4 g/80 g |  |
| <b>Arroz extra, Bonpreu</b>    | 0,7 g/100 g (crudo) | <br>0,5 g/80 g |  |

## 2 / Cereales integrales

| Producto                         | g grasa / 100 g     | g grasa / porción  | Fotografía  |
|----------------------------------|---------------------|--|---|
| Arroz redondo, <i>Lidl</i>       | 0,8 g/100 g (crudo) | <br>0,6 g/80 g   |    |
| Arroz integral, <i>Carrefour</i> | 2,1 g/100 g         | <br>1,6 g/80 g   |    |
| Arroz integral, <i>Bon Preu</i>  | 2,5 g/100 g         | <br>2 g/80 g   |   |
| OTROS CEREALES                   |                     |  |   |
| Cous cous, <i>Gallo</i>          | 1,8 g/100 g         | <br>1,4 g/80 g |  |
| Quinoa en grano, <i>Dia</i>      | 3 g/100 g           | <br>2,4 g/80 g |  |

## 2 / Cereales integrales

| Producto                                | g grasa / 100 g | g grasa / porción   | Fotografía  |
|---|-----------------|---|---|
| <b>PASTA</b>                            |                 |   |   |
| <b>Macarrones, Gorgofado</b>            | 1 g/100 g       | <br>0,8 g /80 g   |    |
| <b>Macarrones, Hacendado</b>            | 1,5 g/100 g     | <br>1,2 g /80 g   |    |
| <b>Macarrones integrales, Hacendado</b> | 1,9 g/100 g     | <br>1,5 g /80 g |  |
| <b>Macarrones, Gallo</b>                | 2 g/100 g       | <br>1,6g/80 g   |  |
| <b>Pasta integral ensaladas, Gallo</b>  | 2 g/100 g       | <br>1,6 g /80 g |  |
| <b>Macarrones integrales, Bonpreu</b>   | 2 g/100 g       | <br>1,6 g /80 g |  |

## 2 / Cereales integrales

| Producto   | g grasa / 100 g | g grasa / porción  | Fotografía  |
|--|-----------------|--|---|
| <b>CEREALES DE DESAYUNO</b>                        |                 |  |   |
| <b>Corn Flakes sin azúcar,</b><br><i>Hacendado</i> | 1,1 g/100 g     | <br>0,3 g / 30 g   |    |
| <b>Copos espelta, Bonpreu</b>                      | 1,5 g/100 g     | <br>0,4 g / 30 g   |    |
| <b>Cereales integrales sin azúcar, Hacendado</b>   | 1,7 g/100 g     | <br>0,5 g / 30 g |  |
| <b>Copos de trigo espelta 0%, Hacendado</b>        | 2,7 g/100 g     | <br>0,8 g / 30 g |  |
| <b>Arroz hinchado, El Granero</b>                  | 2,8 g/100 g     | <br>0,8 g / 30 g |  |
| <b>Copos de avena, Hacendado</b>                   | 7,3 g/100 g     | <br>2 g / 30 g   |  |

### 3 / Legumbres

| Producto                             | g grasa / 100 g | g grasa / porción | Fotografía  |
|--------------------------------------|-----------------|-------------------|---|
| Alubias cocidas,<br><i>Bonpreu</i>   | 0 g/100 g       | 0 g/80 g          |    |
| Alubias cocidas,<br><i>Carrefour</i> | 0 g/100g        | 0 g/200 g         |   |
| Lenteja cocida, <i>Luengo</i>        | 0 g/100 g       | 0 g/200 g         |  |
| Alubias crudas,<br><i>Hacendado</i>  | 1 g/100 g       | 0,8 g / 80 g      |  |
| Lenteja cruda,<br><i>Hacendado</i>   | 1,2 g/100 g     | 0,9 g / 80 g      |  |





### 3 / Legumbres

| Producto                                      | g grasa / 100 g | g grasa / porción  | Fotografía  |
|---|-----------------|--|---|
| <b>Guisantes congelados,</b><br><i>Findus</i> | 0,7 g/100 g     | <br><b>1,4 g/200 g</b>   |    |
| <b>Guisantes finos,</b><br><i>Bonduelle</i>   | 0,8 g/100 g     | <br><b>1,6 g/200 g</b>   |   |
| <b>Habas baby, Findus</b>                     | 0,8 g/100 g     | <br><b>1,6 g/200 g</b> |  |
| <b>Garbanzo cocido,</b><br><i>Luengo</i>      | 1,9 g/100 g     | <br><b>3,8 g/200 g</b> |  |
| <b>Garbanzo seco,</b><br><i>Hacendado</i>     | 6,1 g/100 g     | <br><b>4,8 g/80 g</b>  |  |




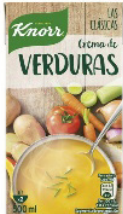
## 4 / Caldos

| Producto                                 | g grasa / 100 g | g grasa / porción   | Fotografía  |
|--|-----------------|---|---|
| <b>Caldo de carne, Gallina Blanca</b>    | 0,1g/100 ml     | <br><b>0,2 g/250 ml</b>   |    |
| <b>Caldo de verduras, Gallo</b>          | 0,1 g/100 ml    | <br><b>0,3 g/250 ml</b>   |   |
| <b>Caldo de verduras, Bonpreu</b>        | 0,2 g/100 ml    | <br><b>0,4 g/250 ml</b> |  |
| <b>Caldo de verduras, Gallina Blanca</b> | 0,2 g /100 ml   | <br><b>0,4 g/250 ml</b> |  |
| <b>Caldo de pescado, Gallina Blanca</b>  | 0,2 g/100 ml    | <br><b>0,5 g/250 ml</b> |  |

## 4 / Caldos



| Producto                                      | g grasa / 100 g | g grasa / porción  | Fotografía  |
|---|-----------------|--|---|
| <b>Caldo de pollo,</b><br><i>Hacendado</i>    | <0,5 g/100 ml   | <br>0,8 g/250 ml |  |
| <b>Caldo de verduras,</b><br><i>Hacendado</i> | 0,6 g/100 ml    | <br>1,4 g/250 ml |  |

## 5 / Crema de verduras

| Producto   | g grasa / 100 g | g grasa / porción   | Fotografía  |
|--|-----------------|---|---|
| <b>Crema ligera de</b><br><b>verduras, Knorr</b> | < 0,5 g/100 g   | <br>< 0,5 g/100 g (250 g) |  |
| <b>Crema de verduras,</b><br><i>Knorr</i>        | 0,5 g/100 g     | <br>1,2 g/ración (250 g)  |  |



## 5 / Crema de verduras

| Producto  | g grasa / 100 g | g grasa / porción    | Fotografía  |
|---|-----------------|----------------------|---|
| <b>Crema de verduras,</b><br><i>Hacendado</i>                             | 1 g/100 g       | 3,6 g/ración (350 g) |  |
| <b>Crema casera 7<br/>verduras con emmental,</b><br><i>Gallina Blanca</i> | 2 g/100 g       | 5 g/ración (250 g)   |  |

## 6 / Vegetales congelados

| Producto  | g grasa / 100 g | g grasa / porción | Fotografía  |
|---|-----------------|-------------------|---|
| <b>Menestra de verduras<br/>congelada, Findus</b>       | 0 g/100 g       | 0 g/ración        |  |
| <b>Judías verdes, Findus</b>                            | 0,1 g/100 g     | 0,2 g/ración      |  |
| <b>Corazones de alcachofa<br/>congelados, Carrefour</b> | 0,5 g/100 g     | 1 g/ración        |  |

## 7 / Lacteos

| Producto                                     | g grasa / 100 g | g grasa / porción  | Fotografía  |
|--|-----------------|--|---|
| <b>YOGURES Y KÉFIR</b>                       |                 |  |   |
| <b>Yogur natural desnatado, Bonpreu</b>      | 0 g/100 g       | <br>0 g/yogur      |    |
| <b>Yogur natural desnatado 0%, FAGE</b>      | 0 g/100 g       | <br>0 g/yogur      |    |
| <b>Kéfir natural desnatado, Pastoret</b>     | <0,1 g /100 g   | <br>0,1 g /125 g  |   |
| <b>Kéfir natural desnatado, Nestlé</b>       | 0,1 g /100ml    | <br>0,1g/125 g   |  |
| <b>Yogur natural desnatado, Dia</b>          | 0,1 g /100 g    | <br>0,1 g/yogur  |  |
| <b>Yogur natural desnatado, Mercadona</b>    | 0,1 g/100 g     | <br>0,1 g/yogur  |  |
| <b>Yogur rico en proteína, YoPRO, Danone</b> | 0,1 g/100 g     | <br>0,1 g/ yogur |  |

## 7 / Lacteos

| Producto  | g grasa / 100 g | g grasa / porción   | Fotografía  |
|---|-----------------|---|---|
| Yogur con proteínas natural desnatado, <i>Danone</i>    | 0,2 g/100 g     | <br>0,2 g/yogur       |    |
| Kéfir de cabra y oveja, <i>Cantero de Letur</i>         | 0,2 g/100 g     | <br>0,2 g/100 g       |    |
| Yogur natural desnatado, <i>Carrefour</i>               | <0,5 g /100 g   | <br><0,5 g / yogurt |   |
| Yogur con proteínas natural desnatado, <i>Hacendado</i> | <0,5 g/100 g    | <br><0,5 g/porción  |  |
| Yogur natural desnatado, <i>Vitalinea</i>               | 0,4 g/100 g     | <br>0,5 g / yogurt  |  |
| Yogur bebible desnatado natural, <i>Bonpreu</i>         | <0,5 g/100 g    | <br><0,5 g/porción  |  |

## 7 / Lacteos

| Producto   | g grasa / 100 g | g grasa / porción   | Fotografía  |
|--|-----------------|---|---|
| <b>LECHE</b>   |                 |   |   |
| Leche desnatada, <i>Dia</i><br>(Láctea)              | 0 g/100 ml      | <br>0,1 g/250 ml    |    |
| Leche desnatada,<br><i>Pascual</i>                   | 0,1 g/100 ml    | <br>0,2 g/250 ml    |   |
| Leche desnatada,<br><i>Carrefour</i>                 | <0,5 g/100 ml   | <br><0,5 g/250 ml |  |
| Leche desnatada, <i>ATO</i>                          | 0,25 g/100 ml   | <br>0,6 g/250 ml  |  |
| Leche desnatada,<br><i>Central Lechera Asturiana</i> | 0,25 g/100 ml   | <br>0,6 g/250 ml  |  |













## 7 / Lacteos

| Producto  | g grasa / 100 g | g grasa / porción  | Fotografía  |
|---|-----------------|--|---|
| <b>Leche desnatada,</b><br><i>Hacendado</i>                     | 0,3 g/100 ml    | <br>0,7 g/250 ml |    |
| <b>Leche desnatada Vita Calcio,</b><br><i>Puleva</i>            | <0,5 g/100 ml   | <br>0,8 g/250 ml |    |
| <b>QUESOS</b>   |                 |  |   |
| <b>Queso de Burgos desnatado,</b><br><i>Burgo de Arias</i>      | 0 g/100 g       | <br>0 g/72g    |  |
| <b>Queso de Burgos desnatado,</b><br><i>Hacendado</i>           | 0,2 g/100 g     | <br>0,1 g/50 g |  |
| <b>Queso de Burgos desnatado,</b><br><i>Dia (Láctea)</i>        | 0,3 g/100 g     | <br>0,2 g/65 g |  |
| <b>Queso fresco batido,</b><br><i>Central Lechera Asturiana</i> | 0,3 g/100 g     | <br>0,1 g/50 g |  |

## 7 / Lacteos





| Producto   | g grasa / 100 g | g grasa / porción  | Fotografía  |
|--|-----------------|--|---|
| Requesón 0%, <i>Pastoret</i>                       | 0,4 g/100 g     | <br>0,5 g /unidad  |    |
| Queso cottage, <i>Hacendado</i>                    | 4 g/100 g       | <br>2 g / 50 g     |    |
| Queso feta, “light”, <i>Salakis</i>                | 10 g/100 g      | <br>3 g/30 g      |   |
| Queso mozzarella rallado “light”, <i>Carrefour</i> | 12 g/100 g      | <br>3,6 g /30 g  |  |
| Queso Havarti, “light”, <i>Hacendado</i>           | 17 g/100 g      | <br>4,3 g/loncha |  |
| Queso de untar “light”, <i>Philadelphia</i>        | 14,5 g/100 g    | <br>4,4 g/30 g   |  |
| Queso Mozzarella, “light”, <i>Galbani</i>          | 9 g/100 g       | <br>4,5 g/50 g   |  |

## 8 / Frutos secos y snacks

| Producto                                      | g grasa / 100 g | g grasa / porción   | Fotografía  |
|---|-----------------|---|---|
| <b>Castaña tostada,</b><br><i>Mercadona</i>   | 1,5 g/100 g     | <br>0,7 g/50 g    |    |
| <b>Edamames tostados,</b><br><i>Mercadona</i> | 20 g/100 g      | <br>4 g/20 g      |    |
| <b>Anacardo, Carrefour</b>                    | 39 g/100 g      | <br>7,8 g/20 g  |   |
| <b>Pistacho, Dia</b>                          | 45 g/100 g      | <br>9 g/20 g    |  |
| <b>Almendra natural, Dia</b>                  | 49,9 g/100 g    | <br>9,9 g/20 g  |  |
| <b>Almendra tostada, Torra</b>                | 54,8 g/100 g    | <br>10,9 g/20 g |  |



## 8 / Frutos secos y snacks

| Producto                                       | g grasa / 100 g | g grasa / porción   | Fotografía  |
|--|-----------------|---|---|
| <b>Avellana tostada sin sal,</b><br><i>Dia</i> | 62,4 g/100 g    | <br>12,4 g/20 g |  |
| <b>Nuez al natural, Dia</b>                    | 62,4 g/100 g    | <br>12,4 g/20 g |  |





## 9 / Fruta deshidratada

| Producto                                    | g grasa / 100 g | g grasa / porción  | Fotografía  |
|---|-----------------|--|---|
| <b>Manzana deshidratada,</b><br><i>Born</i> | 0,2 g/100 g     | <br>0,04 g /20 g |  |
| <b>Orejones, Carrefour</b>                  | 0,4 g/100 g     | <br>0,08 g/20 g  |  |
| <b>Arándanos deshidratados, Dia</b>         | 0,7 g/100 g     | <br>0,1 g/20 g   |  |

## 9 / Fruta deshidratada

| Producto  | g grasa / 100 g | g grasa / porción   | Fotografía   |
|---|-----------------|---|--|
| <b>Pasas sultanas,</b><br><i>Mercadona</i>                | 1,1 g/100 g     | <br>0,2 g/20 g    |   |
| <b>Mango sin azúcar deshidratado,</b><br><i>Hacendado</i> | 1,1 g/100 g     | <br>0,2 g/20 g    |   |
| <b>Manzana deshidratada,</b><br><i>Mercadona</i>          | < 0,5 g/100 g   | <br>< 0,5 g/20 g |  |



## 10 / Conservas de pescado

| Producto                                      | g grasa / 100 g | g grasa / porción   | Fotografía  |
|---|-----------------|---|---|
| <b>Atún al natural, Merca-</b><br><i>dona</i> | 0,6 g/100 g     | <br>0,4 g / 80 g      |  |
| <b>Berberechos al natural,</b><br><i>Dani</i> | 1 g/100 g       | <br>0,6 g/lata (63 g) |  |

## 10 / Conservas de pescado

| Producto                                   | g grasa / 100 g | g grasa / porción   | Fotografía  |
|--|-----------------|---|---|
| Bonito del Norte al natural, <i>ALBO</i>   | 1,6 g/100 g     | <br>1,2 g/lata (78 g)     |    |
| Bonito del Norte, al natural, <i>Ortiz</i> | 1,7 g/100 g     | <br>1,7 g/ración de 100 g |    |
| Mejillones al natural, <i>Calvo</i>        | 3,5 g/100 g     | <br>2,4 g/lata (69 g)    |   |
| Sardinillas al natural, <i>Dumón</i>       | 3,5 g/100 g     | <br>2,8 g/lata (80 g)   |  |


## 11 / Bebidas vegetales

| Producto                        | g grasa / 100 g | g grasa / porción  | Fotografía  |
|---------------------------------|-----------------|--|---|
| Bebida de avena, <i>Bonpreu</i> | 0,6 g/100 ml    | <br>1,5 g/250 ml |  |

## 11 / Bebidas vegetales

| Producto  | g grasa / 100 g | g grasa / porción | Fotografía  |
|---|-----------------|-------------------|---|
| Bebida de avena, Yosoy                          | 0,7 g / 100ml   | 1,7 g / 250 ml    |    |
| Bebida de avena calcio, sin azúcares, Carrefour | 0,8 g/100 ml    | 2 g/250 ml        |    |
| Bebida de Arroz, Yosoy                          | 1 g/100 ml      | 2,5 g/250 ml      |  |



## 12 / Salsas de tomate

| Producto                    | g grasa / 100 g | g grasa / porción   | Fotografía  |
|-----------------------------|-----------------|---------------------|---|
| Tomate concentrado, CIDACOS | 0,1 g/100 g     | 0 g/ ración de 60 g |  |

## 12 / Salsas de tomate

| Producto   | g grasa / 100 g | g grasa / porción    | Fotografía  |
|--|-----------------|----------------------|---|
| Tomate triturado,<br><i>Orlando</i>              | 0,1 g/100 g     | 0 g/ración de 60 g   |    |
| Salsa de tomate para<br>pizza, <i>MUTTI</i>      | 0,2 g/100 g     | 0,1 g/ración de 60 g |    |
| Salsa de tomate con<br>orégano, <i>Carrefour</i> | <0,5 g/100 g    | 0,3 g/ración de 60 g |  |

## 13 / Conservas vegetales

| Producto  | g grasa / 100 g | g grasa / porción   | Fotografía  |
|---|-----------------|---------------------|---|
| Pimientos del piquillo<br>enteros, <i>Bonpreu</i> | 0 g / 100 g     | 0 g/ 3-4 pimientos  |  |
| Espárragos blancos,<br><i>Ferrer</i>              | 0 g / 100 g     | 0 g/ 3-4 espárragos |  |

## 13 / Conservas vegetales

| Producto  | g grasa / 100 g | g grasa / porción  | Fotografía  |
|---|-----------------|--|---|
| <b>Corazones de alcachofa, en conserva, Bonpreu</b> | 0 g/100 g       | <br>0 g/ración                 |    |
| <b>Pepinillos en vinagre, Carrefour</b>             | 0 g/100 g       | <br>0 g/4 pepinillos (60 g)    |    |
| <b>Pepinillos encurtidos, Rioverde</b>              | 0,3 g/100 g     | <br>0,1 g/4 pepinillos (60 g) |   |
| <b>Mezcla de vegetales en vinagre, Rioverde</b>     | 0,2 g/100 g     | <br>0,1 g/ración de 50 g     |  |
| <b>Cebolletas en vinagre, Rioverde</b>              | 0,3 g/100 g     | <br>0,1 g/ración de 50 g     |  |
| <b>Pimientos del piquillo enteros, Hacendado</b>    | 0,2 g/100 g     | <br>0,2 g/ 3-4 pimientos     |  |
| <b>Judías verdes, en conserva, Bonduelle</b>        | 0,4 g/100 g     | <br>0,6g/ración de 150 g     |  |



## Ejemplos de menús basados en el patrón de dieta mediterránea, bajos en grasas

A continuación, se presentan dos ejemplos de menús: uno correspondiente a la temporada otoño-invierno y otro a la temporada primavera-verano.


Se trata de menús equilibrados y variados, en los que se incluyen tanto alimentos de origen vegetal, que son fuentes de fibra, antioxidantes, vitaminas, minerales... como alimentos fuentes de carbohidratos complejos y también fuente de proteína, con la finalidad de aportar todos los nutrientes de interés para el cuerpo.

Los alimentos seleccionados son bajos en grasa, ubicándose en las posiciones más a la izquierda del “grasímetro”. Del mismo modo, se han elegido métodos de cocción que permiten preparar los alimentos sin añadir grasa.

Aunque son menús bajos en grasa, al no especificarse cantidades concretas no es posible determinar con exactitud su aporte graso, además éste también dependerá de la forma de cocinado y de la cantidad de grasa que cada persona añada. El enfoque es, por tanto, más cualitativo que cuantitativo, lo que permite que cada persona los adapte a su situación individual.



### ANOTACIONES:

- \*Los platos del menú marcados se encuentran en el recetario.
- Utilizar productos comerciales bajos en grasa (de la franja  de la guía: Productos envasados clasificados según su contenido en grasa).
- Para aumentar el aporte calórico sin incrementar el contenido en grasas, se pueden aumentar las porciones de alimentos como **pasta, arroz, patata, pan, fruta, pescado blanco, carne blanca, clara de huevo, verduras ricas en almidón como zanahoria o calabaza, o lácteos desnatados, entre otros.**
- Estos menús no evitan la necesidad de medir y controlar el tamaño de las raciones ni la cantidad total de grasa diaria.



➤ **Menú basado en el patrón de dieta mediterránea, bajo en grasas (*temporada otoño-invierno*):**

|           | DESAYUNO   | MEDIA MAÑANA   | COMIDA  | MERIENDA  | CENA  |
|-----------|--|--|---|---|---|
| Lunes     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Te, infusión, leche desnatada, o café sólo/con leche desnatada</li> <li>• Biscotes integrales con <u>tortilla de claras</u> sin aceite</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> <li>• Kéfir desnatado</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brócoli y zanahoria al vapor con patata</li> <li>• Pavo al horno con limón y romero</li> <li>• Pan integral</li> <li>• Fruta</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Bastoncillos de pan integral</u></li> <li>• Fruta</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caldo con fideos</li> <li>• Merluza al microondas con puerro y patata</li> <li>• Yogur desnatado</li> </ul>                                  |
| Martes    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Te, infusión, leche desnatada, o café sólo/con leche desnatada</li> <li>• Yogur desnatado con fruta</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan integral con tomate y jamón serrano sin grasa</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada variada con <u>vinagreta de albahaca</u></li> <li>• <u>Guiso</u> de legumbres sin grasa</li> <li>• Pan integral</li> <li>• Yogur desnatado</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biscotes con queso cottage 0% MG</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de calabaza y puerro</li> <li>• <u>Tortilla de patata y cebolla sin aceite</u></li> <li>• Pan integral</li> <li>• Fruta</li> </ul>     |
| Miércoles | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Te, infusión, leche desnatada, o café sólo/con leche desnatada</li> <li>• Pan integral con lechuga y queso fresco desnatado</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> <li>• Pistachos (5-6u)</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espinacas con garbanzos</li> <li>• <u>Hamburguesa de pollo casera</u></li> <li>• Pan integral</li> <li>• Fruta</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur desnatado con <u>granola casera</u> y una fruta</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras y boniatos asados al horno</li> <li>• Rape al horno con <u>vinagreta de miel y mostaza</u></li> <li>• Requesón desnatado</li> </ul> |
| Jueves    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Te, infusión, leche desnatada, o café sólo/con leche desnatada</li> <li>• Biscotes integrales con <u>hummus sin aceite</u></li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> <li>• Kéfir desnatado</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada variada</li> <li>• Arroz integral con <u>sofrito s/aceite y huevo a la plancha s/aceite</u></li> <li>• Yogur desnatado</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan integral con pechuga de pavo &gt;95% y una fruta</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de alubias</li> <li>• Brochetas de pavo y verduras</li> <li>• Pan integral</li> <li>• Fruta</li> </ul>                                 |
| Viernes   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Te, infusión, leche desnatada, o café sólo/con leche desnatada</li> <li>• Yogur griego 0%MG con fruta</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan integral con <u>hummus sin aceite</u> y queso fresco desnatado</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de col lombarda con vinagreta de <u>pico de gallo</u></li> <li>• Arroz con lentejas y <u>sofrito sin aceite</u></li> <li>• Pan integral</li> <li>• Fruta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Bastoncillos de pan integral</u></li> <li>• Queso fresco desnatado</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salteado de setas</li> <li>• <u>Calamares rebozados sin aceite</u></li> <li>• Pan integral</li> <li>• Fruta</li> </ul>                       |
| Sábado    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Te, infusión, leche desnatada, o café sólo/con leche desnatada</li> <li>• Yogur desnatado con copos de maíz y pasas</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biscotes con revuelto de claras</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras al horno con <u>romesco sin aceite</u></li> <li>• Conejo al horno con patatas</li> <li>• Pan integral</li> <li>• Fruta</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> <li>• Almendras (3 u)</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada variada</li> <li>• <u>Crepes</u> rellenas de espinacas y jamón serrano sin grasa</li> <li>• Kéfir desnatado</li> </ul>              |
| Domingo   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Te, infusión, leche desnatada, o café sólo/con leche desnatada</li> <li>• <u>Bizcocho bajo en grasa</u></li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> <li>• Biscotes con queso cottage 0% MG / requesón desnatado</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta integral con <u>pesto sin aceite</u></li> <li>• Bacalao con <u>sofrito sin aceite</u></li> <li>• <u>Natillas</u> sin grasa</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur desnatado con <u>granola casera</u></li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Tortilla de claras de calabaza y cebolla</u></li> <li>• Pan integral con tomate</li> <li>• Fruta</li> </ul>                               |



## Menú basado en el patrón de dieta mediterránea, bajo en grasas (*temporada primavera-verano*):

|           | DESAYUNO   | MEDIA MAÑANA  | COMIDA   | MERIENDA   | CENA  |
|-----------|--|---|--|--|---|
| Lunes     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Te, infusión, leche desnatada, o café sólo/con leche desnatada</li> <li>• Biscotes integrales con <b>tortilla de claras</b> sin aceite</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> <li>• Kéfir desnatado</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gazpacho casero sin aceite</li> <li>• Pollo al horno con patatas y romero</li> <li>• Pan integral</li> <li>• Fruta</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bastoncillos de pan integral</b></li> <li>• Fruta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada variada con <b>garbanzos crujientes</b> y bonito al natural</li> <li>• Pan integral</li> <li>• Yogur desnatado</li> </ul>             |
| Martes    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Te, infusión, leche desnatada, o café sólo/con leche desnatada</li> <li>• Yogur desnatado con fruta</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan integral con tomate y jamón serrano sin grasa</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada variada con trigo tierno y lentejas con <b>vinagreta de albahaca</b></li> <li>• Pan integral</li> <li>• Yogur desnatado</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biscotes con queso fresco desnatado</li> <li>• Fruta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escalivada</li> <li>• <b>Huevos rellenos</b></li> <li>• Pan integral</li> <li>• Fruta</li> </ul>   |
| Miércoles | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Te, infusión, leche desnatada, o café sólo/con leche desnatada</li> <li>• Pan integral con escalivada y queso fresco desnatado</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kéfir con pieza de fruta y canela</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaguetis con salsa de tomate sin aceite y <b>albóndigas de pollo caseras</b></li> <li>• Pan integral</li> <li>• Fruta</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur desnatado con <b>granola casera</b> y fruta</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salmorejo casero sin aceite</li> <li>• Lubina a la plancha con <b>patatas no fritas</b></li> <li>• Requesón desnatado</li> </ul>               |
| Jueves    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Te, infusión, leche desnatada, o café sólo/con leche desnatada</li> <li>• Biscotes integrales con <b>hummus sin aceite</b></li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> <li>• Yogur desnatado</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ensaladilla rusa (patata, judías verdes, zanahoria...) y mayonesa</b></li> <li>• Pan integral</li> <li>• Yogur desnatado</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan integral con pechuga de pavo &gt;95% y una fruta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de melón y yogur desnatado</li> <li>• Brochetas de pavo, calabacín y pimiento</li> <li>• Pan integral</li> <li>• Fruta</li> </ul>         |
| Viernes   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Te, infusión, leche desnatada, o café sólo/con leche desnatada</li> <li>• Yogur griego 0%MG con fruta</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan integral con <b>hummus sin aceite</b>, rodajas de tomate, y orégano</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomate con requesón desnatado y albahaca</li> <li>• Pimientos rellenos de lentejas</li> <li>• Fruta</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> <li>• Pistachos (5-6u)</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pizza casera</b> con verduras y atún al natural</li> <li>• Kéfir desnatado con canela</li> </ul>  |
| Sábado    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Te, infusión, leche desnatada, o café sólo/con leche desnatada</li> <li>• Kéfir desnatado con copos de maíz y pasas</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biscotes con revuelto de claras y champiñones</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrones integrales con <b>salsa pesto</b></li> <li>• Filete de pavo a la plancha con verduras salteadas</li> <li>• Fruta</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> <li>• Almendras (3 u)</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan de semillas con tomate</li> <li>• <b>Tortilla de bacalao, pimiento y cebolla</b></li> <li>• Yogur desnatado</li> </ul>                     |
| Domingo   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Te, infusión, leche desnatada, o café sólo/con leche desnatada</li> <li>• <b>Bizcocho bajo en grasa</b></li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> <li>• Biscotes con queso cottage 0% MG</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada con vinagreta de <b>pico de gallo</b></li> <li>• Arroz con verduras y calamar</li> <li>• Fruta</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Polos de manzana</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de calabacín con queso fresco desnatado</li> <li>• <b>Hummus sin aceite con bastones de pan</b></li> <li>• Requesón desnatado</li> </ul> |

# Días de malestar en el síndrome de quilomicronemia familiar



En este apartado nos referimos a los días de malestar (o “sick days” en inglés) en los que **aparecen algunos síntomas leves o moderados** (por ejemplo; **dolores abdominales recurrentes, no graves**), como consecuencia de unos niveles muy elevados de triglicéridos.

Estos síntomas pueden ser más frecuentes en el día o días posteriores a eventos relacionados con comidas (celebraciones, comidas fuera de casa, etc.) en los que se pueden sobrepasar las cantidades de grasa recomendadas o estas no se han podido controlar. También pueden aparecer tras un tiempo durante el cual se ha prestado menos atención a la restricción de grasa en la dieta. El abordaje de los días de malestar debe de ser sistemático y basado en la evidencia.

La persona que ha recibido la educación sanitaria oportuna y que no presenta síntomas de alarma, puede aliviar estos síntomas leves-moderados con algunas medidas descritas a continuación.



## RECUERDA

Ante síntomas de alarma como **dolor abdominal agudo, severo, persistente, acompañado de náuseas o vómitos repetidos** o incapacidad para tolerar líquidos, **fiebre alta, confusión o sensación de gran malestar general**, se debe considerar la posibilidad de una pancreatitis (complicación potencialmente grave) y, por tanto, es necesario actuar de forma precoz.

**Por lo tanto, si existen síntomas de alarma, los síntomas empeoran o no mejoran tras 24-36 h, se debe consultar, de manera urgente, con el equipo médico o acudir a un centro sanitario para valoración y tratamiento.**



## Recomendaciones para los días de malestar:

1. **Hidratación.** Prioriza una correcta hidratación, reduciendo los alimentos sólidos y asegurando una ingesta de 1,5 a 2 litros de líquido al día (agua, infusiones, gelatinas, caldos vegetales, etc.) Estas medidas ayudan a bajar los triglicéridos y pueden ser suficientes para mejorar los síntomas cuando el problema es leve.
2. **Fracciona tu dieta.** Procura evitar grandes ingestas, repartiendo las comidas a lo largo del día (5-6 tomas).
3. **Cocina suave.** Prioriza cocciones suaves y platos sencillos para facilitar la digestión (a la plancha, hervido, al vapor, al horno, en papillote, freidora de aire, etc.)
4. **Alimentos blandos de fácil masticación.** Se recomienda evitar alimentos muy duros, secos o fibrosos y elegir alimentos con texturas blandas para mejorar la tolerancia y digestibilidad.
5. **Verduras cocidas.** Toma raciones moderadas muy cocidas o en puré (zanahoria, calabacín, calabaza, judías verdes, puntas de espárrago, pulpa de berenjena...). Si la tolerancia es buena, se pueden añadir alimentos como tomate cocido sin piel, cebolla cocida, hojas de acelgas o espinacas, corazón de alcachofa...
6. **Fruta.** Preferentemente cocida al horno o hervida. Si se tolera bien, se puede introducir fruta fresca (madura y sin piel ni semillas). La cantidad y variedad se pueden ir ampliando de forma progresiva. Deja los cítricos (como naranja o mandarina) para más adelante.
7. **Lácteos.** Empieza con yogures o quesos frescos y/o tiernos (siempre desnatados y 0% grasas). Si la tolerancia es correcta, introduce bebidas vegetales sin azúcares añadidos o bien leche desnatada.
8. **Prevención de gases.** Para una mejor tolerancia digestiva, se recomienda evitar alimentos que favorecen la formación de gases, tales como legumbres, col, brécol, ensaladas crudas, pimiento, hojas de alcachofa o refrescos con gas, etc.
9. **Evita alimentos grasos,** incluso los considerados “bajos en grasa” como, por ejemplo, quesos tipo gouda o emmental *light*, que suelen tener más grasa de la recomendada en situación de síntomas leves/moderados.
10. **Reintroducción progresiva de alimentos:** Cuando los síntomas mejoren, reinicia la alimentación con una dieta muy baja en grasa. Prioriza alimentos como las verduras comentadas, claras de huevo, lácteos desnatados, caldos vegetales, pechuga de pavo o pollo, pescado blanco...
11. **¿Tienes diabetes?** Si existe diabetes en tratamiento con insulina, es importante el control de la glucosa y seguir las pautas de corrección de insulina recomendadas.
12. **Actividad física.** Aunque realizar actividad física moderada ayuda a la salud general, evita el ejercicio intenso durante los días de enfermedad leve.

También te recordamos algunos consejos dietéticos generales en la alimentación de personas con SQF o hipertrigliceridemia grave, en quienes se desaconsejan los siguientes alimentos y/o formas de cocinar:

- Fritos, embutidos o salsas fuertes.
- Bebidas alcohólicas, café y cacao.
- El consumo de alimentos ricos en grasas como carnes grasas (ternera, partes grasas del cerdo, cordero), embutidos, lácteos enteros, pastelería, bollería, chocolate, nata, cremas y mantequilla.

## Ejemplos prácticos de menú para días de malestar

A continuación, puedes ver dos ejemplos para una ingesta suave para los días con molestias leves/moderadas:

| EJEMPLO 1    |   |
|--------------|---|
| DESAYUNO     | Infusión* con tostada con queso fresco desnatado 0% MG.   |
| MEDIA MAÑANA | Infusión* y/o una pieza de fruta fresca o cocida.   |
| COMIDA       | <p><b>Primer plato:</b> Judía tierna con patata hervida (posibilidad de aliñar con <b>vinagretas</b><sup>1</sup>).</p> <p><b>Segundo plato:</b> <b>Tortilla francesa con solo claras de huevo</b><sup>1</sup> (no yemas) y dados de zanahoria al vapor.</p> <p><b>Postre:</b> Manzana al horno o compota sin azúcares añadidos.</p> |
| MERIENDA     | Gelatina sin azúcares añadidos + 1 pieza de fruta fresca o compota.   |
| CENA         | <p><b>Primer plato:</b> Caldo vegetal con pasta.</p> <p><b>Segundo plato:</b> Bacalao a la plancha con berenjena y cebolla al horno o hervida.</p> <p><b>Postre:</b> 1 yogur desnatado sin azúcares añadidos.</p>   |

\* Opcional añadir leche desnatada o bien bebida vegetal sin azúcares añadidos.

<sup>1</sup> Receta disponible en el recetario de la Guía práctica de alimentación muy baja en grasas.

| EJEMPLO 2    |  |
|--------------|--|
| DESAYUNO     | Leche desnatada o bebida vegetal con cereales sin azúcares añadidos y una pieza de fruta fresca.   |
| MEDIA MAÑANA | Infusión* y/o kéfir desnatado con tortitas de arroz hinchado.  |
| COMIDA       | <p><b>Primer plato:</b> Crema de verduras sin grasas añadidas, con picatostes de pan tostado (no frito).</p> <p><b>Segundo plato:</b> <b>Hamburguesa de ave<sup>1</sup></b> y calabacín a la plancha.</p> <p><b>Postre:</b> Pera cocida o compota sin azúcares añadidos.</p> |
| MERIENDA     | Infusión* y/o con una tostada con compota de pera al microondas y canela.  |
| CENA         | <p><b>Primer plato:</b> Sopa de pollo desgrasada con arroz.</p> <p><b>Segundo plato:</b> Pechuga de pollo a la plancha con puré de patata, cebolla y zanahoria.</p> <p><b>Postre:</b> 1 fruta fresca o lácteo desnatado sin azúcares añadidos.</p>                           |



## RECUERDA

El manejo de SQF requiere un control nutricional continuado y apoyo de profesionales. Siga las indicaciones de su equipo médico y nutricionista, y no dude en pedir ayuda si tiene dificultades con la dieta o los síntomas.

\* Opcional añadir leche desnatada o bien bebida vegetal sin azúcares añadidos.

<sup>1</sup> Receta disponible en el recetario de la Guía práctica de alimentación muy baja en grasas.

# Recomendaciones nutricionales para la suplementación con aceite MCT



## ¿Qué es el aceite MCT?

El aceite MCT (*Triglicéridos de Cadena Media*) contiene un tipo especial de triglicéridos conocidos como de cadena media. Estos MCT se absorben rápidamente desde el intestino, y, a diferencia de otras grasas de la comida, no se acumulan en la circulación y llegan directamente al hígado.

Son una fuente de energía segura que estará ya disponible a los 15–30 minutos después de su ingesta para su uso o almacenamiento, y no incrementan los niveles de triglicéridos en sangre ni el riesgo de pancreatitis en las personas con síndrome de quilomicronemia familiar (SQF).

## ¿Para qué sirve el aceite MCT?

Este es altamente energético, aportando aproximadamente 8,3-8,6 kcal por gramo (o por mililitro), siendo el 100% de la energía en forma de grasa. Por este motivo, pueden usarse como un complemento energético ideal para aportar las calorías que hemos limitado al restringir la ingesta de grasas.

Se comercializan generalmente sin vitaminas, minerales ni oligoelementos y se consideran alimentos para usos médicos especiales. Los MCT no son fuente de **ácidos grasos esenciales**, por lo que estos deben ser aportados de otra manera según indique el profesional sanitario de referencia, sobre todo en personas como niños y mujeres embarazadas por sus necesidades especiales.

Por tanto, su uso es adecuado y recomendable en personas con SQF o con otras hipertrigliceridemias graves que precisan una intensa restricción de grasa en la dieta, según recogen las guías terapéuticas.



## ¿Cómo usar correctamente el aceite MCT?

Para asegurar un uso correcto, los siguientes consejos pueden ser útiles:

- Se aconseja **utilizarlo en frío**. La mayoría de los aceites MCT no se pueden calentar, excepto si el producto de la marca comercial así lo indica.
- Se recomienda **introducirlo gradualmente** para favorecer su tolerancia digestiva, empezando por una dosis mínima (2,5 o 5 g/día), aumentándola gradualmente y así evitar efectos secundarios que pueden aparecer con dosis altas (diarrea, náuseas, vómitos, dolor abdominal...). No suelen tolerarse dosis más altas de 40-50 g/día.
- Puede ser útil repartir la toma en **pequeñas dosis, fraccionando así la dosis recomendada a lo largo del día**.
- Se puede tomar **como aliño en ensaladas, para verduras cocidas, en bebidas, en lácteos desnatados**, etc. Podrás encontrar en algún apartado de este material alternativas atractivas para incorporarlos en la dieta en forma de aliños, mejorando así su palatabilidad y neutralizando su sabor (ver el recetario).
- Existen MCT de sabor neutro o saborizados (vainilla, café, etc.).
- Los MCT también pueden tomarse como si fuera un medicamento (por ejemplo, 1-2 cucharaditas). Pero recuerda siempre consultar con tu equipo médico qué cantidades o dosis serían recomendables en tu caso.



### EN RESUMEN...

El uso de aceite MCT como complemento energético es seguro y útil para personas con SQF, pero debería realizarse siempre siguiendo las pautas individualizadas del/la dietista-nutricionista y del equipo médico con la finalidad de garantizar que se integra de forma segura y optimizar así la terapia nutricional.

Es importante para las personas con SQF seguir los controles clínicos y analíticos necesarios para conocer el estado general de salud y nutricional, así como también los niveles de ácidos grasos esenciales, vitaminas liposolubles y/o minerales.

## Ejemplos de aceites MCT

Te presentamos a continuación algunos ejemplos de aceites MCT comercializados. Puedes consultar con tu equipo sanitario estas y otras alternativas:



**Aceite MCT de Nutricia**, venta online y farmacias.

Envase plástico 500 ml.



**Aceite MCT NM de Cantabria Labs**, venta en farmacias.

Envase cristal 500 ml.

Este proyecto ha sido impulsado por la  
Fundación Catalunya La Pedrera, y desarrollado por  
la Fundación Alícia y el Hospital Clínic de Barcelona.

Fecha de edición: marzo de 2026.  
Es necesario obtener la autorización de los autores  
para reproducir los contenidos.  
© Fotografías: Nani Pujol Fotografía.  
© Diseño y maquetación: Difoprint.

alícia

Fundació  
Catalunya  
La Pedrera