

DIETA POBRE EN GRASA (O DE PROTECCIÓN BILIAR)

- Restringir la cantidad total de grasas.
- La leche se puede dar descremada y el aceite se tomará crudo.

Alimentos prohibidos

Fritos, carnes grasas (cordero, lomo), embutidos, pescados azules, mariscos, col, coliflor, nabos, pimiento, rábanos, ajos, legumbres, salsas, especias, picantes, manzana, melón, sandía, chocolate, nata, crema, flan, conservas animales, frutos oleaginosos (aceitunas, nueces, avellanas, almendras) y aceite o manteca para freír, vísceras (hígado, sesos, etc.), yema de huevo.

Alimentos permitidos

- Ternera, pollo y pescado blanco, todos hervidos y/o a la plancha.
- Zumos de frutas, batidos de frutas y frutas maduras.
- Huevos pasados por agua (según tolerancia), aceite crudo, jamón york (poca cantidad).
- Pan, galletas, leche descremada, café, yogur.
- Arroz y pastas de sopas (blanco o vegetal), patatas, verduras (hervidas) y caldo de carne.

Ejemplo de dieta pobre en colesterol

- Los pesos de alimentos se refieren a la parte comestible y en crudo.
- Sal y agua: permitidos en cantidad normal salvo indicación médica.
- Puede tomarse libremente: café (con moderación), té, café descafeinado, otras infusiones, zumo de limón, vinagre.
- Azúcar: 10 g. al día. Pueden utilizarse edulcorantes artificiales tipo sacarina (con moderación).
- Dos o tres veces por semana puede sustituirse el plato de verdura por una sopa de verduras (sopa juliana) claro o bien por 25 g. de arroz o de pasta de trigo.
- Puede tomarse un vaso de vino o una cerveza (un quinto) al día, salvo indicación médica.
- Los siguientes alimentos no pueden dejar de tomarse a diario: leche (o yogur), carne o pescado, fruta o ensalada, agua.

DESAYUNO

1. 200 cc. de leche descremada. Véase [nota 1](#) (tabla de equivalencias).
2. 50 g. de pan. Véase [nota 2](#).
3. Margarina vegetal 10 g.
4. Mermelada 30 g. o una fruta. Véase [nota 3](#).

MEDIA MAÑANA

Una fruta. Véase [nota 3](#).

200 cc. de leche descremada. Véase [nota 1](#).

COMIDA

1. Caldo poco graso, sin pasta.
2. Verdura. Véase [nota 4](#).
3. Carne o pescado. Véase [nota 5](#).
4. Ensalada libre de lechuga, tomate, apio, pimiento, cebolla, rábanos.
5. Una fruta (o dos).
6. Pan 50 g. Véase [nota 2](#).

MERIENDA

200 cc. de leche descremada y una fruta. Véanse [nota 1 y 3](#).

CENA

Como en la comida.

ACEITE

Cantidad para todo el día: 35 cc. (unas 3 cucharadas soperas). Véase [nota 6](#).

Nota 1

Un tazón de leche descremada puede sustituirse: Siempre por 2 yogures descremados. Algunos días por 2 frutas (véase nota 3).

Nota 2

50 g. de pan pueden sustituirse por:

- 35 g. de bastones
- 35 g. de pan tostado
- 2 frutas (véase nota 3)
- 25 g. de arroz o pasta
- 125 g. de patatas

Nota 3

Equivalentes a 1 fruta:

- Una pieza de manzana, pera, naranja, melocotón, plátano (100 g.)
- Dos piezas de mandarinas, ciruelas
- Un puñado de cerezas, fresas

Nota 4

Un plato de verdura se consigue con:

- Cantidad libre de acelgas, espinacas, col, judías verdes, coliflor, champiñones, espárragos, 100 g. de alcachofas
- 75 g. de guisantes (frescos o congelados)
- 200 g. de berenjenas + 75 g. pimiento + 40 g. cebolla + 40 g. de tomate + 40 g. calabacín.

Nota 5

Se consigue con:

- 100 g. de ternera, buey o caballo
- Un cuarto de pollo o conejo (sin piel, sin vísceras)
- 150 g. de pescado blanco o 125 g. de pescado azul

Nota 6

Aceite a utilizar: preferible de maíz y crudo.

Puede cambiarse por aceite de girasol o de soja, en igual cantidad.

Con una mínima parte del aceite permitido se puede guisar, pero la mayor parte debe ingerirse crudo.