



DIETA HIPOGRASA

Duración: realizala durante 2 semanas.

Si sos hipertenso o diabético, podés solicitar asesoramiento con el Servicio de Nutrición del Hospital.



LÁCTEOS

- **Leche descremada**
 - **Yogur descremado**
 - **Quesos:** blancos, untables descremados, ricota
- A partir de la segunda semana:
Podés incorporar muzzarella, port salut descremado



HUEVOS

- **Primeros días: solo clara dura o en preparaciones.**
Luego: incorporá huevo entero hasta 2 veces por semana, en preparaciones como:
 - Budines de verduras
 - Budines de pescado



CARNES

- **Ave sin piel:** pollo o pavita
 - **Pescados magros:** merluza, congrio, abadejo, atún al natural, bacalao, kanikama, lenguado, brótola
 - **Carne vacuna magra:** peceto, nalga, bola de lomo, cuadril
 - **Mariscos:** almejas, mejillones, cholgas, vieiras, berberechos, pulpo, calamar
- Formas de cocción recomendadas: horno, plancha o parrilla.



HORTALIZAS

Durante la primera semana (cocidas):

- Zapallo
- Zapallito
- Papa y batata muy bien cocidas
- Zanahoria
- Berenjena sin piel ni semillas
- Verduras de hoja cocidas y procesadas

Luego: ir incorporando otras verduras lentamente, según tolerancia, crudas o cocidas.



FRUTAS

- Manzana
- Durazno
- Pera
- Damasco (sin piel y cocidos)
- Banana madura
- Manzana cruda, masticando muy bien
- Cítricos: jugos colados y diluidos en agua

No se recomiendan: • Melón • Sandía • Frutilla • Higo



CEREALES Y PASTAS

- Sémola
 - Fideos tipo cabello de ángel
 - Arroz
 - **Pastas simples:**
 - Tallarines finos
 - Ñoquis de sémola
 - Ñoquis de ricota
- Podés servirlos con:
- Aceite
 - Quesos untables



PANIFICADOS Y GALLETITAS

- Pan
 - Galletitas de agua o de salvado
 - Galletitas dulces simples (tipo vainilla)
- Evitá: • Galletitas rellenas • Galletitas con chocolate



AZÚCAR Y DULCES

- **Azúcar** en forma moderada
- **Dulces:** jaleas y mermeladas de frutas permitidas



POSTRES

- Preparaciones con leche descremada
- Gelatina



CALDOS Y SOPAS

- Caldos caseros de frutas o verduras
- Evitá los cubitos de caldo



ACEITES

- Maíz, girasol, uva, oliva
- Usalos solo para condimentar, sin calentar y en cantidades moderadas



CONDIMENTOS

- Sal
- Orégano
- Hierbas aromáticas
- Nuez moscada
- Esencia de vainilla
- Ciruela



BEBIDAS

- Jugos de frutas permitidas
- Refrescos o bebidas gaseosas sin gas



INFUSIONES

- Té suave
- Manzanilla u otras hiervas

RECOMENDACIONES IMPORTANTES



Realizá 4 comidas por día

Masticá bien los alimentos

Incorporá los alimentos de forma gradual y según tu tolerancia