

Centro Médico Dr. Berchid (NICA: 14.051)

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

DIETA PARA LA HIPERTRIGLICERIDEMIA (TRIGLICÉRIDOS ELEVADOS)

HIPERTRIGLICERIDEMIA Dieta hipocalórica 1.000-1.200 Kcal.



DESAYUNOS

1. Leche descremada con café o té. 30 gr de pan.
2. Leche descremada con café o té... 200 gr de fruta del tiempo.
3. Zumo de naranja o limón. 40 gr de pan con 20 gr de atún o sardina y tomate natural.
4. Té y otras infusiones o café solo. 6 galletas María. 30 gr de queso descremado.
5. Leche descremada con café, té... 30 gr de cereales (copos de avena, maíz...).



COMIDAS

1. **Primer plato:** Consomé desgrasado con clara de huevo cocida.
Segundo plato: Merluza (100 gr) a la plancha con tomate natural.
Fruta (100 gr). Pan.
2. **Primer plato:** Menestra de verduras (200 gr).
Segundo plato: Ternera (100 gr) asada con salsa de tomate.
Fruta (100 gr). Pan.
3. **Primer plato:** Lentejas (50 gr) estofadas con pimiento, zanahoria, ajo, etc.
Segundo plato: Bacaladitos (100 gr) fritos.
Fruta (100 gr). Pan.
4. **Primer plato:** Macarrones (40 gr) con tomate.
Segundo plato: Mejillones al vapor (200 gr) limpios, con limón.
Fruta (100 gr). Pan.
5. **Primer plato:** Coliflor (200 gr) rebozada con clara de huevo.
Segundo plato: Pollo (100 gr) a la plancha con ensalada.
Fruta (100 gr). Pan.
6. **Primer plato:** Consomé desgrasado con clara de huevo cocida.
Segundo plato: Chuletas de cordero (100 gr) a la plancha.
Fruta (100 gr). Pan.
7. **Primer plato:** Puré de verduras (4 clases diferentes).
Segundo plato: Pollo asado (100 gr) con berenjenas.
Fruta (100 gr). Pan.
8. **Primer plato:** Ensalada variada (lechuga, zanahoria, apio, etc.).
Segundo plato: Tortilla paisana (1 huevo).
Fruta (100 gr). Pan.
9. **Primer plato:** Patatas rellenas (150 gr) de carne picada (30 gr) y cebolla.
Segundo plato: Gallo a la plancha (100 gr).
Gelatina de naranja (edulcorada con sacarina).
10. **Primer plato:** Sopa minestrone (200 gr de alcachofas, zanahorias, guisantes...), con clara de huevo cocida en dados.
Segundo plato: Filetes de pollo (120 gr) rebozados.
Fruta (100 gr). Pan.



CENAS

1. **Primer plato:** Alcachofas salteadas (200 gr).
Segundo plato: Filete (100 gr) a la plancha.
Fruta (100 gr). Pan.
2. **Primer plato:** Sopa de fideos (20 gr).
Segundo plato: Tortilla de espárragos de 1 huevo +1 clara.
Fruta (100 gr). Pan.
3. **Primer plato:** Crema de calabacín (200 gr de calabacín, leche descremada, nuez moscada, etc.).
Segundo plato: Croquetas de bacalao (hechas con leche descremada).
Fruta (100 gr). Pan.
4. **Primer plato:** Ensalada variada: lechuga, tomate, 30 gr de atún, cebolla, pimiento 30 gr de aceitunas, 2 claras.
Segundo plato: 1 Yoghourt descremado.
5. **Primer plato:** Sopa de estrellas (20 gr).
Segundo plato: Merluza (100 gr) a la cazuela con tomate frito (50 gr).
Fruta (100 gr). Pan.
6. **Primer plato:** Sopa de verduras.
Segundo plato: Emperador a la plancha con limón (100 gr).
Fruta (100 gr). Pan.
7. **Primer plato:** Gazpacho andaluz (200 gr de verduras).
Segundo plato: Medallones de merluza fritos (100 gr) bien escurridos.
Fruta (100 gr). Pan.
8. **Primer plato:** Espinacas rehogadas con ajo.
Segundo plato: Queso de Burgos (150 gr).
Fruta (100 gr). Pan.
9. **Primer plato:** Acelgas hervidas (aliñadas con 5 gr de aceite).
Segundo plato: Trucha (120 gr) frita, bien escurrida.
Fruta (100 gr). Pan.
10. **Primer plato:** Crema de puerros (200 gr).
Segundo plato: Lenguado (120 gr) a la plancha o rebozado.
Manzana asada. Pan.



ACEITE TOTAL de comida y cena: 12 gr/día.
PAN TOTAL de comida y cena: 45 gr (=3 rebanadas).

NORMAS GENERALES

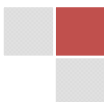
- El peso indicado de los alimentos es el peso **en crudo** de la porción comesti es decir, pelado y limpio.
- El aceite total lo puede repartir a lo largo del día. Puede ser aceite de oliva o semillas (girasol, soja...). Nunca utilizará grasas animales.
- El uso de condimentos (ajo, perejil...) es libre.
- La carne será siempre magra. Puede tomar toda clase de pescados, tanto considerados «blancos» como «azules».
- Para endulzar utilizará sacarina.

Línea Cardiovascular Boehringer Mannheim

Boehringer Mannheim

991

Texto tomado de los ejemplares distribuidos entre médicos de atención primaria por la industria farmacéutica (Línea Cardiovascular de Boehringer Mannheim) que es la autora de los mismos, para su libre distribución entre los pacientes. Empleado sin ánimo de lucro alguno. Revisado por el Dr. Berchid el 9 de abril de 2010. Ver perfil profesional en <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html>
Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>



Avda. Andalucía -70 Accesorio. Telf.: 953454003. 23300-Villacarrillo (Jaén) E-mail: mberchid@gmail.com |