



**Vivir bien con una
dieta baja en grasa**



NUTRICIÓN3

COMER FUERA 18

TENTEMPIÉS21

Además de este folleto, el folleto “Registro de Grasa” le ayudará a seguir su plan de alimentación baja en grasa

Registre el consumo de grasa durante todo el día, le ayudará a conseguir su plan de alimentación.



Grasa máxima diaria?
En una dieta baja en grasa hablamos de la grasa diaria y como calcular la suya. La grasa máxima diaria en gramos por día.

El cambio a un plan de alimentación bajo en grasa apoyará su éxito.

Grasa máxima diaria en mujeres
(en gramos)

Edad (años)	Actividad baja	Actividad moderada	Actividad alta
19-24	45	48	53
25-34	44	47	51
35-44	43	47	50
45-54	42	46	49
55-64	41	45	48
65-74	40	44	47
75-84	39	43	46
85+	38	42	45

Grasa máxima diaria en hombres
(en gramos)

Edad (años)	Actividad baja	Actividad moderada	Actividad alta
19-24	55	60	65
25-34	54	59	64
35-44	53	58	63
45-54	52	57	62
55-64	51	56	61
65-74	50	55	60
75-84	49	54	59
85+	48	53	58

Mi objetivo es ...
Mi objetivo es no comer más de gramos de grasa al día.

NUTRICIÓN

Dieta baja en grasa

Cuando comience el tratamiento, se dará cuenta de que una dieta baja en grasa influirá positivamente en su salud.

Se ha demostrado que consumir menos del 20 % de calorías de grasa total cada día durante el tratamiento contribuye a reducir efectos adversos gastrointestinales del tratamiento, como náuseas y diarrea.

Para que le resulte más fácil conseguirlo hemos elaborado una pequeña guía que le ayudará a encontrar el camino que debe seguir.

Es importante que hable con su médico acerca de todo lo que tiene que ver con esta dieta baja en grasa, y si fuera necesario, debe consultar igualmente a un nutricionista.



Primero, algunas nociones básicas

Durante el tratamiento debería **limitar la ingesta de grasa total a menos del 20 % de las calorías totales**. Las calorías son la fuente de energía que se obtiene de la comida y la bebida. Las 3 fuentes principales de energía de la comida y la bebida son: grasas, hidratos de carbono y proteínas. Las bebidas alcohólicas también son una fuente de calorías.

- «Ingesta de grasa total» es la cantidad total de calorías procedentes de grasas que se ingiere en un día. Cuando se trata de reducir problemas de estómago relacionados con el tratamiento, no importa que el tipo de grasa sea monoinsaturada, poliinsaturada, saturada o grasa trans, a estos efectos **¡una grasa es una grasa!**, y eso es lo que debemos tener en cuenta.



- También le recomendamos que **evite o limite el consumo de alcohol**, ya que puede dar lugar a alteraciones hepáticas. Si bebe alcohol, limite el consumo a una bebida al día. **Una bebida equivale normalmente a:**

- 33 cl de cerveza
- 15 cl de vino
- 4 cl o un «chupito» de bebidas espirituosas destiladas o licores de 40 grados (ginebra, ron, vodka o whisky)¹

1. Alcohol and Public Health, Frequently Asked Questions, Centers for Disease Control and Prevention. (2012). Consultado el 9 de enero de 2013 en <http://www.cdc.gov/alcohol/faqs.htm>

Paso 1:

Cálculo de la Grasa máxima diaria



Una de las mejores formas de asegurarse de que está ingiriendo menos del 20 % de sus calorías de las grasas es determinar su **Grasa máxima diaria**.

- La Grasa máxima diaria es la cantidad máxima de grasa que debe ingerir en 1 día
 - Recuerde que da igual el tipo de grasa que sea: monoinsaturada, poliinsaturada, saturada o grasa trans.
- Debe tener en cuenta no solamente la grasa que incluyen todas las comidas, sino también las de los tentempiés y bebidas.
- No debe ser más de un 20 % de la ingesta total de calorías diarias (la cantidad correcta de calorías que debe ingerir al día en función de la edad, el sexo y el nivel de actividad).

La Grasa máxima diaria debe considerarla “como un presupuesto” y usted decide cómo gastarlo. Sin embargo, también es muy importante equilibrar su consumo durante el día. Por lo tanto, lo mejor será distribuir la grasa entre las comidas y los tentempiés, para evitar ingerir la mitad de la grasa diaria recomendada en una sola comida.

Las necesidades calóricas diarias varían según la edad, el sexo y el nivel de actividad en su estilo de vida

- **Actividad baja** significa una actividad física ligera dentro de nuestra vida cotidiana normal.
- **Actividad moderada** significa una actividad física similar a caminar entre 2,5 y 5 km al día a unos 5 o 6,5 km/hora, más la actividad física ligera de la vida cotidiana normal.



- **Actividad alta** significa una actividad física similar a caminar más de 5 km al día a unos 5 o 6,5 km/hora, más la actividad física ligera de la vida cotidiana normal.

Esta guía está pensada para mantener su peso actual. Hable con su médico para ver si es adecuada para usted.

Necesidades calóricas diarias² (en calorías)

Edad (años)	Actividad baja	Actividad moderada	Actividad alta
Mujeres			
19-30	1800-2000	2000-2200	2400
31-50	1800	2000	2200
51+	1600	1800	2000-2200
Hombres			
19-30	2400-2600	2600-2800	3000
31-50	2200-2400	2400-2600	2800-3000
51+	2000-2200	2200-2400	2400-2800

Así, por ejemplo, un hombre de 32 años moderadamente activo necesita consumir 2400-2600 calorías al día.

2. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7ª edición, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, diciembre 2010.

Y ahora la cifra más importante: la Grasa máxima diaria

Una de las mejores formas de valorar si está ingiriendo menos del 20 % de sus calorías de las grasas, es determinar su Grasa máxima diaria.

- Las cifras de Grasa máxima diaria del cuadro de la derecha se calcularon utilizando las necesidades calóricas diarias recomendadas en función del sexo, la edad y el nivel de actividad.
- La Grasa máxima diaria se expresa en gramos porque así es como se mide la grasa en los alimentos y así se indica en el etiquetado de información nutricional.

Su Grasa máxima diaria (en gramos)

Edad (años)	Actividad baja	Actividad moderada	Actividad alta
Mujeres			
19-30	40-44	44-48	53
31-50	40	44	48
51+	35	40	44-48
Hombres			
19-30	53-57	57-62	66
31-50	48-53	53-57	62-66
51+	44-48	48-53	53-62

Mi objetivo es no comer más de

gramos de grasa por día

¿Cómo acercarse a su objetivo?

Cuando empiece su nueva vida baja en grasas, le recomendamos: escribir y calcular la cantidad de grasas de los alimentos que ingiere. Esto, le ayudará a reconocer mejor la naturaleza de los alimentos:



Correctos
«bajos en grasa»



Correctos en pequeñas cantidades
«grasas saludables» »
(aceite de oliva, pescado azul, nueces)



Incorrectos
«demasiado grasos»

Es importante que calcule las grasas para ver si necesita hacer algún cambio.

Cuando comience a ingerir alimentos bajos en grasa, es esencial que controle y registre debidamente su ingesta de grasa. Esto puede hacerlo con el folleto: Registro de grasa.

No deje que la Grasa máxima diaria le asuste, ¡sobre todo si no está habituado a calcularla! No todo tiene que ver con los números: el objetivo es crearse hábitos que le lleven a una ingesta baja en grasa.

Paso 2:

Recortar la grasa

¿Qué tienen en común todos estos alimentos?

- Mantequilla, margarina, nata para cocinar, nata montada.
- Carnes grasas (chuletas, costillas) productos cárnicos (hamburguesas, embutidos, salchichas, panceta, beicon, etc.)
- Lácteos enteros (postres lácteos, leche entera, yogures no desnatados, quesos semicurados y curados)
- Yema de huevo y productos elaborados con yema de huevo.
- Bollería y pastelería industrial.
- Pizzas y tartas congeladas.
- Comida rápida.
- Alimentos precocinados.
- Patatas fritas de aperitivo, galletas saladas, palomitas para el microondas.
- Aceite de oliva, aceite de girasol, aceite de palma y de coco.
- Aguacate, aceitunas.
- Frutos secos (cacahuets, avellanas, almendras, nueces)
- Pescados azules (caballa, sardina, boquerón, salmón, atún, trucha...)

Todos estos alimentos son ricos en grasas.

Si están entre sus favoritos, tomarlos con demasiada frecuencia o en grandes cantidades le provocará efectos adversos gastrointestinales (nauseas y diarrea). Para evitarlos, deberá optar por alternativas menos grasas:



Productos lácteos

- Leche entera
- Helados
- Crema de queso
- Queso curado, de tetilla, manchego, azul, Gruyere, Gorgonzola, Gouda, Cheddar, Brie etc.
- Requesón de leche entera

- Leche desnatada o baja en grasa (1 % o menos)
- Sorbetes, helados o yogur helado desnatados o bajos en grasa
- Crema de queso desnatada o baja en grasa
- Queso sin grasa o bajo en grasa y requesón bajo en grasa
- Queso fresco desnatado o bajo en grasa

Carne, pescado y aves

- Salchichas de cerdo (tamaño normal)
- Pollo o pavo con piel, pato u oca
- Pescado en aceite (atún, sardinas)
- Carne de vacuno grasa (filete, chuleta, falda)
- Cerdo (costillas, chuletas, panceta)
- Pescado congelado empanado o frito (casero o industrial)
- Huevos enteros
- Pescado azul (salmón, sardinas, trucha, caballa, atún etc.)

- Salchichas de pollo/pavo
- Pollo o pavo sin piel
- Atún al natural
- Carne de vacuno magra (solomillo, redondo, lomo) eliminando la grasa visible
- Cerdo (lomo sin grasa visible, jamón cocido light)
- Pescado o marisco, no empanado (fresco, congelado o envasado al natural)
- Claras de huevo o sustitutos de huevo
- Pescado blanco (merluza, pescadilla, bacalao, gallo, besugo)

Cereales, granos, pasta

- Pasta con nata líquida
- Pasta con salsa de queso
- Barritas de cereales

- Pasta con tomate
- Pasta con verduras
- Copos de cereales integrales, arroz crujiente, sémola o avena cocida, barritas de cereales bajas en grasa



Productos de pastelería

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Croissants• Galletas saladas• Tartas industriales (bizcocho, chocolate, yema)• Galletas | <ul style="list-style-type: none">• Panecillos franceses duros o blandos• Crackers bajos en grasa• Tartas caseras• Galletas bajas en grasas o sin grasa (galletas integrales, galletas de jengibre, pan de higo) |
|--|---|

Tentempiés y dulces

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Frutos secos• Helados• Natillas o puddings (con leche entera) | <ul style="list-style-type: none">• Palomitas (al microondas <i>light</i>), frutas, verduras• Yogur helado, fruta helada o barritas de pudding de chocolate• Puddings (con leche desnatada) |
|---|---|

Grasas, aceites y aliños de ensalada

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Mantequilla o margarina normal• Pan con mantequilla o margarina• Mayonesa normal• Aliños normales para ensalada• Aceites, manteca o grasa | <ul style="list-style-type: none">• Margarinas <i>light</i>• Pan con gelatina, mermelada o miel• Mayonesa <i>light</i> o mostaza• Aliños para ensalada bajos en calorías o sin grasas, jugo de limón o vinagre normal, a las finas hierbas o de vino• Zumo de limón |
|---|---|

Otros

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Aguacates | <ul style="list-style-type: none">• Rodajas de pepino u hojas de lechuga |
|---|--|

Estas son solo algunas de las ideas y estrategias que puede utilizar para reducir las grasa y marchar por el buen camino.

Paso 3:

Disfrute de los alimentos “bajos en grasa”

Se recomiendan estos alimentos porque muchos de ellos no tienen grasa de forma natural. Y por ello, son los alimentos recomendados. Hable con un dietista sobre cómo incorporar estos alimentos a su dieta.

Panes/cereales/granos



Los alimentos de este grupo son ricos en hidratos de carbono y fibra. Normalmente son bajos en grasa pero no olvide consultar los que aparecen en el Paso 2.

Panes y cereales integrales, pasta, arroz, avena, galletas multigranos bajas en grasa.

Legumbres



Son una importante fuente de proteínas sobre todo al combinarlas con cereales, además de fuente de vitaminas, minerales, fibra y otros micronutrientes.

Lentejas, garbanzos, alubias blancas o pintas, guisantes. Frescas, congeladas o cocidas; sin grasa, salsa ni sal añadida.

Verduras y hortalizas



Son una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra y otros micronutrientes.

Frescos, congelados o enlatados; sin grasa, salsa ni sal añadidas

Frutas



Son una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra y otros micronutrientes.

Frescas, congeladas, enlatadas, desecadas; sin azúcar añadida

Productos lácteos, sin grasa o bajos en grasa



Estos alimentos proporcionan tanto calcio y proteínas como los productos lácteos enteros, sin tener a penas grasa.

Versiones sin grasa o bajas en grasa de leche, mantequilla, yogur, queso y crema de queso

Huevos, incluidas las yemas en alimentos horneados y en alimentos cocinados o procesados



Las yemas son ricas en grasa alimenticia; cómalas con moderación. Las claras de huevo o los sustitutos de huevo no tienen grasa.

Carne/aves/pescado



Los cortes magros de carne tienen menos grasa y son ricas fuentes de proteína y hierro. Asegúrese de retirar toda la grasa de la carne y la piel de las aves antes de cocinarlas. La carne de ave sin piel y sin grasa, y el pescado no graso son bajos en grasa. No olvide consultar la lista de alimentos del Paso 2.

Los cortes magros de carne de vacuno incluyen la punta de solomillo, filete de redondo y lomo a la brasa; fiambres de carne magra, cortes magros de cerdo, como el corte central de jamón y el lomo.

La carne de ave magra incluye pollo y pavo preparados sin piel.

El pescado magro, no graso, incluye bacalao, merluza, mero, pargo, acedía, gallo, lenguado y atún en lata al natural.

Compruebe siempre la etiqueta de información nutricional (ver Paso 6).

No lo tome hasta haberla leído.

Paso 4:

Evite los alimentos «demasiado grasos»



Los alimentos muy ricos en grasa total **no se recomiendan** y pueden producir con el tratamiento efectos no deseados (problemas de estómago). Si de todas formas los come, hágalo con moderación y en ocasiones especiales.



Paso 5:

Utilice pequeñas cantidades de algunos alimentos ricos en grasas



En la Grasa máxima diaria puede incluirse una ración pequeña de alimentos ricos en grasas. Utilizando el Registro de grasa le ayudará a calcular la frecuencia con la que se pueden incluir estos alimentos ricos en grasa.

Cada uno de los siguientes alimentos, según la cantidad indicada, contiene aproximadamente 5 gramos de grasa total:

- 1 cucharadita de aceite de cualquier tipo (siempre se recomienda aceite de oliva) o margarina normal (sin grasa trans)
- 1 cucharada de aliño de ensalada
- 1/2 cucharada de almendras
- 10 cacahuets, 6 almendras, 4 mitades de nueces o 16 pistachos
- 1 cucharada de pipas de girasol, pipas de calabaza o semillas de sésamo
- 8 aceitunas negras grandes o 10 aceitunas verdes grandes
- 1 cucharada de crema de queso
- 1 loncha de beicon cocinado o pavo



Paso 6:

Controle la ingesta de comidas y bebidas



Controlar la ingesta de comidas y bebidas y **calcular los gramos de grasa** es una de las mejores formas de valorar si estamos siguiendo bien o mal una dieta baja en grasa. Y si experimentamos efectos adversos con el tratamiento, sería muy recomendable anotar aquellos alimentos que pudieran ocasionarlos.

Siga las instrucciones de anotación del folleto del Registro de grasa. También hay recursos online que pueden ayudarle a calcular los gramos de grasa que hay en los alimentos.

Al principio, mida los alimentos con medidas caseras para ser más preciso. Después podrá estimar sin necesidad de medir.

Al leer las etiquetas, recuerde que los valores se indican para 1 ración y que a menudo hay más de 1 ración en el envase. Sume los gramos de grasa que ha ingerido durante el día y compare el resultado con la Grasa máxima diaria.

Datos Nutricionales

Tamaño de la ración, 7 crackers (28,3 g)

Raciones por envase, unas 10

Cantidad por ración

Calorías: 120 Calorías de grasa 22 %
del valor diario*

Grasa Total: 2,5 g **4%**

Grasa Saturada: 0,0 g **0%**

Grasas Trans: 0,0 g

Colesterol: 0 mg **0%**

Sodio: 160 mg **7%**

Hidratos de carbono total: 23,0 g **8%**

Fibra dietética 3,0 g **12%**

Proteínas: 3,0 g

Vitamina A: 0% • Vitamina C: 0%
Calcio: 0% • Hierro: 10%

* Cálculo basado en una dieta de 2000 calorías

Esta etiqueta de información nutricional solo es de carácter didáctico.
No representa una etiqueta de información nutricional real.

¡Está en el buen camino!



COMER FUERA

Comer fuera puede ser estupendo pero también puede suponer un problema cuando uno trata de mantener una dieta con menos del 20% de las calorías provenientes de la grasa.

Muchos restaurantes preparan los alimentos con ingredientes grasos y sirven "porciones extra grandes" a las que puede ser difícil resistirse. De hecho, puede que le resulte más fácil comer en casa cuando se acostumbre a esta nueva dieta baja en grasa. Esto puede incluir llevarse la comida y los tentempiés al trabajo. En el caso de comer fuera, aquí tiene algunas sugerencias de cómo seguir cumpliendo el tratamiento.



¿Preparado para pedir?



ALIMENTOS BANDERA

VERDE

Cuando lea el menú, busque palabras “bandera verde” como:

- Al vapor
- Escalfado
- En su propio jugo
- A la plancha
- Asado
- A la parrilla



ALIMENTOS BANDERA

ROJA

Evite palabras “bandera roja” como:

- Crujiente
- Frito
- Empanado
- Salteado
- Mantecoso
- Gratinado/con queso
- Con salsa tipo Bovril

Recuerde: Cualquier alimento sin grasa/no grasa y la mayoría de los alimentos bajos en grasa son una buena opción. Si tiene la posibilidad, elija «bajo en grasa» sobre las variedades «light».



6 consejos para reducir grasas

1. ¡Que lo hagan como usted quiere! Pida platos al vapor o preparados sin grasa. Especifique «sin añadir mantequilla ni aceite» cuando pida platos a la plancha.
 2. Todas las salsas deberán pedirse aparte, y así podrá pedir una salsa sin grasa como la salsa barbacoa, mostaza, ketchup, aliño sin grasa para ensaladas o limón.
 3. Para la patata puede utilizar mostaza o verduras al vapor. Pida limón, lima o vinagre para la ensalada. Si su aliño favorito para la ensalada está en el menú, que se lo pongan a un lado y utilícelo con moderación.
 4. Averigüe cuál es la guarnición de su plato y pida un sustituto para las patatas fritas o el arroz (con frecuencia ya preparados con aceite o mantequilla).
 5. Tenga cuidado con las sopas y cremas. Es importante que recuerde que muchos aperitivos son ricos en grasas: elíjalos con cuidado.
 6. Elija panes sencillos y sin grasa, como los de masa fermentada e integrales. Evite panecillos grasos y galletas, así como panecillos gratinados con queso.
-

Cuando haya terminado, recuerde que la fruta fresca o un sorbete es el postre perfecto para una comida baja en grasa.

TENTEMPIÉS

No tiene por qué dejar de tomar tentempiés solo por el hecho de seguir el tratamiento.

Estas son algunas ideas que pueden ayudarle a disfrutar de una amplia variedad de tentempiés sin grasa o bajos en grasa. De hecho, unos tentempiés bien pensados pueden ayudar a controlar la ansiedad, a favorecer el control de las porciones y a mantener ajustada la dieta.

Si tiene dudas sobre algún otro alimento que usted considere tentempie, no olvide consultar a su médico.

Cómo mantener la dieta entre comidas

Para conseguir una buena salud, seleccione tentempiés que contribuyan a sus necesidades nutricionales diarias. Por ejemplo frutas frescas, congeladas y envasadas que, de forma natural, no tienen grasas y son deliciosas; frutos secos y verduras untadas en salsas sin grasa.

Otros tentempiés saludables pueden incluir pan integral con mermelada, queso fresco descremado o queso sin grasa. Las carnes magras como el pavo y el pollo con mostaza o mayonesa sin grasa son también una buena alternativa.



Estos son algunos ejemplos de tentempiés de los que puede disfrutar.

¡No olvide anotar el contenido de grasa en el Registro de grasa!

Tentempiés

- Fruta fresca o congelada (excepto pomelo, que no puede tomarlo mientras está en tratamiento)
- Verdura fresca
- Palomitas (microondas o hechas con pequeñas cantidades de aceite vegetal y sin mantequilla ni sal)
- Crackers sin grasa o bajos en grasa
- Galletas integrales
- Pan o colines
- Bizcocho
- Cereales en copos



«Sin grasa» significa 0,5 g de grasa (o menos) por ración. Sería magnífico si comiera la ración indicada de ese alimento, por ejemplo una sola galleta. Pero si consume más de una ración, la grasa debe sumarse. Todas esas fracciones de gramo deberá descontarlas de su Grasa máxima diaria.

Postres y dulces

- Fruta fresca o congelada (excepto pomelo)
- Yogur de frutas bajo en grasa o sin grasa
- Yogur helado bajo en grasa o sin grasa
- Helado bajo en grasa
- Helado de frutas

- Sorbete
- Bizcocho *light*
- Gelatina
- Alimentos al horno, como galletas, bizcochos y pasteles hechos con aceite de oliva y/o girasol o margarina suaves, claras de huevo o sustitutos de huevo y leche desnatada
- Golosinas con poca o ninguna grasa, como los caramelos, las pastillas de goma y las gominolas

Ingredientes de repostería

- Sirope de chocolate
- Nata sin grasa, no láctea

No olvide leer la etiqueta de información nutricional y anote el tamaño de la ración y los gramos de grasa total por ración.

Más alimentos para tener en cuenta

Las cremas para untar incluyen salsa, aliños sin grasa, mostaza especiada y cremas hechas de crema agria o yogur desnatados.

Cuide de no comer nada, sin antes estar seguro. Una ración de un tentempié bajo en grasa puede encajar perfectamente en su dieta baja en grasa, pero no la bolsa entera.

Procure adoptar esta buena medida: Cuente el número de tentempiés por ración, póngalos en un plato pequeño y olvídense de la bolsa. Y si le resulta difícil, compre paquetes de 1 sola ración o prepáreselos usted, teniendo en cuenta la medida de 1 sola ración.

Recuerde: Cualquier alimento sin grasa/no grasa y la mayoría de los alimentos bajos en grasa son una buena opción. Si tiene la posibilidad, elija «bajo en grasa» sobre las variedades «*light*».

El programa COMPASS

Apoyo a lo largo del viaje

PX-307/ENE14



Parque Empresarial San Fernando, Edificio Dublin, 2ª planta
28830 San Fernando de Henares (Madrid)

Tel: +34 91 656 56 57 • Fax: +34 91 648 78 91

Aegerion®
Pharmaceuticals