

Dieta de restricción de grasas

¿Qué es una dieta de restricción de grasas?

Esto significa que su hijo debe comer una dieta baja en grasa. El doctor de su hijo ha recomendado este tipo de dieta. ¡No se preocupe! Hay muchos alimentos bajos en grasa de dónde escoger.

El objetivo diario de grasa para su hijo es de _____ gramos al día.

¿Cómo sé que un alimento es bajo en grasa?

¡Use la etiqueta de información nutricional!

1. **Revise el tamaño de la porción.** Compare el tamaño de la porción en la etiqueta con la cantidad que su hijo come en realidad.
2. **Verifique la grasa.** Busque alimentos que tengan 3 gramos de grasa total o 0 gramos de grasa trans.
3. Si su hijo consume más de una porción, multiplique el número de porciones por los gramos de grasa total para calcular los gramos de grasa en total que consume su hijo.

Ejemplo: Consume 2 tazas de este alimento (2 porciones) $2 \times 3\text{g}$ de grasa total = 6g

Información Nutricional

Tamaño de la porción 1 taza (240mL)
Porciones por envase 8

Cantidad por porción	
Calorías 130	Calorías de grasa 25
% de valores diarios	
Grasa total 3g	5%
Grasa saturada 2g	10%
Grasa trans 0g	
Grasa poliinsaturada 0g	
Grasa monosaturada 1g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 135mg	6%
Potasio 370mg	11%
Total de carbohidratos 15g	5%
Azúcar 15g	
Proteína 11g	22%

Recuerde que los alimentos que son altos en grasa pueden aún formar parte de la dieta de su hijo siempre y cuando la cantidad de grasa total al día no supere la meta para el día.

¿Qué significa todo eso que dicen las etiquetas?

Las etiquetas de información nutricional pueden ser confusas. Esta tabla muestra que significan las palabras en las etiquetas.

Libre de grasa	Menos de ½ gramo de grasa por porción
100% libre de grasa	Cumple con los requerimientos para ser "libre de grasa" ya que contiene menos de ½ gramo de grasa por porción
Bajo en grasa	Tres gramos o menos de grasa por porción
Reducido en grasa	Al menos 25% menos grasa cuando se compara a alimentos similares.
Libre de grasas saturadas	Menos de ½ gramo de grasa saturada por porción
Bajo en grasa saturada	Un gramo o menos de grasa saturada por porción, no más del 15% del total de calorías de grasa saturada
Grasa saturada reducida	25% menos de grasa saturada cuando se compara con alimentos similares

¿Cuáles serían buenas opciones de alimentos para mi hijo?

Use las siguientes listas de alimentos para ayudarlo a elegir buenos alimentos que sean bajos en grasa. Hay muchos más alimentos que los que aparecen en esta lista de los cuáles puede escoger. Es importante leer siempre la etiqueta para determinar la cantidad exacta de grasa en cada alimento.

Alimentos

Tamaño de porción

Gramos de grasa

Panes y granos:

Pan	1 rebanada	1-2
Cereales	½ taza a ¾ taza	0.5-2
Arroz	¼ taza	0
Fideos	½ taza	0.5-1
Galletas reducidas en grasa	5 galletas	2
Papitas horneadas	1 onza	2
Avena	½ taza	2

Huevos y leche

Lecha descremada (skim)	1 taza	0
Leche al 1%	1 taza	2
Egg Beaters®	½ taza	0
Huevos (revueltos, escalfados)	1	4.5

Otros productos lácteos

Queso cottage al 1%	½ taza	1
Barra de queso de dieta (light)	1 unidad	2
Yogur bajo en grasa (light)	½ taza	2
Pudín sin grasa	½ taza	0
Helado sin grasa	½ taza	0
Queso crema sin grasa	2 cucharadas	0
Crema agria de dieta (light)	2 cucharadas	2
Queso americano del 2%	1 rebanada	2.5
Queso mozzarella rallado	¼ taza	4.5

<u>Alimentos</u>	<u>Tamaño de porción</u>	<u>Gramos de grasa</u>
Carnes		
Pavo magro del 97%	4 onzas	1.5
Carne asada	2 onzas	1.5-3
Jamón	2 onzas	1-3
Carne roja (arrachera, lomo, pierna ; cortes en inglés: <i>flank, loin, round, sirloin</i>)	4 onzas	5-9
Atún (enlatado en agua)	3-4 onzas	1
Frutas		
Frescas	1 pequeño	0
Frescas, picadas	½ taza	0
Fresas, arándano azul	½ taza	0
Congeladas	½ taza	0
Aguacate	1/5 fruta	5
Jugo de frutas	4 onzas	0
Vegetales		
Frescos	1 taza	0
Frescos/congelados/enlatados (cocidos)	½ taza	0
Papas dulces fritas (al horno)	12 elementos	5
Jugo de vegetales	4 onzas	0
Grasas y dulces		
Mantequilla	1 cucharada	11
Margarina	1 cucharada	4
Aderezo de ensaladas sin grasa	2 cucharadas	0
Galletas sin grasa	1 galleta	0
Vanilla Wafers® reducidas en grasa	8 galletas	1.5

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.