

---

# Recomendaciones Nutricionales para el Paciente

## Capítulo 3. **Endocrinología**

---

## Recomendaciones nutricionales para pacientes con obesidad

- Debe saber que adelgazar ha de consistir en perder grasa, pero no en perder agua, proteínas o músculo. Por ello, aunque la regla general es que “sólo adelgaza el que come menos calorías de las que gasta” (siempre teniendo en cuenta que cada persona necesita más o menos calorías en función de la edad, sexo, actividad física, otras enfermedades, etc.), la dieta ha de ser equilibrada y ha de aportar una cantidad y una calidad suficientes de proteínas, vitaminas y minerales.

- Otra cuestión fundamental que ha de entender es que deseamos no sólo que adelgace haciendo una dieta baja en calorías (hipocalórica): también queremos que aprenda a cambiar sus hábitos de alimentación, para que en un futuro ésta sea más correcta y equilibrada.

- El ejercicio debe formar parte de su vida. Todos los días realizará algún tipo de actividad física, de forma regular durante una hora (andar, correr, nadar, montar en bicicleta, etc.), según sus posibilidades. No se complique la vida, ni busque excusas: deberá realizar de forma programada la actividad que tenga más a mano. Es muy recomendable aumentar la actividad física diaria, como subir escaleras, andar, utilizar el transporte público, levantarse a coger el teléfono o para cambiar el canal de TV; por el contrario, debe disminuir las horas de ocio que dedica a estar sentado, inactivo (ver televisión, jugar con el ordenador, etc.).

- Cuando siga la dieta, le rogamos que recuerde los siguientes consejos:

- Deberá respetar estrictamente el peso de los alimentos de la dieta. Éste se refiere a los alimentos crudos y limpios de desperdicios.
- No tenga alimentos no recomendados en su domicilio (frutos secos, embutidos, productos de bollería o pastelería, chocolates, etc.).
- Utilice platos de postre para comer: como a la vista la cantidad de alimento parecerá mayor, le será más fácil seguir la dieta respetando los pesos de los alimentos.
- Procure comer siempre en el mismo sitio (comedor, cocina, etc.), y sentarse en un lugar en el que sólo se siente para comer: ha de ser

un lugar distinto de los que usa para sentarse cuando no come (cuando lee, estudia, trabaja, cose, etc.).

- Cuando coma no haga otra actividad, como leer, ver la televisión, etc.
- Procure no comer solo y hablar unos minutos antes de comenzar a comer, cuando ya está sentado a la mesa. Haga pequeñas pausas entre plato y plato y levántase de la mesa en cuanto haya terminado.
- No se salte las comidas, porque tendrá más hambre después. Procure tomar alimentos 5 ó 6 veces al día, pero sin atracones. Recuerde que es muy importante desayunar bien, comer suficiente y cenar poco (y no al revés).
- Nunca vaya a comprar los alimentos antes de comer si tiene sensación de hambre: si lo hace, seguro que compra alimentos innecesarios.
- Cuando vaya a comprar, lleve siempre una lista de lo que necesita y el dinero justo. De esta forma evitará comprar alimentos innecesarios.
- Si va a un hipermercado no pase por los pasillos “prohibidos” (bollería, pastelería, charcutería, alimentos preparados, congelados tipo pizza, o alimentos preparados y listos para freír).
- Acostúmbrese a leer el etiquetado de los productos alimentarios que compre, porque le será muy útil conocer su contenido en nutrientes.
- Planifique los menús. Nunca cocine más comida que la que necesita: evitará tener sobras y la tentación de comérselas.
- Si en alguna ocasión le quedan sobras, métalas en el frigorífico en recipientes opacos.
- Prepare siempre los platos de la forma más sencilla: asados, en su jugo, en horno microondas, en “papillote” (con aluminio), cocidos, al vapor o a la plancha. Nunca tomará fritos, rebozados, empanados o guisos con

muchas salsas. Cocine con imaginación, elaborando recetas apetitosas con los alimentos permitidos.

- Sírvese la comida en el plato y no deje la fuente en la mesa. Haga lo mismo con el pan y la bebida (ponga en la mesa sólo el pan y la cantidad de bebida recomendados).
- Evite el alcohol, porque le llena de calorías “vacías” que no le quitan la sensación de hambre.
- Es muy conveniente que beba abundante cantidad de agua a lo largo del día, sobre todo fuera de las comidas, porque ayuda a sentirse más lleno y a no tener ganas de “picar” entre horas.

— Procure elegir alimentos ricos en fibra, como la verdura, los cereales integrales o la fruta sin pelar. Estos alimentos mejoran muchos procesos digestivos, evitan el estreñimiento y contribuyen a sentirse lleno.

— Vaya a las fiestas y celebraciones con un plan pensado con anterioridad, que consista en elegir bebidas no alcohólicas y alimentos de pocas calorías.

— Si toma bebidas dulces compruebe que no tienen azúcares y que estén elaboradas con edulcorantes (productos para endulzar) artificiales.

— Puede tomar té, café o infusiones siempre que no se lo haya prohibido su médico por alguna otra razón.

## Recomendaciones nutricionales para pacientes con obesidad sometidos a tratamiento quirúrgico con técnica restrictiva

- Cualquiera que sea el tipo de operación quirúrgica que le han aplicado, es seguro que ha sido pensada para ayudarle a mantener correctamente una dieta baja en calorías (hipocalórica) toda la vida.

- Si, para tratar su obesidad, le han realizado una técnica quirúrgica restrictiva, recuerde que le han “achicado” el estómago y le han dejado sólo un pequeño espacio para contener los alimentos, un espacio tan pequeño que no le permitirá comer de todo en grandes cantidades.

- Coma pequeñas cantidades de alimentos cada vez. Reparta su alimentación en al menos 5-6 tomas diarias.

- Mastique bien los alimentos.

- Durante el primer mes tome una dieta líquida (leche, caldos colados, zumos, etc.). Durante el segundo mes, la consistencia de los alimentos deberá ser pastosa o semisólida (del tipo de los purés densos). A partir del tercer mes ya puede tomar alimentos de consistencia blanda para, poco a poco, ir aumentando su consistencia.

- Tome las frutas en compota o asadas.

- Tome las verduras siempre cocinadas (cocidas, asadas): no las coma nunca crudas. Durante los dos primeros meses ha de tomarlas cocinadas y trituradas.

- Cocine de forma sencilla el pescado, la carne y los huevos, evitando los guisos y las salsas con condimentos.

- No beba durante las comidas; hágalo media hora antes o dos horas después.

- Evite las bebidas con “gas”.

- Su médico le recomendará suplementos de vitaminas y minerales para completar su dieta, o incluso algún suplemento en forma de dieta de muy bajo contenido calórico.

- Siga el resto de las recomendaciones que hacemos a todos los pacientes obesos que deben seguir una dieta baja en calorías.

- Nunca tome medicamentos en forma de comprimidos, porque podrían destruir el paso a través de su aparato digestivo.

## Recomendaciones nutricionales para pacientes con obesidad sometidos a tratamiento quirúrgico con técnica mixta (restrictiva-malabsortiva)

- Cualquiera que sea el tipo de operación quirúrgica que le han aplicado es seguro que ha sido pensada para ayudarle a mantener correctamente una dieta baja en calorías (hipocalórica) toda la vida.
- La operación que le han realizado le ha reducido el tamaño de su estómago, para evitar que pueda comer grandes cantidades, y le han modificado el intestino para que no se puedan absorber correctamente algunos de los componentes de los alimentos, especialmente las grasas.
- Al salir del hospital después de la operación, durante el primer mes deberá comer alimentos de consistencia semisólida (del tipo de los purés densos, compotas, etc.). A partir del 2.º mes puede iniciar una dieta con alimentos de consistencia blanda, para, poco a poco, ir aumentando su consistencia.
- Coma pequeñas cantidades de alimentos cada vez. Reparta en 5-6 tomas, como mínimo, su alimentación diaria.
- Mastique bien los alimentos.
- Tome las frutas en compota o asadas durante el primer mes. Después podrá tomarlas en su forma natural.
- Tome las verduras siempre cocinadas (cocidas, asadas): no las coma nunca crudas. Durante los dos primeros meses ha de tomarlas cocinadas y trituradas.
- Cocine de forma sencilla el pescado, la carne y los huevos. Evite los guisos y las salsas con condimentos.
- No beba durante las comidas; hágalo media hora antes o dos horas después.
- Evite las bebidas con “gas”.
- Su médico le recomendará suplementos de vitaminas y minerales para completar su dieta, o incluso algún suplemento en forma de dieta de muy bajo contenido calórico.
- Siga el resto de las recomendaciones que hacemos a todos los pacientes obesos que deben seguir una dieta baja en calorías.

## Recomendaciones nutricionales para pacientes obesos en tratamiento con dietas de muy bajo contenido calórico

Si su médico le ha indicado realizar una dieta de Muy Bajo Contenido Calórico (MBCC), debe saber que este tipo de dietas sólo se pueden seguir durante períodos de tiempo cortos (no más de 12-16 semanas) y siempre bajo estricto control médico.

A continuación le proponemos una combinación de alimentos naturales con una dieta de MBCC (Modifast®).

### • **Desayuno:**

— 200 cc de leche desnatada o café o infusiones rebanada de pan tostado (10-15 g) tipo “biscotte”.

### • **Media mañana:**

— Modifast® batidos o natillas (1 sobre).

### • **Comida:**

— *Primer plato:* Caldo vegetal descremado o sopa de verduras o gazpacho (elaborado con tomate, pimiento, pepino, cebolla, ajo y 5 cc de aceite de oliva), o sopa de tomate o ensalada de 200 g (lechuga, tomate, pepino, algo de cebolla o zanahoria).

— *Segundo plato:* 80 g de carne de ternera o pollo (siempre sin grasa) o 100 g de pescado

blanco o 1 huevo (en tortilla, pasado por agua o cocido).

— *Postre:* Fruta (manzana, pera o kiwi: una pieza de 100 g) o yogur desnatado.

### • **Merienda:**

— Infusión o café solo y 1 yogur desnatado o fruta (como en la comida).

### • **Cena:**

— Modifast® batidos o natillas (1 sobre).

• Deberá respetar estrictamente los pesos indicados de cada alimento.

• Utilizará 15 cc de aceite para todo el día y cocinará los alimentos de la forma más sencilla: cocidos, asados en su jugo, en el microondas, en papillote o a la plancha.

• Podrá utilizar libremente especias o condimentos y edulcorantes. Use la sal con moderación.

• Beba más de 1,5-2 litros de bebidas sin calorías al día, como el agua o las infusiones.

## Consideraciones especiales comunes para la correcta realización de una dieta hipocalórica

A continuación encontrará una serie de consejos para todas las dietas bajas en calorías (hipocalóricas). Además, añadiremos una “Tabla de Equivalencias” por grupos de alimentos, que va a ser muy útil para los pacientes muy interesados en perder peso y mejorar su educación alimentaria.

- La leche se tomará siempre desnatada. Es un alimento básico del que, si es posible, no se debería prescindir nunca. Se recomienda medio litro diario en un adulto sano. Se pueden sustituir 100 cc de leche desnatada por un yogur desnatado, pero no por quesos curados, que son muy ricos en grasas saturadas y, por tanto, en calorías.

- El pan puede ser blanco. Pequeños trucos como desprenderse de la miga y tomar sólo corteza, o comer pan tipo “biscotte” o colines, no suponen ninguna ventaja a igualdad de peso: ese “pan” engorda igual. Se recomienda, no obstante, tomar pan integral, no porque engorde menos, sino porque lleva fibra, evita el estreñimiento y puede producir mayor sensación de saciedad.

- La fruta puede ser de cualquier tipo. Siempre respetará los pesos indicados. Procure tomarlas frescas y crudas, no en compota o preparadas. Se recomienda que tome al día dos o tres piezas.

- Los caldos y consomés desgrasados tienen muy pocas calorías, por lo que pueden tomarse en la cantidad que se desee. Si se le prohíbe la sal, no utilizará cubitos de caldo o preparados en sobre de sopas, porque llevan mucha sal.

- Procure que la carne sea de pollo (sin piel), vaca o ternera, siempre muy limpia. Sólo tomará carnes rojas unas cuatro veces al mes. Quedan prohibidas las morcillas, salchichas y embutidos (jamón, chorizo, lomo, salchichón, morcón, etc.), así como las carnes de cordero o cerdo que tengan abundante grasa.

- El pescado debe ser poco graso. Por eso, a pesar de que el pescado azul es muy bueno para la salud, deberá procurar tomar pescado blanco (pescadilla, lenguado, gallo, merluza, rape, etc.). Los pesos de las dietas valen para el pescado blanco. Si en alguna circunstancia eligiese usted tomar pescado azul, reducirá la cantidad indicada de la siguiente forma: 150 g de pescado blanco son lo mismo que 100 g de

pescado azul. Procure tomar más pescado que carne.

- Huevos: le recomendamos que no tome más de 4 unidades a la semana. Si tiene el colesterol elevado, no debe tomar más de tres yemas a la semana. Una cosa que se puede hacer es prepararse una tortilla a la francesa con dos claras y una yema.

- Las verduras deben tomarse al menos una vez al día; las más recomendadas son las que se consumen frescas (en ensalada).

- El aceite más aconsejable es el de oliva, aunque puede usar otros aceites vegetales, como el de soja, girasol o maíz. Lo más importante es respetar estrictamente la cantidad indicada en cada dieta para elaborar los platos del menú diario. Si algún día consume su ración de aceite en la primera deberá cocinar el resto del día sin aceite. No olvide que cada gramo de grasa aporta 9 kcal, por lo que cualquier exceso, aunque sea pequeño, puede hacer que no se consiga el éxito que se espera de la dieta. Tampoco debe utilizar manteca ni mantequilla en sustitución del aceite, porque producen las mismas calorías y llevan grasas saturadas, que son más perjudiciales para la salud.

- No utilice azúcar para endulzar de forma habitual; si lo hace, dígaselo a su médico para que él modifique su dieta y elimine otros alimentos (es la única forma de compensar el exceso de calorías que le aporta el azúcar). De todos modos, lo mejor es usar aspartamo o sacarina, que no llevan calorías. Otros productos para endulzar, como el sorbitol o la fructosa, le aportan las mismas calorías que si tomase azúcar a igualdad de peso. Sin embargo, como estos productos endulzan más, se suelen tomar en cantidades inferiores. Intente evitar los alimentos “light” que contengan sorbitol o fructosa, como los caramelos sin azúcar y algunas bebidas refrescantes.

- Su bebida ideal a lo largo del día y en las comidas debe ser el agua. También puede tomar de forma libre el té, otras infusiones o el café solo. De vez en cuando puede tomar Pepsi Diet®, Coca Light®, o Tab®. Nunca deberá tomar cerveza, ni siquiera sin alcohol, vino o bebidas de mayor graduación.

- Respete siempre los pesos de los alimentos.

## Tabla de equivalencias por kilocalorías

### Grupo de lácteos (leche y derivados) 75 kcal.

- 200 ml de leche desnatada.
- 1,5 yogur desnatado.

### Grupo de farináceos (cereales, arroz, patata, legumbres)

- 100 g de patata, maíz, boniato.
- 40 g de pan.
- 40 g en seco = 100 g en cocido de garbanzos, judías secas y lentejas.
- 30 g en seco = 100 g cocido de arroz, pasta, sémola, tapioca.
- 30 g de cereales para desayuno (maíz tostado sin azúcar), puré de patatas deshidratado.
- 25 g de galletas tipo “maría”.

### Grupo de verduras y frutas (aporte medio de 50 kcal)

- 300 g de lechuga, escarola, pepino, tomate, pimiento, col, calabacín, rábano, acelgas, espinacas, setas, espárragos, apio, coliflor, berenjenas.
- 200 g de judías verdes, nabos, puerros.
- 150 g de zanahoria, cebolla, remolacha, alcachofa, coles de Bruselas.
- 200 g de melón, sandía, pomelo.
- 120 g de naranja, mandarina, manzana, pera, kiwi, melocotón, fresón, fresas, albaricoques, granada, limón, piña, mango, mora.
- 60 g de uva, plátano, cereza, chirimoya, higo, nísperos.

### Grupo de carnes, pescados y huevos (aporte medio de 150 kcal)

- 100 g de carne de ternera, pollo, buey, conejo, pavo, perdiz, codorniz, pescado azul (sardina, atún, caballa, salmón, boquerón, etc.), queso fresco.
- 120 g de pescados, merluza, pescadilla, rape, gallo, lenguado, mero, trucha, sepia, calamar, gambas, almejas, mejillones, ostras.
- 50 g de jamón serrano sin tocino, jamón York o queso bajo con materia grasa < 30%.
- 2 huevos de 50 g aproximadamente.

### Grupo de grasas (aporte medio de 90 kcal)

- 10 g de aceite de oliva u otros aceites.
- 12 g de margarina, mantequilla o mayonesa. No recomendable el uso de margarina o mantequilla.
- 20 g de frutos secos almendras, avellanas, cacahuets, nueces.
- 50 g aceitunas.

**DIETA DE 1.800 kcal**  
**(valores medios de carbohidratos 53%; proteínas 20%; grasas 27%)**

**Desayuno**

- Leche desnatada 200 cc o dos yogures desnatados naturales.
- Pan 40 g o 6 galletas tipo “maría” o 4 tostadas de pan tipo “biscottes”.
- Fruta: una pieza de 100 g a elegir entre manzana, naranja, melocotón, pera o kiwi.

**Media mañana**

- Pan 30 g.
- Queso fresco 40 g.
- Zumo de naranja natural (pieza de 150 g).

**Comida y cena**

— *Primer plato* a elegir entre:

- Verduras 300 g a elegir entre acelgas, espinacas, berenjenas, berros, endivias, lechuga, coliflor, champiñón, puerros, espárragos, escarola, repollo, pepino, pimientos, tomates alternando cocinadas o en ensalada. O bien 200 g de judías verdes, remolacha, zanahoria, alcachofa o coles de Bruselas.
- Lentejas, alubias, garbanzos, guisantes o habas secas, 60 g.
- Patata 200 g.
- Pasta italiana, arroz 40 g en seco.

— *Segundo plato* a elegir entre:

- Pescado blanco 150 g.
- Pescado azul 100 g.
- Carne de pollo, pavo, conejo, ternera 120 g.
- Huevos 2 unidades.
- Ensalada de lechuga y tomate 200 g una vez al día.

— *Postre* a elegir entre:

- Fruta 200 g a elegir entre manzana, pera, kiwi, melocotón o naranja, o bien 300 g de melón, sandía o fresón.
- Pan 30 g.

**Merienda**

- Leche desnatada 200 cc sola o con café o infusiones.
- Fruta 100 g a elegir entre manzana, naranja, kiwi, melocotón o pera.

*Aceite de oliva para todo el día 55 cc (3 1/2 cucharadas soperas).*

**DIETA DE 1.500 kcal**  
**(valores medios de carbohidratos 51%; proteínas 19%; grasas 30%)**

**Desayuno**

- Leche desnatada 200 cc o dos yogures naturales desnatados.
- Pan 30 g o 6 galletas tipo “maría” o 3 tostadas tipo “biscottes”.

**Media mañana**

- Fruta 120 g

**Comida y cena**

— *Primer plato* a elegir entre:

- Verduras 200 g, acelgas, espinacas, berenjenas, berros, endivias, lechuga, coliflor, champiñón, puerros, espárragos, escarola, repollo, pepino, pimientos, tomates alternando cocinadas o en ensalada. O bien 150 g de judías verdes, remolacha, zanahoria, alcachofa o coles de Bruselas.
- Lentejas, alubias, garbanzos, guisantes o habas secas 40 g.
- Patata 200 g.
- Pasta italiana, arroz 30 g en seco.

— *Segundo plato* a elegir entre:

- Pescado blanco 120 g.
- Carne de pollo, pavo, conejo, ternera 100 g.
- Huevos 2 unidades.

— *Postre* a elegir entre:

- Melón, sandía o fresón 300 g.
- Manzana, pera, kiwi, melocotón, naranja. 200 g.
  
- Pan 30 g.

**Merienda**

- Café o infusiones solas o con 100 cc de leche desnatada o un yogur desnatado.
- Fruta (una pieza de 120 g de manzana, pera, naranja, kiwi o melocotón).

*Aceite de oliva para todo el día 45 cc de aceite (3 cucharadas soperas).*

**DIETA DE 1.350 kcal**  
**(valores medios de carbohidratos 54%; proteínas 23%; grasas 23%)**

**Desayuno**

- Leche desnatada 200 cc o dos yogures naturales.
- Pan 30 g o 6 galletas “maría” o 3 tostadas tipo “biscottes”.

**Media mañana**

- Fruta (una pieza de 100 g de manzana, pera, melocotón, naranja o kiwi).

**Comida y cena**

— *Primer plato* a elegir entre:

- Verduras 200 g, acelgas, espinacas, berenjenas, berros, endivias, lechuga, coliflor, champiñón, puerros, espárragos, escarola, repollo, pepino, pimientos, tomates alternando cocinadas o en ensalada. O bien 150 g de judías verdes, remolacha, zanahoria, alcachofa o coles de Bruselas.
- Sopa de verduras.
- Consomé desgrasado (consumo libre).
- Gazpacho andaluz, siempre que en su elaboración no se utilice pan y escasa cantidad de aceite, recordando que hay que respetar la cantidad de aceite indicada para todo el día.
- Sopa de pasta, sémola, arroz o tapioca (15 g en seco).

— *Segundo plato* a elegir entre:

- Pescado blanco 120 g.
- Carne de pollo, pavo, conejo, ternera 100 g.
- Huevos 1 unidad.
- Ensalada de tomate y lechuga (o cualquier otra verdura cruda) 200 g una sola vez al día.

— *Postre* a elegir entre:

- Una pieza de 100 g de manzana, pera, kiwi, melocotón, naranja o bien 200 g de melón, sandía o fresón.
- Pan 30 g.

**Merienda**

- Café o infusiones. Leche desnatada 100 cc o un yogur desnatado.

*Aceite de oliva para todo el día 45 cc (3 cucharadas soperas)*

**DIETA DE 1.200 kcal**  
**(valores medios de carbohidratos 51%; proteínas 23%; grasas 26%)**

**Desayuno**

- Leche desnatada 200 cc o 2 yogures desnatados naturales.
- Pan 20 g o 3 galletas “maría” o 2 tostadas de pan tipo “biscottes”.

**Media mañana**

- Fruta (una pieza de 100 g de manzana, pera, naranja, melocotón o kiwi).

**Comida y cena**

— *Primer plato* a elegir entre:

- Verduras 200 g, acelgas, espinacas, berenjenas, berros, endivias, lechuga, coliflor, champiñón, puerros, espárragos, escarola, repollo, pepino, pimientos, tomates alternando cocinadas o en ensalada. O bien 150 g de judías verdes, remolacha, zanahoria, alcachofa o coles de Bruselas.
- Sopa de verduras.
- Consomé desgrasado (consumo libre).
- Gazpacho andaluz, siempre que en su elaboración no se utilice pan y escasa cantidad de aceite, recordando que hay que respetar la cantidad de aceite indicada para todo el día.
- Sopa de pasta, sémola, arroz o tapioca (15 g en seco).

— *Segundo plato* a elegir entre:

- Pescado blanco 120 g.
- Carne de pollo, pavo, conejo, ternera 100 g.
- Huevos 1 unidad.
- Ensalada de tomate y lechuga (o cualquier otra verdura cruda) 150 g una sola vez al día.

— *Postre* a elegir entre:

- Fruta una pieza de 100 g de manzana, pera, kiwi, melocotón, naranja o de 200 g de melón, sandía o fresón.
- Pan 30 g.

**Merienda**

- Leche 200 cc de leche desnatada sola o con café o té.

*Aceite de oliva para todo el día 30 cc (2 cucharadas soperas).*

**DIETA DE 1.000 kcal**  
**(valores medios de carbohidratos 56%; proteínas 24%; grasas 20%)**

**Desayuno**

- Leche desnatada 200 cc o 2 yogures desnatados naturales.
- Pan 20 g o 3 galletas “maría” o 2 tostadas de pan tipo “biscottes”.

**Media mañana**

- Fruta una pieza de 100 g de manzana, pera, naranja, melocotón o kiwi.

**Comida y cena**

— *Primer plato* a elegir entre:

- Verduras 150 g, alternando cocinadas o en ensalada. Se aconseja espinacas, acelgas, lechuga, pepino, zanahoria, puerro, berro, nabo, pimientos, repollo, etc.
- Sopa de verduras.
- Consomé desgrasado (consumo libre).
- Gazpacho andaluz, siempre que en su elaboración no se utilice pan y escasa cantidad de aceite, recordando que hay que respetar la cantidad de aceite indicada para todo el día.
- Sopa de pasta, sémola, arroz o tapioca (10 g en seco).

— *Segundo plato* a elegir entre:

- Pescado blanco 100 g.
- Carne de pollo, pavo, conejo, ternera 80 g.
- Huevos 1 unidad.
- Ensalada de tomate y lechuga (o cualquier otra verdura cruda) 150 g una sola vez al día.

— *Postre* a elegir entre:

- Fruta una pieza de 100 g de manzana, pera, kiwi, melocotón, naranja 100 g, o bien 200 g de melón, sandía o fresón.
- Pan 20 g.

**Merienda**

- Leche 100 cc sola o con café o té.

*Aceite de oliva para todo el día 20 cc (1 1/2 cucharada sopera).*

**DIETA DE 800 kcal**  
**(valores medios de carbohidratos 53%; proteínas 24%; grasas 23%)**

**Desayuno**

- Leche desnatada 200 cc sola o con café o té.
- Pan 20 g.

**Media mañana**

- Fruta una pieza de 100 g de manzana, pera, naranja, melocotón o kiwi.

**Comida y cena**

— *Primer plato* a elegir entre:

- Verduras 150 g, alternando cocinadas o en ensalada. Se aconseja lechuga, escarola, endivia, tomate, espinacas, acelgas, pepino, zanahoria, puerro, berro, nabo, pimientos, repollo etc.
- Sopa de verduras.
- Consomé desgrasado (consumo libre).
- Gazpacho andaluz, siempre que en su elaboración no se utilice pan y escasa cantidad de aceite, recordando que hay que respetar la cantidad de aceite indicada para todo el día.
- Sopa de pasta, sémola, arroz o tapioca (10 g en seco).

— *Segundo plato* a elegir entre:

- Pescado blanco 100 g.
- Carne de pollo, pavo, conejo, ternera 80 g.
- Huevos 1 unidad.

— *Postre* a elegir entre:

- Fruta una pieza de 100 de manzana, pera, kiwi, melocotón o naranja, o bien 200 g de melón, sandía o fresón.

**Merienda**

- Leche 100 cc sola o con café o té.

*Aceite de oliva para todo el día 15 cc (1 cucharada sopera).*

## DIETA DE 800 kcal POST CIRUGÍA BARIÁTRICA

### Desayuno

- Leche desnatada 100 cc sola, con café o té, o 1 yogur desnatado.
- Fruta cocida, asada o en compota (elaborada sin azúcar) 120 g.

### Media mañana

- Fruta cocida, asada o en compota (elaborada sin azúcar) 120 g o 1 yogur desnatado natural.

### Comida y cena

— *Primer plato* a elegir entre:

- Verdura cocida 100 g o 100 cc de verdura en puré o crema (crema de calabacín, puré de verduras etc.).
- Arroz cocido 20 g en seco.

— *Segundo plato* a elegir entre:

- Pescado blanco 100 g.
- Carne de pollo, pavo, conejo, ternera, 80 g.
- Huevos 1 unidad.

El segundo plato podrá llevar como guarnición 10 g en seco de arroz cocido; o 50 g de patata cocida; o 50 g de zanahoria cocida.

— *Postre* a elegir entre:

- 120 g de fruta cocida, asada o en compota (elaborada sin azúcar).

### Merienda

- Leche 100 cc o un yogur desnatado.
- Fruta cocida 120 g (compota de manzana, melocotón o pera), o manzana asada.

### Recena

Antes de acostarse deberá tomar:

- Leche desnatada 100 cc o yogur desnatado o 100 g de fruta cocida o manzana asada.

*Aceite de oliva para todo el día 15 cc (1 cucharada sopera).*

# Recomendaciones nutricionales para el paciente diabético

Consejos comunes a todas las dietas que debe seguir un paciente con diabetes mellitus:

- Para reducir la grasa en la dieta, la leche puede ser desnatada. Es un alimento básico del que, si es posible, no se debería prescindir nunca. Se recomienda medio litro diario en un adulto sano. Se pueden sustituir 100 cc de leche desnatada por un yogur desnatado, pero no por quesos curados, que son muy ricos en grasas saturadas y, por tanto, en calorías.
- El pan más recomendado es el integral, porque su contenido en fibra produce menor elevación de glucemia (azúcar en la sangre) que el pan blanco.
- La fruta puede ser de cualquier tipo, quizá con la excepción del consumo frecuente o excesivo de plátanos y uvas. Siempre respetarán los pesos indicados. Procure tomarlas frescas y crudas, no en compota o preparadas. Se recomienda que tome al día dos o tres piezas.
- Es aconsejable que la carne sea de pollo (sin piel), vaca o ternera, siempre muy limpia. Sólo tomará carnes rojas unas cuatro veces al mes.
- El pescado puede ser blanco o azul. Procure siempre tomar más pescado que carne, y al menos dos o tres veces por semana tome pescado azul. Si precisa seguir una dieta baja en calorías (hipocalórica), recuerde que los pesos de las dietas valen para el pescado blanco; para saber los pesos del pescado azul, reduzca la cantidad indicada de la siguiente forma: 150 g de pescado blanco son lo mismo que 100 g de pescado azul.
- Huevos: le recomendamos que no tome más de 4 unidades a la semana. Si tiene el colesterol elevado, no debe tomar más de tres yemas a la semana. Una cosa que se puede hacer es prepararse una tortilla a la francesa con dos claras y una yema.
- Las verduras deben tomarse al menos una vez al día; las más recomendadas son las que se consumen frescas (en ensalada).
- El aceite más aconsejable es el de oliva, aunque puede usar otros aceites vegetales, como el de soja, girasol o maíz. Lo más importante es respetar estrictamente la cantidad indicada en cada dieta para elaborar los platos del menú diario, sobre todo si sigue una dieta baja en calorías (hipocalórica). Tampoco debe utilizar manteca ni mantequilla en sustitución del aceite, porque producen las mismas calorías y llevan grasas saturadas, que son más perjudiciales para la salud.
- Para endulzar no utilice azúcar de forma habitual. Use aspartamo o sacarina, que no llevan calorías. Otras sustancias para endulzar, como el sorbitol o la fructosa, le aportan las mismas calorías que si tomase azúcar a igualdad de peso. Sin embargo, como endulzantes más pueden utilizarse en cantidades inferiores.
- No le aconsejamos tomar *alimentos para diabéticos*. Debe intentar tener una alimentación lo más parecida al resto de su familia. Su alimentación sólo será muy distinta a la de las otras personas que viven con usted en el caso de que sea obeso y necesite perder peso siguiendo una dieta especialmente baja en calorías.
- Lea detenidamente el etiquetado de todos los productos alimentarios que consuma. Descubrirá que sustancias como el sodio, la dextrosa, la sacarosa, la fructosa o el sorbitol se encuentran en muchos alimentos que no hubiera imaginado. Evite los alimentos “light” que tengan sorbitol o fructosa.
- Su bebida ideal a lo largo del día y en las comidas debe ser el agua. También puede tomar de forma libre el té, otras infusiones o café solo. De vez en cuando puede tomar Pepsi Diet®, Coca Light®, o Tab®. Nunca deberá tomar cerveza, ni siquiera sin alcohol, vino o bebidas de mayor graduación.
- Respete siempre los pesos de los alimentos.
- En función del contenido en hidratos de carbono de los alimentos podrá intercambiarlos consultando unas tablas (se las incluimos más adelante) de intercambio de raciones (tablas de equivalencias por contenido en hidratos de carbono).

**DIETA DE 2.500 kcal**  
**(valores medios de carbohidratos 49,6%; proteínas 19%; grasas 32,4%)**

**Desayuno**

- Leche 200 cc o dos yogures naturales.
- Pan 40 g o 50 g de galletas integrales tipo “maría”.
- Fruta 100 g.

**Media mañana**

- Pan 40 g.
- Queso de Burgos o jamón magro 40 g.

**Comida y cena**

— *Primer plato* a elegir entre:

- Verduras 300 g, a elegir entre espinacas, acelgas, lechuga, escarola, berenjena, calabacín, puerros, brócoli, endivia, tomate, o 200 g a elegir entre judías verdes, remolacha, zanahoria o alcachofa alternando cocinadas o en ensalada.
- Garbanzos, lentejas, judías, habas secas, guisantes secos, pasta italiana o arroz (70 g en crudo).
- Patata 200 g.

— *Segundo plato* a elegir entre:

- Pescado blanco 180-200 g.
- Pescado azul 120 g.
- Carne de pollo, pavo, conejo, ternera 130 -150 g.
- Huevos 2 unidades.
- Una vez al día, en comida o cena, se podrá tomar ensalada de tomate, lechuga, remolacha, pepino, zanahoria, etc., 200 g.

— *Postre* a elegir entre:

- Melón, sandía o fresón 300 g.
- Manzana, pera, kiwi, melocotón, naranja 200g.
- Pan 40 g.

**Merienda**

- Leche 200 cc o un yogur o café con leche.
- Pan 30 g.
- Fruta una pieza de 100 g de manzana, pera, kiwi, melocotón, naranja.

*Aceite de oliva para todo el día 60 cc (4 cucharadas soperas).*

**Al acostarse**

- 150 cc de leche desnatada.

**DIETA DE 2.250 kcal**  
**(valores medios de carbohidratos 55%; proteínas 21%; grasas 24%)**

**Desayuno**

- Leche desnatada 200 cc o dos yogures naturales desnatados.
- Pan 40 g o 6 galletas integrales tipo “maría” o 40 g de copos de maíz tostado sin azúcar.
- Fruta una pieza de 100 g de manzana, naranja, pera, kiwi o melocotón.

**Media mañana**

- Pan 30 g.
- Queso de Burgos, jamón York, fiambre de pavo, 40 g.

**Comida y cena**

— *Primer plato* a elegir entre:

- Verduras 300 g, a elegir entre espinacas, acelgas, lechuga, escarola, berenjena, calabacín, puerros, brócoli, endivia, tomate, o 200 g a elegir entre judías verdes, remolacha, zanahoria o alcachofa alternando cocinadas o en ensalada.
- Garbanzos, lentejas, judías, habas secas, guisantes secos (60 g en seco).
- Pasta italiana o arroz (50 g en seco).
- Patata 150 g; puede ir acompañando a la verdura o a un segundo plato.

— *Segundo plato* a elegir entre:

- Pescado blanco 150-170 g.
- Pescado azul 120 g.
- Carne de pollo, pavo, conejo, ternera 120 -140 g.
- Huevos 2 unidades.
- Una vez al día, en comida o cena, se podrá tomar ensalada de tomate, lechuga, remolacha, pepino, zanahoria etc. 150 g.

— *Postre* a elegir entre:

- Melón, sandía o fresón 300 g.
- Manzana, pera, kiwi, melocotón, naranja 200 g.
- Pan 40 g.

**Merienda**

- Leche 200 cc o un yogur o café con leche.
- Fruta 100 g.

*Aceite de oliva para todo el día 45 cc (3 cucharadas soperas).*

**Al acostarse**

150 cc de leche.

**DIETA DE 2.000 kcal**  
**(valores medios de carbohidratos 55%; proteínas 19%; grasas 26%)**

**Desayuno**

- Leche 200 cc o dos yogures naturales.
- Pan 40 g o 4 tostadas de pan tipo “biscottes”.
- Fruta 100 g a elegir entre manzana, pera, naranja, kiwi o melocotón.

**Media mañana**

- Pan 25 g.
- Queso de Burgos o jamón magro, 40 g.

**Comida**

— *Primer plato* a elegir entre:

- Verduras 300 g, a elegir entre espinacas, acelgas, lechuga, escarola, berenjena, calabacín, puerros, brócoli, endivia, tomate, o 200 g a elegir entre judías verdes, remolacha, zanahoria o alcachofa alternando cocinadas o en ensalada.
- Garbanzos, lentejas, judías, habas secas, guisantes secos (50 g).
- Pasta italiana o arroz (40 g en crudo).
- Patata 100 g.

— *Segundo plato* a elegir entre:

- Pescado blanco 150 g.
- Carne de pollo, pavo, conejo, ternera 120 g.
- Huevos 2 unidades.
- Una vez al día, en comida o cena, se podrá tomar una ensalada de lechuga y tomate de 150 g.

— *Postre* a elegir entre:

- Melón, sandía o fresón 300 g.
  - Manzana, pera, kiwi, melocotón, naranja 200 g.
- Pan 40 g.

**Merienda**

- Leche desnatada 200 cc o un yogur desnatado.
- Fruta 100 g.

*Aceite de oliva para todo el día 45 cc (3 cucharadas soperas).*

**Al acostarse**

- 150 cc de leche desnatada.

## DIETA EN SITUACIÓN DE CETOSIS LEVE

En esta especial situación es necesario administrar alimentos sin grasa y con un determinado contenido (muy bajo) en hidratos de carbono (HC). Los alimentos se administrarán de forma regular a intervalos de 2-3 horas de tiempo, haciéndolo coincidir con la pauta de insulina rápida.

### **Desayuno 9 h (30 g de HC)**

- Un vaso de 200 cc de leche desnatada.
- 2 tostadas pan.

### **Media mañana 12 h (20 g de HC)**

- Un vaso de 200 cc de leche desnatada.
- 2 galletas tipo “maría”.

### **Comida 15 h (0 g de HC)**

- Caldo vegetal con 40 g de sémola o fideos.

### **Merienda 18 h (20 g de HC)**

- Dos yogures naturales desnatados.
- 2 tostadas de pan.

### **Cena 21 h (30 g de HC)**

- Arroz cocido (40 g).

### **Media noche 24 h (30 g de HC)**

- Zumo de naranja natural 200 cc.
- 2 tostadas.

### **Toma de madrugada 4-5 h (30 g de HC)**

- Leche desnatada 200 cc.
- 4 galletas tipo “maría”.

## **TABLA DE EQUIVALENCIAS POR CONTENIDO EN CARBOHIDRATOS (1 EQUIVALENTE = 10 G DE CARBOHIDRATOS)**

### **1 EQUIVALENTE DE FÉCULAS = 10 g de Carbohidratos, 1,5 g de Proteínas**

- 60 g de guisantes, habas tiernas.
- 50 g de patatas, boniatos.
- 20 g de pan, legumbres, castañas.
- 15 g de cereales, galletas, arroz, pasta, harina, sémola, tapioca.

### **1 EQUIVALENTE DE VERDURAS = 10 g de Carbohidratos, 4 g de Proteínas**

- 300 g de lechuga, escarola, acelgas, espinacas, pepino, calabacín, endivia.
- 200 g de repollo, coliflor, lombarda, espárragos, judías verdes, puerros, nabos, rábanos, tomates, brécol, setas, champiñón, berenjenas, calabaza, cardo, pimientos, perejil.
- 100 g de zanahoria, alcachofas, coles de Bruselas, col, remolacha, cebolla, ajo.

### **1 EQUIVALENTE DE FRUTAS = 10 g de Carbohidratos**

- 200 g de melón, sandía.
- 100 g de albaricoque, fresón, fresas, frambuesas, granada, pomelo, naranja, mandarina, melocotón.
- 70 g de piña, ciruelas, kiwi, manzana, moras, nísperos, pera.
- 50 g de caquis, chirimoyas, cerezas, brevas, higos frescos, uvas, plátanos, membrillos.
- 25 g de higos y ciruelas secas.
- 15 g de pasas y dátiles.

### **1 EQUIVALENTE DE LÁCTEOS = 10 g de Carbohidratos, 8 g de Proteínas**

- 200 g de leche entera, semidenatada, desnatada, dos yogures naturales enteros o desnatados.
- 150 g de cuajada.
- 100 g de yogures de sabores, yogur líquido y mousse de queso natural.
- 60 g de flan, natillas, arroz con leche, Petit Suisse entero o desnatado.

### **1 EQUIVALENTE DE OTROS ALIMENTOS CON 10 g DE CARBOHIDRATOS**

- 150 g de croquetas.
- 40 g de helado, ketchup o pizza.
- 25 g de churros, empanadillas.
- 15 g de cacao en polvo, chocolate, patatas chips, turrone, mazapanes.

**Número de recomendaciones o intercambios distribuidos a lo largo del día  
en diferentes tipos de dietas**

<b>Calorías</b>	<b>1.200</b>	<b>1.500</b>	<b>2.000</b>	<b>2.500</b>	<b>2.000 con 60 g de proteínas</b>
<b>DESAYUNO</b>					
Lácteos	1	1	1	1	1
Féculas	1	1	2	2	2
Proteínas			0,5	0,5	
Grasa					1
<b>MEDIA MAÑANA</b>					
Féculas			3	4	
Proteínas			0,5	0,5	
Fruta	1,5	1			2
<b>COMIDA</b>					
Verdura	1	1	1	1	1
Féculas	2,5	4	4	5	6
Proteínas	2	2	2	2	1
Fruta	1	1	2	2	2
Aceite	1	1,5	2	3	3
<b>MERIENDA</b>					
Lácteos			1	1	
Féculas		1	1	4	
Proteínas				0,5	
Fruta	1,5				1
<b>CENA</b>					
Verdura	1	1	1	1	1
Fécula	2,5	4	4	5	6
Proteínas	2	2	2	2	1
Fruta	1	1	2	2	2
Aceite	1	1,5	2	3	3
<b>ANTES DE DORMIR</b>					
Lácteos	1	1	1	1	1
Féculas			1	2	
<b>COMPOSICIÓN</b>					
g de Carbohidratos (%)	150 (48,5)	190 (48)	250 (48,5)	310 (46,9)	250 (50,5)
g de Proteínas (%)	69 (22,3)	75 (18,9)	96 (15,3)	114 (17,3)	60 (12,2)
g de Grasa (%)	40 (29,1)	58 (33)	83 (36,2)	105 (35,8)	82 (37,3)

Tomada de "Modelos de dietas basadas en equivalencias" de MA Rubio y S Romero. *Vigencia del seguimiento dietético.*

## Recomendaciones nutricionales generales para pacientes con dislipemia

Los consejos que se indican en esta dieta sirven para hacer bajar los niveles de colesterol (plasmático total y colesterol de las LDL) y triglicéridos, así como para aumentar los niveles del colesterol de las HDL (el llamado “colesterol bueno”).

La idea principal es que tome una dieta pobre en grasas (en realidad, ha de ser pobre en un tipo de grasas, las saturadas, pero rica en otra clase de grasas, las monoinsaturadas, y en ácidos grasos omega 3). El total de colesterol que puede tomar al día no ha de superar los 300 mg.

- Deberá mantener siempre el peso adecuado. Si es obeso ha de adelgazar.

- Su alimentación deberá ser siempre equilibrada, saludable y variada.

- El ejercicio debe formar parte de su vida. Todos los días realizará algún tipo de actividad física, de forma regular durante una hora (andar, correr, nadar, montar en bicicleta, etc.), según sus posibilidades. No se complique la vida ni busque excusas: deberá realizar de forma programada la actividad que tenga más a mano. Sea más activo, haga las tareas diarias dejando el coche en el garaje y subiendo las escaleras andando, no utilizando el teléfono inalámbrico, el portero automático o el mando a distancia del televisor (es decir, levántese y muévase para hacer las cosas).

- Procure cocinar los alimentos con las técnicas más sencillas: cocidos, en papillote, en microondas, asados o a la plancha; evite los empanados, rebozados, estofados, etc. En su condimentación puede utilizar hierbas aromáticas, mostaza, vinagre, limón, sal o vinagreta.

- Todos los productos lácteos que tome serán desnatados.

- Deberá comer pocas grasas, tanto de origen animal como vegetal, y evitar especialmente las llamadas grasas saturadas.

- Para cocinar utilizará siempre aceite de oliva.

- No comerá más de tres yemas de huevo a la semana. Puede tomar las claras que quiera. Puede hacer, por ejemplo, una tortilla a la francesa con 2

claras y una sola yema.

- Intentará comer pocas carnes grasas (cordero, algunas partes del cerdo, vísceras, embutidos, etc.). Procure tomar carnes menos grasas y elimine siempre la grasa visible (lo que se conoce coloquialmente como “el gordo”).

- Si prepara caldos con huesos o carne grasa o tocino, antes de tomarlos debe desgrasarlos adecuadamente, eliminando la capa de grasa formada después de que se ha dejado enfriar.

- Evitará los alimentos preparados con azúcar, como caramelos, gominolas, frutas en almíbar, mermeladas, compotas, confituras, así como los productos de pastelería y repostería tipo ensaimadas, croissants, donuts, magdalenas, pastelitos con chocolate, pan de molde y galletas.

- También evitará los helados cremosos.

- No tome alimentos precocinados como fritos de pescado, empanados de pollo, empanadillas, croquetas, “snacks” en general, patatas chips, canelones, lasaña, guisos, pizzas, etc.

- Lea las etiquetas de los productos que compre. Si en algún momento lee “elaborado con grasa vegetal” sin que se le indique claramente de qué tipo de grasa se trata, piense que lo normal es que sea un producto preparado con aceite de palma o de coco, no recomendables para los pacientes con colesterol alto.

- Procure tomar al menos tres veces a la semana pescado azul (sardinas, boquerones, atún, salmón, caballa, etc.).

- No existe ningún tipo de limitación en esta dieta para tomar frutas, verduras, cereales, legumbres u hortalizas. Sólo deberá seguir las limitaciones que su médico le indique si usted padece otras enfermedades, como obesidad, hiperuricemia o diabetes mellitus.

- No debe tomar alcohol. Si toma vino y no se le ha prohibido por alguna otra razón, procure no beber más de 100 cc con la comida (menos de medio vaso de agua)

**Tabla de alimentos común a pacientes obesos, dislipémicos y diabéticos**

	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS PERMITIDOS CON MODERACIÓN	ALIMENTOS PROHIBIDOS
Lácteos	Leche y yogur desnatados Requesón Queso con menos de un 20% de materia grasa Queso fresco tipo Burgos o Villalón	Quesos con un 20-30% de materia grasa	Leche entera y derivados lácteos preparados con leche entera Quesos con más de 30% de materia grasa Crema, helados, natillas, flanes y nata
Carnes*		Pollo sin piel, conejo y ternera Las carnes de caballo, vaca, buey, cerdo, cordero y cabrito limpia de grasa y no más de 3-4 veces al mes Jamón serrano sin tocino Jamón cocido o lacón Chicharrones cocidos	Vaca, buey, cerdo, cordero y cabrito con grasa Embutidos: chorizo, salchichón, salami, fuet Chicharrones fritos, morcillas, mortadela, etc. Productos de casquería (sesos, riñones, mollejas, callos, etc.) Paté
Pescados *	Blanco (pescadilla, merluza, lenguado, gallo, rape, emperador, salmónete, dorada, lubina, acedías, pijota, etc.)	Azul (atún, bonito, sardinas, caballa, boquerón, chicharro, salmón, etc.) Marisco (gambas, langostinos, langosta, calamares, sepia, pulpo, almejas, ostras, berberechos, etc.)	Pescado azul en conserva
Huevos	3-4 a la semana		
Verduras y hortalizas*	Todo tipo respetando los pesos recomendados	Patata Guisantes y habas	
Frutas	Todo tipo respetando los pesos recomendados		Aguacate ** Fruta en almíbar
Legumbres*	Lentejas, garbanzos y judías		
Cereales*	Pan, arroz, pasta italiana Integrales	Pan, arroz, pasta italiana	Productos de pastelería y bollería (pasteles, bollos, magdalenas, buñuelos, torrijas, etc.)
Azúcar, edulcorantes y dulces	Aspartamo, sacarina, ciclamato sódico		Azúcar, miel, confitura, mermeladas, almíbar, compotas Productos de pastelería y bollería industrial Chocolate Dulces navideños
Aceites y otras grasas*	Aceites vegetales menos palma y coco. Especialmente recomendado el de oliva		Mantequilla, margarina, manteca, tocino, panceta, bacón
Varios			Aceitunas ** Aperitivos envasados (patatas chips, cortezas, cortezas de trigo, etc.) Frutas deshidratadas (orejones, higos secos, ciruelas, pasas, etc.) Frutos secos & (avellanas, cacahuetes, almendras, etc.) Alimentos precocinados, especialmente los que precisan fritura (croquetas, empanadillas, porciones de carne o pescado empanados, etc.)
Bebidas	Agua Zumos de frutas envasados Bebidas refrescantes Bebidas alcohólicas		Zumos de frutas naturales Infusiones, café Bebidas refrescantes acalóricas tipo Tab Coca Cola Ligh <sup>®</sup> , Pepsi Diet <sup>®</sup>
Formas de preparación de los alimentos	Crudos. Cocidos, asados en su jugo en horno. Cocido o asado en microondas. En papillote. A la plancha	Estofados (siempre con control de la cantidad de aceite utilizado en la preparación)	Fritos, rebozados, empanados

\* Las dietas hipocalóricas necesitan controlar muy estrictamente el peso de estos alimentos; las cantidades pueden variar según las calorías totales de cada dieta.

& Los frutos secos son un producto natural recomendable a pacientes SIN obesidad con hipercolesterolemia y/o diabetes mellitus, especialmente las nueces.

\*\* El aguacate y la aceituna son dos frutos ricos en ácido oleico pero aportan muchas calorías. Podrían formar parte de la dieta de pacientes con dislipemia o con diabetes, pero NO se recomiendan en pacientes con obesidad; por eso se incluyen en la tabla en el panel de alimentos prohibidos.