

**DIETA DE LA FASE 1**

**POCO COLESTEROL-POCA GRASA**

Menos de 150 mg de colesterol

67 g de grasa en una dieta de 2000 Kcal

Razon P/S 1:1

**ALIMENTOS PERMITIDOS**

**ALIMENTOS PROHIBIDOS**

**FRUTAS**

Toda clase de frutas frescas, congeladas, envasadas o secas y jugos.

Ninguna.

**BEBIDAS**

Café, te, leche descremada, leche de manteca hecha a partir de leche descremada; productos solidos de leche evaporada y bebidas descremadas

Leche completa, leche 2% crema, cacao instantaneo, leche con chocolate, cremas no lacteas, leche condensada

**PANES**

Centeno, trigo integral, pan blanco, panes de avena, panecillos, galletas graham o de soda, pan tostado melba

panecillos con mantequilla, pan de queso, otra galletas, pan de maiz, bolos, donas, panqueques waffles, tostada con huevo, bizcochos, muffins crossants, alimentos fritos comercialmente

**CEREALES Y PRODUCTOS DERIVADOS**

Todos los cereals cocidos o secos sin coco, Arroz, macarrones, fideos, ortas clases de pasta

Cereal con coco cereals tipo granola, productos preparados con queso, mantequilla o salsas con crema, pasta con huevo, pasta chow me

**SOPAS**

Caldo, consome, sopas hechas con leche descremada y margarina; sopa de verduras

Sopas comerciales, excepto de verduras; sopas con crema

### **CARNES, AVES, PESCADO, HUEVOS Y QUESO**

Limite el consumo diario de carne a 6 onzas:

Carne de res magra, bein recortada, cecina, Jamon, cordero, cerdo, ternera, pollo y pavo Sin piel, toda clase de pescados. Requeson Descremado, quesos con poca grasa, ricotta, Queso fermentado. Limite el consumo de Yemas de huevo a 2 por semana; todas las claras de huevo que se deseen, sustitutos

Carnes en conserva, fiambres, salchichas, higado y otros organos, pato, ganso, camarones. No mas de 2 onzas de los demas quesos que no figuren en la lista. No mas de 2 yemas de huevo por semana. Todos los camarones, filetes de temera y pescados empanados y fritos comercialmente. Limite el consumo de sardinas, camarones, cangrejos y langosta a raciones de 2 onzas.

### **VERDURAS**

Cualqueir clase de verdure preparada sin mantequilla, queso o salsa con crema, patatas blancas, camotes. Ensaladas con salsa sin aceite

Verduras preparadas con mantiguilla, queso, salsas con crema, papas fritas (chips) aguacate.

### **GRASAS**

Todas las grasas deben usarse con moderacion para no sobrepasar las calorías Diarias y mantener el peso. Margarina especial, es decir, aceite de maiz o girasol, aceite de semilla de girasol, aceite de soya y aceite de semilla de algodón; margarinas en cuyas etiquetas se cite aceite liquido como primer ingrediente; salsas francesa o italiana manteca de cacahuate

Mantequilla, otras margarinas, crema, queso con crema, crema cortada, aceite de coco aceite de palma, tocino, bacon, grasa animal, cremas batidas, mayonesa y salsas a base de mayonesa.

### **VARIOS**

Condimentos, hierbas, especias, vinagre, aceitunas, pepinillos en vinagre, frutos secos excepto anacardos y macadamias, azucar, miel, mermelada, jarabe, jalea. Todos los frutos secos deben usarse con moderacion

Chocolate, coco, anacardos, macadamias, jugo de carne.