

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.