

DIETA HIPOPROTEICA

Esta dieta se corresponde, con algunas modificaciones, a la dieta equilibrada y saludable recomendada a toda persona adulta y sana con peso normal. Se fundamenta en la **variedad** de alimentos, la **regularidad** en el número de comidas, el **control** de cantidades requeridas para mantener un peso normal y en unos hábitos higiénico-dietéticos saludables como **masticar y saborear** bien los alimentos y realizar una **actividad física** habitual moderada (andar, subir/bajar)

De todo ello especial importancia tiene lograr y mantener un **NORMOPESO**, controlar la ingesta de **SAL**, realizar **EJERCICIO** a diario, **NO FUMAR** ni beber **ALCOHOL**. Su especificidad está en controlar los alimentos ricos en proteínas.

QUÉ CONSUMIR A DIARIO

* **Cereales:** Por su riqueza en hidratos de carbono complejos deben incluirse en todas las comidas, al menos en las más importantes (desayuno, almuerzo, merienda y cena) y en cualquiera de sus formas (pan, fideos, espaguetis, macarrones, pizza, arroz, etc).

* **Lácteos:** Por su riqueza en proteínas no debe tomarse más de 2 veces al día. Se aconseja un vaso de leche enriquecida en calcio o igual volumen de yogur, o 30-40 g de queso fresco o un postre lácteo (natillas, arroz con leche, etc). **Los lácteos deben ser desnatados solamente si existe exceso de peso o tiene el colesterol elevado**. Si esta dieta es para largo plazo es posible que deba tomar medicación con calcio. Consúltelo.

* **Carnes:** La carne, como plato único, debe evitarla pero puede tomarla unas dos veces por semana como un componente más de los guisos o "platos de cuchara".

* **Embutidos y vísceras:** Debe olvidarse de ellos.

* **Pescados:** El pescado y el marisco puede tomarlo como ingrediente en platos tradicionales (paellas, cazuelas, etc.), sin exceso y 1 o 2 veces a la semana. Si es azul, mejor.

* **Huevos:** De 1 a 2 a la semana. Siempre de la clase S que son los más pequeños y pesan menos de 55 g. (de mayor a menor peso se clasifican en XL, L, M y S).

* **Legumbres:** Por su riqueza en hidratos complejos, proteínas y fibra se recomiendan un mínimo de tres veces en semana y como base del plato fuerte del almuerzo.

* **Patatas:** Puede consumirse a diario pero de forma moderada: como componente de los guisos es su mejor aplicación, así como asadas o al vapor en las guarniciones de carnes o pescados. Fritas son mucho más calóricas y debe evitarlas solo si ha de perder peso. Si debe controlar la ingesta de potasio debe trocearlas mucho y lavarlas varias veces.

* **Verduras y Hortalizas:** Por su riqueza en minerales, vitaminas y fibra deben consumirse a diario en forma de ensaladas, gazpacho, guarnición, en guisos o como plato completo de verduras, menestras, etc. El **tomate** debe tomarse a diario.

* **Frutas:** por su interés en minerales, vitaminas y fibra, se aconseja el consumo diario de al menos dos piezas de fruta. Una debe ser cítrica (naranja, kiwi, fresas, piña). Tómelas naturales y enteras mejor que en zumo. Un zumo natural siempre antes que uno envasado y mejor si es con su pulpa.

* **Aceites y Grasas:** El aceite crudo adicionado como aliño de ensaladas, gazpacho, mahonesas, tostadas..., es más digestivo que frito. Entre aceite o mantequilla / margarinas / mantecas, mejor el aceite. De elegir, el de oliva. Mantequilla mejor que margarina. La margarina, aunque sea vegetal y sin colesterol puede ser menos saludable. Tome aceite.

Para controlar el peso hay que controlar las cantidades de grasas y aceites en cuyo caso su consumo debe ser siempre moderado.

* **Vino y bebidas alcohólicas:** No debe ingerir estas bebidas. Tan solo ocasionalmente por razones festivas puede tomar un vasito de vino tinto si su enfermedad se lo permite y autoriza su médico.

* **Bebidas no alcohólicas:** No tiene sentido su consumo habitual. Nutricionalmente solo aportan azúcar. Lo que mejor hidrata es el agua y las infusiones. Los refrescos tómelos de forma ocasional y si son light no tendrán calorías innecesarias, pero no los confunda con los zumos porque no lo son.

* **Dulces y bollería:** El consumo de dulces debe ser excepcional y esporádico; dele un carácter festivo. La bollería simple (suizo, galletas María, cereales desayuno, magdalenas, etc.) no debe desplazar al pan salvo para desayunos o meriendas con alguna significación social o festiva.

* **Conservas, salazones, encurtidos y precocinados:** Suelen llevar bastante sal por lo que debe evitarlos.

REPARTO DE COMIDAS

Es aconsejable hacer cuatro comidas al día: desayuno, almuerzo, merienda y cena. Según tipo de vida puede ser más adecuado introducir una toma a media mañana en jornadas de trabajo matinales largas. Lo más recomendable para el buen funcionamiento del organismo es hacer varias comidas al día. Un ejemplo de menú normal sería:

Desayuno:

Una infusión+ un cereal (integral o no) + una grasa. Por ejemplo: una infusión o medio vaso de leche con té, pan fresco o tostado, tomate rallado y aceite de oliva.

Media mañana:

Fruta y/o pan con aceite o bollería simple.

Almuerzo:

a) Una ensalada o gazpacho

b) Un plato fuerte (por ejemplo: un plato de legumbres (3 veces por semana) o de pastas en forma de macarrones, espaguetis o fideos (1-2 veces por semana) o de arroz (1-2 veces por semana) o guisos/estofados de patatas (1-2 veces por semana). Cada plato debe llevar sus ingredientes de carne, pescados, queso..., de los que no debe abusar y en lo posible evitar.

c) Pan

d) Fruta

e) Bebida: agua. Un vaso de vino para quien tenga la costumbre y esté autorizado.

Merienda:

½ lácteo + cereal o fruta (como el desayuno o media mañana).

Cena:

- a) Un plato generoso de verduras o de sopa o de ensalada vegetal variada y bien aliñada con aceite
- b) Pan
- c) Fruta
- d) Bebida: agua

* LAS CANTIDADES DE ALIMENTOS deben ajustarse a las necesarias para mantener un peso adecuado

* **No se olvide del EJERCICIO, ¡es fundamental!**: ande a diario y evite desplazamientos mecánicos.

* **Las Fiestas**, celébre las sin complejos pero con cordura.

* **Evite malos hábitos como el TABACO y el exceso de ALCOHOL.**

* **¡Control de la sal!**: Si debe controlar su ingesta se le recomienda que elimine el salero y los siguientes alimentos: **embutidos, quesos curados, precocinados, galletas saladas y de aperitivos, patatas fritas comerciales, sopas de sobre y cubitos de caldo, salsas y purés enlatados, adobos, salazones y encurtidos, aliños elaborados**. Si su médico le restringe más severamente el sodio debe remitirle a un nutricionista o dietista.

* Como **condimentos** puede utilizar comino, limón, vainilla, pimienta y hierbas aromáticas.

* **Recuerde** que debe restringir en todo lo posible los **ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS** como: **huevos, pescados, carnes y embutidos, leche y derivados (yogures, quesos, helados, pastelería y bollería fina. ¡LE INTERESA CONVERTIRSE EN VEGETARIANO!**

SI HA DE CONTROLAR LA INGESTA DE POTASIO, las verduras y las hortalizas debe cortarlas en trozos muy pequeños para lavarlas en 2 o 3 aguas diferentes antes de cocinarlas y debe evitar las legumbres. Las frutas se aconsejan en almíbar o asadas (manzanas).

En tales circunstancias su dieta puede ser muy escasa en calorías por lo que tendrá que incrementar el consumo de aceite y azúcares a pesar de las recomendaciones generales que se han hecho a estos alimentos.

DIETA BAJA EN PROTEÍNAS