

Dieta para la prueba de 100 gramos de grasa

¿Qué es la prueba de 100 gramos de grasa?

La prueba de 100 gramos de grasa mide la cantidad de grasa presente en sus heces. Esta información ayuda a su médico a determinar si su cuerpo digiere y absorbe la grasa como debería. Si su cuerpo no lo hace, esto puede afectar su salud y la manera en que su cuerpo utiliza los nutrientes.

Para que la prueba funcione, deberá comer o beber por lo menos 100 gramos de grasa diariamente. Podría tener que comer más alimentos grasos que lo normal. Tendrá que anotar todo lo que come y bebe en un registro de alimentos. Al anotarlos, incluya las cantidades de cada alimento y cuántos gramos de grasa contiene.

¿Cuáles alimentos tienen un mayor contenido de grasa?

Los alimentos en la tabla de la página siguiente tienen aproximadamente 5 gramos de grasa por cada porción detallada. Escoja los alimentos que le gusten de esta lista. También puede comer alimentos no incluidos en esta lista. Pregunte a su dietista si tiene alguna duda.

Alimentos sin grasa o bajos en grasa

Muchos alimentos en su dieta diaria tienen un contenido bajo o nulo de grasa. Puede comer estos alimentos como siempre. No necesita calcular la grasa en estos alimentos, pero anótelos en su registro de alimentos.

- Frutas: frescas, enlatadas o congeladas
- Verduras: crudas o cocidas
- Leche descremada
- Papas, arroz y fideos
- Panes y panecillos con levadura, simples
- Galletas saladas
- Cereales cocidos o secos (excepto granola)
- Gelatinas: simples o con fruta
- Sodas, jugo de frutas, café y té
- Sal, pimienta, especias, vinagre y jugo de limón
- Azúcar, jalea, mermelada, miel y caramelos

Acerca de los alimentos empacados o envasados

Lea la etiqueta de Información Nutricional en los alimentos empacados que consuma. Revise el tamaño de la porción cerca de la parte superior de la etiqueta. También revise la grasa total en cada porción. Utilice las instrucciones en el cuadro siguiente para calcular los gramos de grasa.

Cómo calcular la cantidad de grasa utilizando las etiquetas de Información Nutricional

1. Revise el tamaño de la porción. (Ver 1 más abajo).
2. Vea cuánta “Grasa Total” hay en cada porción. (Ver 2 más abajo).
3. Cuento las porciones que desea comer.
4. Tome el número de “Grasa Total” de la etiqueta del alimento y multiplíquelo por la cantidad de porciones que consume. La cantidad resultante es su total de gramos de grasa.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración	4
Raciones por Envase	1
Cantidad por Ración	
Calorías	250
	% VD*
Grasa Total	12g 18%
Grasa Saturada	3g
Grasa Trans	3g
Grasa Poliinsaturada	3g
Grasa Monosaturada	3g
No es una fuente significativa de colesterol, fibra dietética, azúcares totales, azúcares añadidos, vitamina D, calcio, hierro y potasio.	
*%VD = %Valor Diario	

- Usted desea comer 2 tazas de este alimento.
Dos tazas = 2 porciones
- Cada porción contiene 12 gramos de grasa.
2 porciones x 12 gramos de grasa = 24 gramos de grasa
- Su cantidad total de gramos de grasa es 24 gramos.