

¿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** abajo).
2. Vea cuánta "Grasa Total" hay en cada porción. (Ver **2** abajo).
3. Cuente las porciones que desea comer.
4. Tome el número de "Grasa Total" de la etiqueta del alimento (**2**) y multiplíquelo por la cantidad de porciones que consume. La cantidad resultante es su total de gramos de grasa.

Ejemplo

Información Nutricional	
1 →	Tamaño de la Porción 1 taza (228 g) Porciones por Envase 4
Cantidad Por Cada Porción	
Calorías 250	
	% Del Valor Diario*
2 →	Grasa Total 12 g 18%
	Grasa Saturada 3 g 15%
	Grasa Trans 0 g
	Grasa Poliinsaturada 3 g
	Grasa Monoinsaturada 3 g

Muestra de una etiqueta de alimento

- 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.

continúa en la página 2

Estos alimentos y porciones tienen un promedio de 5 gramos de grasa o más*:

Alimento	Tamaño de la porción	Notas
Aguacate	½ mediano	
Tocino	1 lasca o tira	
Carne de res	1 onza	
Mantequilla o margarina	1 cucharadita	
Queso	1 onza	
Coco, endulzado, rallado	2 cucharadas	
Queso cottage, de leche entera	½ taza	
Queso cottage, 2%	1 taza	
Queso crema	1 cucharada	
Crema, ligera (mitad crema, mitad leche descremada)	2 cucharadas	
Crema, espesa	1 cucharada	
Crema, batida	2 cucharadas	
Huevos	1	
Helado	1/4 taza	
Mayonesa	1 cucharadita	
Leche, entera	½ taza	
Leche, 2%	1 taza	
Nueces: almendras, nuez de la India, o mixtas	6 nueces	
Nueces: cacahuates	10 nueces	
Nueces: nuez de nogal o nueces de Castilla	4 mitades	
Nueces: pistachos	16 nueces	
Aceite, de cocina	1 cucharadita	
Aceitunas, negras	8 grandes	
Mantequilla de cacahuete	2 cucharaditas	
Chuleta o costilla de cerdo	1 onza	
Aves: pollo o pavo con piel	1 onza	
Aderezo de ensalada, regular	1 cucharada	
Semillas: calabaza, sésamo o girasol	1 cucharada	
Grasa sólida o manteca	1 cucharadita	
Crema agria	2 cucharadas	

*Algunas marcas de alimentos pueden tener más grasa por porción que otras. Vea la etiqueta de Información Nutricional en sus alimentos empacados. Para calcular la grasa en cada porción, siga los pasos en la página 1 de este folleto.

continúa en la página 3

A continuación hay dos ejemplos de cómo preparar su registro de alimentos.

Muestra de un Registro de Alimentos: Día 1

DESAYUNO	GRAMOS DE GRASA
2 huevos, revueltos o fritos en aceite tal como: girasol, cártamo, maíz, o canola.	10
Pan tostado	0
Mantequilla, 1 cucharada	10
Café y 3 cucharadas de mitad crema, mitad leche descremada	5
REFRIGERIO	GRAMOS DE GRASA
Muffin inglés	0
Queso crema, 3 cucharadas	10
ALMUERZO	GRAMOS DE GRASA
<i>Sándwich</i>	
Pan, 2 rebanadas	0
Atún, enlatado en agua	0
Mayonesa, 2 cucharadas	10
Mostaza	0
Lechuga, tomate y cebolla	0
Queso, 1 onza o 1 rebanada	10
Yogurt descremado	0
REFRIGERIO	GRAMOS DE GRASA
Queso cottage, ½ taza	5
Fruta fresca	0
CENA	GRAMOS DE GRASA
Pechuga de pollo sin piel, 5 onzas	5
Papa horneada, sin nada	0
Crema agria, 2 cucharadas	5
Mantequilla, 1 cucharada	10
Verduras	0
REFRIGERIO	GRAMOS DE GRASA
Helado de vainilla, ¾ de taza	10
Banana	0
10 cacahuates	5
Salsa de chocolate, 1 cucharada	5
<i>TOTAL DIARIO DE GRAMOS DE GRASA</i>	<i>100</i>

Muestra de un Registro de Alimentos: Día 2

DESAYUNO	GRAMOS DE GRASA
Avena cocida con agua	0
Fruta (bayas, pasas, plátano)	0
Leche entera, ¾ de taza	5
Almendras rebanadas, 4 cucharadas	15
Jugo	0
ALMUERZO	GRAMOS DE GRASA
<i>Sándwich de queso a la plancha</i>	
Pan, 2 rebanadas	0
Queso, 2 onzas o 2 rebanadas	20
Mantequilla, 1 cucharada	10
Sopa de tomate condensada Campbell's preparada con 1 taza de leche entera	10
Galletas saladas	0
Leche entera, 1 taza	10
CENA	GRAMOS DE GRASA
Pasta	0
Salsa Alfredo cremosa, ½ taza	10
Pechuga de pollo sin piel, 5 onzas	5
Ejotes y ½ cucharada de mantequilla	5
Leche entera, 1 taza	10
<i>TOTAL DIARIO DE GRAMOS DE GRASA</i>	<i>100</i>