

Terapia de nutrición por derrame quiloso

¿Qué es un derrame quiloso?

El quilo es un líquido lechoso producido en el intestino delgado. Contiene grasas y otros nutrientes. El sistema linfático transporta el quilo al torrente sanguíneo para nutrir al cuerpo. Un derrame de quilo puede ocurrir en el sistema linfático después de una cirugía, un trauma o por un procedimiento médico rutinario.

Terapia de nutrición por derrame quiloso

Sus médicos desean que empiece una terapia de nutrición para eliminar las grasas de su dieta. Esto ayudará a curar su derrame quiloso para que no cause daño. La mayoría de los pacientes hacen esta dieta únicamente de 1 a 2 semanas. Sus médicos le dirán cuándo puede empezar a comer alimentos con grasa otra vez.

Lectura de las etiquetas de los alimentos

Es importante leer las etiquetas de los alimentos mientras hace la dieta de derrame quiloso. Estas etiquetas muestran la cantidad de grasa que hay en la comida. Busque el contenido de grasa en la etiqueta de Información Nutricional en todos los alimentos enlatados, congelados y preparados que compre. En esta dieta, sólo puede consumir el alimento si la cantidad de "Grasa Total" es de 0 g.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración	4
Raciones por Envase	1
Cantidad por Ración	
Calorías	200
	% VD*
Grasa Total 4g	6%
Grasa Saturada	1g
Grasa Trans	1g
Grasa Poliinsaturada	1g
Grasa Monosaturada	1g
No es una fuente significativa de colesterol, fibra dietética, azúcares totales, azúcares añadidos, vitamina D, calcio, hierro y potasio.	
*%VD = %Valor Diario	

*Este alimento **no sería** permitido en la dieta de derrame quiloso (libre de grasa).*

Alimentos a consumir y a evitar

La lista en las páginas siguientes sugiere algunos alimentos a consumir y algunos a evitar mientras está en la dieta de derrame quiloso.

Por favor pida más recomendaciones a su dietista, o consúltele si tiene preguntas sobre un alimento o bebida en específico.

Aspectos a recordar

- Esta es una dieta libre de grasa.
- Lea las etiquetas de los alimentos y asegúrese de que la "Grasa Total" es 0 g.

Sus médicos le dirán cuándo puede comer alimentos con grasa nuevamente.

Ejemplos de grupos alimenticios	Consumir	Evitar
Pan, almidones y cereales	Palomitas de maíz inflado (simple) Panes sin grasa Galletas saladas sin grasa Cereales sin grasa, incluyendo: <ul style="list-style-type: none"> – Corn Flakes – Frosted Flakes – Rice Krispies – Shredded Wheat – Special K – Arroz inflado – Trigo inflado Galletos de arroz simple Arroz blanco	Panes tipo bagel Panes de hot dog y hamburguesa Tostaditas de maíz, churritos de queso, papas fritas y pretzels Galletas de pan de harina de maíz Cena o bollitos duros Muffin inglés Pan tostado a la francesa Granola Avena instantánea Crema de trigo y otros cereales Muffins Fideos condimentados envasados o platillos de arroz Rellenos envasados Panqueques Pasta Pan pita Pretzels Tortillas de maíz o de harina Waffles
Leche y productos lácteos	Leche baja en grasa o descremada Yogurt sin grasa Chocolate caliente sin grasa Requesón sin grasa	Queso Leche con chocolate Leche Requesón Ponche de huevo Chocolate caliente Leche, 1%, 2% o entera Helado Leche de arroz Leche de soya Yogurt

Ejemplos de grupos alimenticios	Consumir	Evitar
Carnes y proteínas	Frijoles, hervidos Frijoles, sustitutos de huevo sin grasa enlatados Claras de huevo sin grasa Carnes frías sin grasa	Tocino Frijoles horneados o condimentados Carne de res Mortadela Pollo Carne en conserva Yemas de huevo Pescado Jamón Hot dogs Carne seca Carnes y aves, nueces enlatadas Mantequilla de cacahuete, cerdo en trozos o cremoso Frijoles refritos Salchicha de pavo
Verduras	Todas las verduras frescas, crudas, congeladas y enlatadas, y jugos marcados como "sin grasa" en la etiqueta.	Ninguno
Frutas	Todas las frutas frescas, crudas, congeladas y enlatadas, y jugos marcados como "sin grasa" en la etiqueta.	Aguacates Coco Aceitunas
Postres	Pudín sin grasa Crema batida sin grasa Gomitas Caramelos duros Gominolas Malvaviscos Paletas	Torta Chocolate Galletas Rosquillas danesas Helado Batidos, pastel Pudín

Ejemplos de grupos alimenticios	Consumir	Evitar
Suplementos	Boost Breeze Carnation Breakfast Essentials (solamente sabores de vainilla y fresa) Ensure Clear Polvo de proteína sin grasa	Boost Carnation Breakfast Essentials (sabor de chocolate) Ensure Glucerna Bebidas de suplementos alimenticios de marcas genéricas
Bebidas	Café Crystal Light Jugos y bebidas de jugo Kool-Aid Sodas, bebidas deportivas Té (caliente o helado) Agua (simple o de sabores)	Bebidas especiales a base de café
Misceláneos	Aderezos de ensalada sin grasa Mayonesa sin grasa Hierbas y especias Miel Imitación de mantequilla en espray Jalea Salsa de tomate Mostaza Condimento de pepinillos Azúcar	Mantequilla Salsas cremosas Dips Salsas de carne Margarina Mayonesa Aderezos de ensalada Cremas para untar