

¿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. Si el derrame no sana, puede causar daños.

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 sanar su derrame quiloso. La mayoría de los pacientes hacen esta dieta sólo por unas 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.

Etiqueta de muestra

| Información Nutricional | |
|-------------------------------------|---------------------|
| Tamaño de la Porción 1 taza (228 g) | |
| Porciones por Envase 4 | |
| Cantidad Por Cada Porción | |
| Calorías 200 | |
| | % Del Valor Diario* |
| Grasa Total 4 g | 6% |
| Grasa Saturada 1 g | |
| Grasa Trans 1 g | |
| Grasa Poliinsaturada 1 g | |
| Grasa Monoinsaturada 1 g | |

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 otra vez.

continúa en la página 2

| Ejemplos de Grupos Alimenticios | Consumir | Evitar |
|---|--|---|
| <p>Pan, almidones y granos</p> | <p>Palomitas de maíz inflado (simple) Pan sin grasa Galletas saladas sin grasa Cereales sin grasa, incluyendo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corn Flakes • Frosted Flakes • Rice Krispies • Shredded Wheat • Special K • Arroz inflado • Trigo inflado <p>Galletas de arroz simples Arroz blanco</p> | <p>Bagels Pan Panes de hot dog y hamburguesa Tostaditas de maíz, churritos de queso, papas fritas, pretzels Pan de maíz Galletas saladas Panecillos 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 de pita Pretzels Tortillas de maíz o de harina Waffles</p> |
| <p>Leche y productos lácteos</p> | <p>Leche baja en grasa o descremada Yogurt sin grasa Chocolate caliente sin grasa Queso cottage sin grasa</p> | <p>Queso Leche con chocolate Queso cottage Rompopo Chocolate caliente Leche - 1%, 2%, o entera Helado Leche de arroz Leche de soya Yogurt</p> |

continúa en la página 3

| Ejemplos de Grupos Alimenticios | Consumir | Evitar |
|---------------------------------|--|---|
| Carnes y proteínas | Frijoles, hervidos Frijoles enlatados, sin grasa Sustitutos de huevo, sin grasa Claras de huevo | Tocino Frijoles horneados o condimentados Carne de res Mortadela Pollo Carne enlatada Yemas de huevo Pescado Jamón Hot dogs Carne seca Carnes frías Carnes y aves, enlatadas Nueces Mantequilla de cacahuete, cremosa o con trozos Cerdo Frijoles refritos Pavo Embutidos |
| 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 Caramelo duro Frijolitos de dulce Gelatina Malvaviscos Paletas | Pastel Chocolate Galletas Danesas Donas Helado Batidos Tarta Pudín |

continúa en la página 4

| 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 Escabeche Salsa (sin aceite) Azúcar | Mantequilla Salsas cremosas Dips Salsas Margarina Mayonesa Aderezos de ensalada Cremas para untar |