

6

VERDURAS PERMITIDAS COMIDA Y CENA PROTEÍNA ANIMAL PERMITIDA COMIDA Y CENA LEGUMBRES Y CEREALES EN LA COMIDA 3/DÍAS A LA SEMANA PROTEÍNA NATURAL EN EL DESAYUNO LÁCTEOS EN EL DESAYUNO y/o CENA y/o EXTRA FRUTAS EN EL DESAYUNO y/o MERIENDA 1 ó 2 UNIDADES PROTEICAS (P)

La Dieta Proteica es un tratamiento médico con prescripción médica obligatoria. Lo más importante de la Dieta Proteica es establecer un ritmo horario. Comer 5 veces al día, cada 2-3 horas. Comer con moderación y pausadamente. Es imprescindible la toma de todas las unidades proteicas, sobres, donde están los gramos de proteínas, indicados por el médico, acompañados de las verduras permitidas en la comida y en la cena sustituyendo TRES/CUATRO unidades proteicas por proteína animal permitida en la comida y en la cena, más legumbres y cereales en la comida (3 días a la semana); introduciendo proteínas naturales en el desayuno y los lácteos en el desayuno y/o cena y/o como extra; las frutas en el desayuno y/o en la merienda; y la toma de los complementos alimenticios indicados.

En esta fase forma parte de la reeducación alimentaria. Es muy importante el seguir siendo riguroso con las pautas, así se mejora la actividad metabólica y se adquieren correctos hábitos alimentarios. Es una fase no activa y ya no hipocalórica, pero que permite afianzar el peso perdido, evitará el hambre y la recuperación del peso perdido y prepararse para las pautas y dieta de mantenimiento.

DATOS DEL PACIENTE

Paciente:	
Fecha inicio Dieta Proteica:	
Fecha próxima visita médica:	
Unidades proteicas/día:	

LA DIETA HORA A HORA

	Hora	u. proteicas	alimentos	complementos
Desayuno				
Media mañana				
Comida				
Merienda				
Cena				
Extra				

ALIMENTOS PERMITIDOS

Verduras permitidas sin límite en la comida y en la cena (contienen menos de un 5% glúcidos): espárragos, acelgas, setas, brócoli, apio, coliflor, col verde, pepino, endibias, berro, espinacas, calabacín, pimiento verde, rábano, lechuga, escarola, rúcula, canónigos. Las verduras se deben consumir al natural, crudas o al vapor, horno, plancha, brasa, en papillote. No se recomiendan las conservas, ni precocinados y los congelados deben ser naturales. Las verduras no mencionadas, no están permitidas.

Verduras con moderación (150 gr por comida): pimiento rojo, col lombarda, coles de Bruselas, berenjena, puerros, nabos, tomate, judía verde.

Proteína animal:

- 200 gr de pescado blanco, sepia, pulpo, calamar, marisco, almejas, mejillones, navajas...
- 150 gr de aves (pollo, pavo, mejor la pechuga y sin piel).
- 150 gr carnes (ternera, buey), conejo, codornices, cerdo sin grasas.
- 1 huevo + 1 clara de otro huevo

Legumbres y cereales permitidos en la comida 3 días a la semana: arroz, pasta, garbanzos, lentejas, guisantes, otras legumbres secas, patatas.

Desayuno: Café, cortado (leche descremada o de soja, avena) o infusión sin azúcar + 1 rebanada de pan integral (20 gr) + 1 loncha jamón desengrasado o pavo o jamón serrano o queso fresco desnatado o 1 yogur desnatado (0 % materia grasa) no azucarado.

Productos lácteos: Leche descremada ó de soja, avena (en el desayuno); queso fresco desnatado, 1 yogur desnatado no azucarado (en el desayuno y/o cena ó como extra)

Frutas permitidas: 1 naranja, 1 manzana, 2 rodajas de piña fresca o al natural, 2 mandarinas, 2 kiwis, 200 gr de fresas o frambuesas, 200 gr de sandía, 100 gr de cerezas. Y con moderación: 1 melocotón, 1 pera, 1 plátano, 2 ciruelas, 2 albaricoques, 200 gr de melón, 100 gr de uvas. (en el desayuno y/o en la merienda)

Aliños y cocciones: formas de cocción sin utilizar grasas, cocinar sin aceite; consumir aceite de oliva pero sólo para aliñar (una cucharada sopera al día). Vinagre de vino blanco no balsámico. Sal con moderación. Se autorizan las especias y plantas aromáticas deshidratadas. Zumo de un limón.

Bebidas: al menos 2 litros de agua/día preferentemente sin gas pero de alto contenido en sales minerales. Permitidas las infusiones naturales y café natural sin azúcar. No está permitidas bebidas azucaradas, zumos de frutas, instantáneas. Se puede consumir leche descremada ó de soja, avena sólo en el desayuno si el médico lo cree oportuno.

No consumir alcohol.

Los edulcorantes no glúcidos (aspartamo) están permitidos con moderación.

Para la preparación de las unidades proteicas se debe utilizar agua sin gas a temperatura ambiente y con las cantidades y pautas que se indican en cada sobre. Se aconseja variar la cantidad de agua para la preparación, según el gusto del paciente. Se pueden mezclar los sobres proteicos con las verduras y aliños permitidos.

PAUTAS

Si presenta alteraciones del tránsito intestinal, seguramente estará relacionado con el cambio en la alimentación y/o por la restricción propia de la dieta. Se deberá aumentar o disminuir el aporte de las verduras permitidas ricas en fibras y aumentar la cantidad de agua ingerida. Inicialmente no tomar laxantes y si persiste, consultar con su médico.

Si presenta halitosis o sequedad de boca, propia de la dieta relacionado con la cetosis, no se permiten chicles o caramelos aunque sean sin azúcar. Es importante seguir una buena higiene bucal y aumentar la cantidad de agua ingerida para disminuir y tolerar mejor estos síntomas.

Si presenta cefalea, mareos o cuadro dispéptico, entender que son fenómenos propios de la adaptación del cuerpo a la cetosis. Nuevamente aumentar el aporte hídrico diario atenuará los síntomas.

En todos los síntomas que pueda presentar inicialmente el paciente, un seguimiento riguroso de las pautas prescritas, facilitará una pronta adaptación a la dieta con la atenuación y desaparición de dicho efectos adversos y aparición de los efectos beneficiosos de la dieta.

Se recomienda ejercicio físico diario moderado durante todas las fases de la dieta proteica. Inicialmente evitar ejercicio intenso hasta la adaptación a la dieta y siempre individualizando cada caso.

Durante todas las fases de la dieta proteica, cualquier evento médico que se produzca y que requiera de tratamiento prescrito por otro médico, debe siempre ser consultado con su médico, ya que cualquier fármaco puede alterar la dieta por su contenido en glúcidos.

El éxito de este tratamiento médico viene dado por el riguroso seguimiento del protocolo. El paciente se debe comprometer en llevar a cabo un tratamiento dietético eficaz y seguro pero estricto. Del meticuloso seguimiento de las fases y pautas depende el bienestar durante la dieta i conseguir el objetivo de perder peso y volumen, pasar a la dieta de mantenimiento con éxito, para evitar recuperar el peso y mejorar la salud del paciente y prevenir patologías en el futuro.

La dieta proteica está protocolizada, pero se indica de forma individualizada a cada paciente, según su historia clínica y necesidades médicas. No se puede seguir, retomar o cambiar de fases sin control médico.