EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Dieta baja en grasas

En esta información se explica qué es una dieta baja en grasas y cómo seguirla. También tiene menús de muestra.

Información sobre la dieta baja en grasas

Después de comer, la grasa de los alimentos viaja por el sistema linfático antes de ingresar al torrente sanguíneo. El sistema linfático ayuda a combatir infecciones y drena el líquido extra que hay en el cuerpo.

A veces, una cirugía o una lesión puede dañar el sistema linfático y hacer que pierda líquido. Este líquido puede acumularse en el abdomen (vientre), el tórax o el cuello. Cuando consume grasa, el sistema linfático genera más líquido para que la grasa circule. Más líquido significa mayor pérdida.

La dieta baja en grasas le permite limitar la cantidad de grasa que consume. Cuando consume una cantidad mínima (muy poca) de grasa, el sistema linfático genera menos líquido. Esto permite que el lugar de la pérdida tenga tiempo a curarse.

El objetivo de una dieta baja en grasas es consumir la menor cantidad de grasa que sea posible. La meta es llevar la ingesta diaria de grasa lo más cerca posible a 0 gramos. La ingesta diaria de grasa es la cantidad de grasa que obtiene de todo lo que come y bebe en un día.

La mayoría de las personas sigue una dieta baja en grasas durante unas 2 semanas. Algunas personas podrían necesitar seguirla durante más tiempo. Su proveedor de cuidados de la salud le dirá en qué momento puede regresar a su dieta habitual.

Seguir una dieta baja en grasas durante más de 2 semanas

Algunas personas podrían necesitar seguir una dieta baja en grasas durante más de 2 semanas. Si es su caso, hable con su proveedor de cuidados de la salud o nutricionista dietista clínico. Es posible que le indiquen que tome algo de lo siguiente, para recibir suficientes nutrientes mientras sigue esta dieta.

Suplementos de vitaminas y minerales

Los suplementos de vitaminas y minerales ayudan a cubrir las deficiencias nutricionales cuando no se puede comer lo suficiente o cuando la dieta es limitada. Vienen en comprimidos, cápsulas (pastillas), gomas masticables, polvos y líquidos. Puede ser lo siguiente:

- Una sola vitamina, como vitamina C, D o B12.

- Un solo mineral, como calcio, hierro o zinc.
- Un multivitamínico (una mezcla de vitaminas y minerales).

Pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud o al nutricionista dietista clínico si necesita tomar algún suplemento. **No tome ningún suplemento sin antes hablar con su proveedor de cuidados de la salud o nutricionista dietista clínico.**

Puede comprar suplementos de vitaminas y minerales en el supermercado local o en la farmacia. También puede comprarlos en línea.

Asegúrese de leer la etiqueta del suplemento. No tome más de la cantidad diaria recomendada (CDR) de ninguna vitamina o mineral.

Suplementos nutricionales orales (batidos nutritivos que se beben)

Los suplementos nutritivos le aportan calorías y proteínas adicionales cuando no tiene hambre o su dieta es limitada. Vienen en forma de líquidos o polvos que puede mezclar con líquidos. Algunos ejemplos sone Boost Breeze®, Carnation Breakfast Essentials®, Ensure Clear® o Ensure Max Protein®.

Puede comprar suplementos nutricionales orales en el

supermercado local o en la farmacia. Si no encuentra este producto en esos establecimientos, pida al farmacéutico o al gerente del supermercado que lo pida para usted. También puede comprarlo en línea.

Lo mejor es beber los suplementos nutricionales orales entre las comidas. Si los toma con una comida, puede que le hagan sentirse lleno. De esta manera, ya no tendría apetito para comer más alimentos.

Triglicéridos de cadena media (MCT)

Los MCT son un tipo de grasa que el cuerpo absorbe (aprovecha) de manera diferente que las grasas regulares. Después de comer, la grasa de los MCT va directamente al torrente sanguíneo en lugar de ir por el sistema linfático.

Los MCT le ayudan a obtener calorías extra mientras mantiene una ingesta baja de grasas. Esto puede ser muy útil en los siguientes casos:

- Necesita seguir una dieta baja en grasas durante más de 2 semanas.
- Es difícil obtener suficientes calorías cuando se sigue una dieta baja en grasas.

Es posible que el proveedor de cuidados de la salud o el nutricionista dietista clínico le sugieran que use un aceite con MCT cuando siga una dieta baja en grasas. Puede

agregarlo a muchas comidas y bebidas, como aderezos de ensaladas y café.

Puede comprar el aceite con MCT en su farmacia local o tienda de alimentos saludables, o en línea.

No use aceite con MCT salvo que el proveedor de cuidados de la salud o nutricionista dietista clínico se lo indique.

Etiqueta de información nutricional

Use esta guía para elegir los mejores alimentos y bebidas que puede consumir mientras sigue esta dieta. Asegúrese de revisar la etiqueta de información nutricional de las comidas y bebidas envasadas (véase la Figura 1).



Nutrition Facts

1 serving per container

Serving size **8 oz**

Amount per serving

Calories **60**

	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	**5%**
Sodium 890mg	**37%**
Total Carbohydrate 8g	**3%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Total Sugars 1g	
Protein 3g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	0%
Calcium	0%
Iron	2%

* The Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Figura 1. Etiqueta de información nutricional que muestra 0 gramos (0 g) de grasas totales en cada porción de 8 onzas (8 oz)

Cuando lea la etiqueta de información nutricional, preste atención a lo siguiente:

- **Tamaño de la porción.** Esta es la cantidad de comida o bebida en la que se basan los números de la etiqueta de información nutricional. Todos los valores de calorías, grasas, proteínas y otros nutrientes son para ese tamaño exacto de porción.
- **Grasas totales.** Indica cuántos gramos de grasa hay en

1 porción de la comida o la bebida. Las grasas totales incluyen todos los tipos de grasa, como saturadas y trans.

Aspectos clave de una dieta baja en grasas

- Consuma alimentos que tengan un contenido de grasa lo más cercano posible a 0 gramos.
- No use ningún tipo de grasa (como manteca, margarina o aceite) para preparar alimentos.
- Use sartenes y ollas antiadherentes, en lugar de aceite o manteca, para que los alimentos no se peguen al cocinarlos.
- Use condimentos sin grasa (como ketchup y mostaza), especias, hierbas, ajo y cebollas para dar sabor a la comida.

Pautas de una dieta baja en grasas

En las tablas de esta sección se muestra lo que puede y no puede comer o beber si sigue una dieta baja en grasas. Los artículos que están en la columna “Puede comer o beber” tienen 0.5 gramos de grasa o menos por porción.

Lácteos

Puede comer o beber	No coma ni beba
• Sin grasa: ◦ Leche común o sin lactosa ◦ Yogur común, yogur griego o yogur congelado ◦ Budín ◦ Requesón ◦ Helado ◦ Half & half (mezcla de leche y crema) ◦ Creamer (sustituto de crema)	• 1 %, 2 %, descremado o entero: ◦ Leche ◦ Yogur común, yogur griego o yogur congelado ◦ Budín ◦ Requesón ◦ Helado ◦ Half & half (mezcla de leche y crema) ◦ Creamer (sustituto de crema)

Carne, sustitutos de la carne y proteínas

Puede comer o beber	No coma ni beba
• Pechuga de pavo light, 2 onzas • Carne de pavo molida 99 % sin grasa, 2 onzas • Carnes delicatessen con la etiqueta de “sin grasa” • Claras de huevo • Variedades sin grasa de sustitutos líquidos del huevo (basado en clara de huevo o basado en plantas) • Camarones, 3 oz • Vieiras, 1.75 oz • Cangrejo, 3 oz • Bacalao, 3 oz • Abadejo, 3.5 oz • Carbonero, 3 oz • Hamburguesa vegetariana sin grasa • Frijoles cocidos sin grasa (frijoles colorados, negros, pintos, blancos y de Lima) • Lentejas cocidas sin grasa	• Todas las carnes rojas, incluso la procesada (como tocino, perros calientes y salchicha) • Carnes delicatessen sin la etiqueta de “sin grasa” • Pollo • Yemas de huevo (la parte amarilla en el centro de un huevo) • Tofu • Tempeh • Seitán • Mejillones • Calamar • Tilapia • Salmón • Sardinas • Caballa • Trucha • Bagre • Todos los demás pescados y mariscos que no están en la columna “Puede comer o beber” • Garbanzo • Soja

Frutas

Puede comer o beber	No coma ni beba
• A excepción de las frutas que aparecen en la sección “No coma ni beba”, puede comer todas las demás frutas en estas formas: ◦ Frescas ◦ Congeladas ◦ En frasco ◦ Enlatadas ◦ Secas ◦ Jaleas ◦ Mermeladas ◦ Jugos	• Coco • Aguacates • Aceitunas • Cualquier fruta con una cobertura que contenga grasa, como crema batida

Verduras

Puede comer o beber	No coma ni beba
• A excepción de las verduras que aparecen en la sección “No coma ni beba”, puede comer todas las demás verduras en estas formas: ◦ Frescas ◦ Congeladas ◦ En frasco ◦ Enlatadas ◦ En jugo	• Verduras envasadas en aceite • Cualquier verdura con: ◦ Mantequilla ◦ Aceite ◦ Margarina ◦ Salsas que contengan grasa

Panes, cereales y granos

Puede comer o beber	No coma ni beba

• Cereales calientes o fríos sin grasa
• Pan blanco sin grasa
• Muffins sin grasa
• Panecillos sin grasa
• Pasta blanca
• Arroz blanco
• Fideos de arroz
• Pan ázimo
• Galletas saladas sin grasa
	• Cualquier alimento con frutos secos, semillas o coco
	• Todas las demás pastas, arroz o fideos que no están en la columna “Puede comer o beber”
	• Productos con trigo integral y grano integral, como por ejemplo:
	  ◦ Grano de trigo integral/Bulgur
	  ◦ Arroz integral o salvaje
	  ◦ Quinoa
	  ◦ Cebada
	  ◦ Escanda
	  ◦ Alforfón
	  ◦ Amaranto
	  ◦ Mijo
	  ◦ Teff

Sopas

Puede comer o beber	No coma ni beba
• Sopas sin grasa • Caldos sin grasa	• Todas las sopas que no están en la columna “Puede comer o beber” • Todos los demás caldos que no están en la columna “Puede comer o beber”

Bebidas

Puede comer o beber	No coma ni beba
• Agua, incluida agua gasificada (con gas) y saborizada • Agua de coco sin pulpa • Café (negro o con leche descremada o mezcla de crema y leche sin grasa) • Té con limón o leche descremada • Refresco con gas • Jugos de frutas y verduras • Ponche de frutas • Chocolate caliente sin grasa con agua o leche descremada	• Leche de coco • Batidos que contengan productos lácteos con grasa, como yogur, helado o leche • Leches de frutos secos, leches vegetales, cremas no lácteas y otras alternativas lácteas (como leche de almendras, de soja o de avena) • Algunos juntos de fruta (véanse los artículos que aparecen en la sección “No coma ni beba” de la tabla de “Frutas”) • Algunos jugos de verdura (véanse los artículos que aparecen en la sección “No coma ni beba” de la tabla de “Verduras”)

Suplementos nutricionales orales

Puede comer o beber	No coma ni beba
• Boost Breeze • Carnation Breakfast Essentials (polvo de vainilla o fresas con leche descremada) • Ensure Clear • Ensure Max Protein (limitado a 1 por día)	• Carnation Breakfast Essentials, chocolate en polvo o listo para tomar • Todos los demás suplementos nutricionales orales que contengan grasa

Postres, dulces y refrigerios

Puede comer o beber	No coma ni beba
• Caramelos duros y gomitas sin grasa • Malvaviscos • Pastel de ángel • Pasteles sin grasa • Galletas dulces sin grasa • Pretzels sin grasa • Papitas fritas sin grasa • Palomitas de maíz hechas con aire	• Todo chocolate que contenga grasa, incluso el chocolate no lácteo y vegano • Todos los demás caramelos y gomitas que no están en la columna “Puede comer o beber” • Todas las tortas y galletas que no están en la columna “Puede comer o beber” • Pastelería (como cruasán y bollo danés) • Donas • Tartas • Palomitas para microondas

Grasas

Puede comer o beber	No coma ni beba

• Mezclas untables de tipo mantequilla sin grasa (limitado a 2 porciones al día)
• Aceite de triglicéridos de cadena media (MCT)
  ◦ Mezclar el aceite de MCT con vinagre o jugo de limón para hacer un aderezo para ensaladas.
  ◦ Mezcle el aceite de MCT con frutas (como compota de manzana)
	• Mantequilla
	• Margarina
	• Aceite en espray para cocinar
	• Todos los demás aceites que no están en la columna “Puede comer o beber”
	• Aderezos para ensalada regulares, light o bajo en grasas
	• Mayonesa regular, light o con bajo contenido de grasa
	• Frutos secos
	• Mantequilla de frutos secos (como mantequilla de maní y de almendras)
	• Semillas (como las de chía, calabaza, girasol, amapola o sésamo)
	• Mantequillas de semillas (como de girasol)
	• Aceitunas
	• Coco
	• Aguacate

Condimentos/otros	
Puede comer o beber	No coma ni beba
• Ketchup	• Mayonesa regular, light o con

• Mostaza sin grasa • Mayonesa sin grasa • Salsa sin grasa • Salsa picante sin grasa • Salsa de soja • Vinagre • Jugo de limón • Pepinillos • Salsa de pepinillos • Rábano picante solo • Chucrut • Aderezos para ensalada sin grasa • Salsa para pasta sin grasa • Mezclas untables de tipo mantequilla sin grasa (limitado a 2 porciones al día) • Jarabe de arce • Miel • Jarabe de chocolate sin grasa • Todas las hierbas y especias • Todos los condimentos (como sal, pimienta, ajo en polvo y cúrcuma) • Sustitutos del azúcar (como endulzantes artificiales o a base de plantas)	bajo contenido de grasa • Guacamole • Humus • Cualquier alimento para untar que tenga grasa • Cualquier alimento con grasa agregada, como salsa tártara, salsa Alfredo o cualquier marinada con aceite

Menús de muestra

Estos son 2 menús de muestra para darle ideas de platillos. No incluimos tamaños de porción, porque las necesidades de calorías y proteínas varían según la persona. Coma o beba las cantidades que se adecúen a sus metas nutricionales.

Estos menús de muestra incluyen leche doble como opción de bebida. La leche doble tiene el doble de calorías y el doble de proteínas que la leche sin grasa. Puede encontrar la receta de la leche doble después de los menús de muestra.

Menú 1

Desayuno	• Harina de cereales con leche sin grasa o leche doble • Yogur griego sin grasa • Pan blanco tostado sin grasa con jalea • Bayas • Café con leche descremada o mezcla de crema y leche sin grasa
Refrigerio de media mañana	• Pretzels sin grasa • Pera

Almuerzo	• Frijoles negros sin grasa sobre arroz blanco, cubiertos con salsa sin grasa y yogur griego sin grasa • Leche sin grasa o leche doble • Piña fresca • Zanahorias frescas
Refrigerio para la tarde	• Palomitas de maíz hechas con aire
Cena	• Ensalada verde mixta con aderezo sin grasa • Espaguetis blancos con salsa de tomate sin grasa • 3 oz de bacalao • Habichuelas cocidas en caldo sin grasa • Pan tostado blanco sin grasa con ajo en polvo
Refrigerio para la noche	• Yogur helado sin grasa sobre pastel de ángel con jarabe de arce

Menú 2

Desayuno	• Claras de huevos duros con salsa o ketchup sin grasa • Muffin sin grasa • Naranja fresca • Té con limón y miel
Refrigerio de media mañana	• Leche doble con jarabe de chocolate sin grasa

Almuerzo	• Requesón sin grasa con fruta • Galletas sin grasa con mermelada de albaricoque • Leche sin grasa • Rodajas de pepino
Refrigerio para la tarde	• Yogur sin grasa • Pera
Cena	• Hamburguesa vegetariana sin grasa con ketchup y mostaza sin grasa • Batata horneada con malvaviscos • Ensalada de repollo hecha en casa (repollo, zanahoria y cebolla cortadas en tiras, mayonesa sin grasa y vinagre) • Manzana
Refrigerio para la noche	• Helado sin grasa con jarabe de chocolate sin grasa

Receta de la leche doble

Para hacer leche doble:

1. Mezcle 1 cuarto de leche sin grasa con 1 paquete de leche en polvo sin grasa. Mezcle todo junto.
2. Ponga la mezcla en el refrigerador hasta que esté listo para consumirla.

Detalles de contacto

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su

proveedor de cuidados de la salud. Un miembro de su equipo de atención responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Si desea hablar con un nutricionista dietista clínico; pídale una derivación a su equipo de atención.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Minimal-Fat Diet - Last updated on June 22, 2026
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center