

# DIETA CONTROLADA EN TRIGLICÉRIDOS DE CADENA LARGA

## CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA

En esta dieta se limita el aporte de grasas en forma de triglicéridos de cadena larga. Este tipo de grasas forman parte de alimentos de origen animal y de algunos aceites y grasas vegetales. Cuando se absorben en el tubo digestivo forman la linfa. Hay situaciones en las que se produce acumulación de linfa en membranas que recubren órganos o se produce salida de linfa a través de una fístula de la piel. Para reducir la producción de linfa se elimina este tipo de grasas de la dieta. En otras ocasiones el tubo digestivo pierde capacidad para absorber la grasa o para metabolizarla.

## INDICACIONES

- Quilotórax: acúmulo de linfa en la pleura, membrana que recubre los pulmones
- Ascitis quilosa: acúmulo de linfa en el peritoneo, membrana que recubre los órganos de la cavidad abdominal.
- Fístula linfática: salida de linfa a través de una herida que se ha producido durante una cirugía o por un accidente.
- Insuficiencia pancreática exocrina en la que aparece esteatorrea (grasa en las heces) a pesar de tratamiento adecuado con enzimas pancreáticas.
- Déficit de carnitina
- 

## RECOMENDACIONES GENERALES

- Cocine los alimentos al horno, a la plancha, al vapor o en papillote
- Utilice como grasa para cocinar exclusivamente aceite de oliva o de girasol
- De prioridad a los alimentos naturales evitando los ultraprocesados
- Su médico puede recetarle aceite MCT, que NO se debe usar para cocinar, SOLO para añadir a los alimentos una vez cocinados.

# DIETA CONTROLADA EN TRIGLICÉRIDOS DE CADENA LARGA

## GUÍA DIETÉTICA

GRUPO DE ALIMENTOS	ACONSEJADOS	DESACONSEJADOS
LÁCTEOS	Leche, yogures y quesos desnatados	Leche entera y semidesnatada, quesos curados, yogures y postres lácteos no desnatados.
CEREALES	Pan, pasta sin huevo, arroz, copos de avena, cereales de desayuno sin grasas añadidas.	Pasta al huevo, bollería, galletas con grasas añadidas
LEGUMBRES	Todas las legumbres	Ninguna
FRUTOS SECOS	Castaña	El resto de frutos secos
VERDURAS Y HORTALIZAS	Todas excepto desaconsejadas	Aceitunas
FRUTAS	Todas excepto desaconsejadas	Aguacate y coco
CARNES Y DERIVADOS CÁRNICOS	Pavo, pollo, conejo, jamón cocido, ternera magra	Fiambres, embutidos, cordero, chuletas de ternera o cerdo.
PESCADOS, MOLUSCOS Y MARISCOS	Pescado blanco (bacalao, bacaladilla, besugo, lenguado, merluza, pescadilla, etc), almejas, calamares, mejillones, gambas (limpias), etc	Pescado azul (salmón, sardinas, caballa, congrio, atún, etc).
HUEVOS	Clara	Yema
BEBIDAS	Agua, zumo, infusiones, café, té, refrescos, caldo exclusivamente vegetal.	Batidos, horchata, caldos con grasa
AZÚCARES Y DERIVADOS	Azúcar, miel, mermelada, confitura, membrillo, merengue, gelatina, sorbetes, polos de agua	Chocolate, pastelería, repostería.
GRASAS	Aceite de oliva, girasol, MCT	Mantequilla, margarina, mateca

# DIETA CONTROLADA EN TRIGLICÉRIDOS DE CADENA LARGA

## EJEMPLO DE MENÚ

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	1. Leche desnatada (200ml) con cereales sin azúcar (50g) una pera (125g) 2. Yogur desnatado (125g), kiwi (120g), plátano (160g) y 1 biscote (16g) 3. Leche desnatada (200ml). 2 biscotes (32g), aceite de oliva (10g) y manzana (150g).						
COMIDA	Crema de lentejas con verduras. Dorada a la plancha. Pan (30g) y melocotón (150g).	Pasta con salsa de tomate natural. Pavo a la plancha. Pan (30g) y pera (125g).	Potaje de Garbanzos con merluza (80g). Pan (30g) y kiwi (120g).	Arroz con verduras. Pechuga de pollo al horno. Pan (30g) y melocotón (150g).	Crema de calabacín. Sepia a la plancha con patata al horno. Pan (30g) y manzana (150g).	Judías verdes con patata y zanahoria. Huevo a la plancha aceite de oliva (10g). Pan (30g) y plátano (160g).	Ensalada de pasta Pan (30g) y 2 mandarinas (120g)
MERIENDA	1. Batido de plátano y fresas: leche desnatada (200ml), plátano (160g), fresas (60g) 2. Bocadillo de tomate y queso fresco: pan blanco (30g), tomate (15g), jamón (20g) 3. Yogur desnatado con cereales: yogur desnatado (125g), copos de avena (30g), pera (125g).						
CENA	Revuelto de gambas Pan (30g) y yogur desnatado (125g).	Merluza al horno con espárragos. Pan (30g) y yogur desnatado (125g).	Menestra verdura. Ternera (70g). Pan (30g) y yogur desnatado (125g).	Tortilla de patata. Pan (30g) y yogur desnatado (125g).	Lenguadina al horno con patatas y pimiento asado. Pan (30g) y yogur desnatado (125g).	Sopa de pollo. Pan (30g) y yogur desnatado (125g).	Salteado de verduras y jamón cocido Pan (30g) y yogur desnatado (125g).

# DIETA CONTROLADA EN TRIGLICÉRIDOS DE CADENA LARGA

