



## RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN PACIENTES CON LESIÓN EN CONDUCTO LINFÁTICO (LINFORREA)

El objetivo de estas normas es limitar la ingesta de grasa dietética para reducir el aporte de triglicéridos de cadena larga.

Para ello, **cocinaremos SIN aceite** y evitaremos todos aquellos alimentos ricos en grasa.

- **BEBIDAS:**

Permitidas: agua, infusiones, café, zumos de frutas y verduras, caldo vegetal.

Desaconsejadas: caldo de ave o carne, batidos de cacao, batidos con leche en general.

- **PAN Y CEREALES:**

Permitidas: pan, arroz, pasta italiana sin huevo, sémola, harina

Desaconsejadas: bollería en general (croissants, madalenas, donuts...), sopas de sobre.

- **LECHE Y DEIVADOS:**

Permitidas: leche y yogures desnatados, quesos bajos en grasa.

Desaconsejados: leche entera, nata, crema, flanes, quesos secos, semisecos, cremosos, leche de almendras.

- **FRUTAS, VERDURAS Y LEGUMBRES:**

Están todas libres excepto las listadas como desaconsejadas. La fruta mejor consumirla pelada.

Desaconsejadas: coco, aguacate, plátano y frutos secos (pipas de girasol).

- **CARNES Y DERIVADOS:**

Permitidos: pollo y pavo sin piel, conejo, carnes magras sin grasa visible, solomillo de ternera, carne de caballo.

Desaconsejados: carnes grasas, embutidos, vísceras.

- **PESCADO:**

Permitidos: pescado blanco.

Desaconsejados: pescado azul, pescado enlatado en aceite.

- **HUEVOS:**

Permitida la clara de huevo,

Evitar la yema

Se puede preparar la tortilla francesa con 1 yema y 2 o 3 claras.

- **DULCES Y POSTRES:**

Permitidos: azúcar, miel, mermelada.

Desaconsejados: chocolates, pastelería en general y postres caseros o comerciales hechos con leche entera, mantequilla o margarina, huevo entero...





## EJEMPLOS DE COMIDAS Y CENAS

### PRIMEROS PLATOS HIDROCARBONADOS

1. Legumbre en vigilia (SIN carne ni embutido) + la verdura que precise (Cocinado SIN aceite).
2. Guisado de pollo (SIN piel) con verduras (cebolla, champiñón, guisantes, zanahoria, alcachofas...) y arroz o patata (Cocinado SIN aceite).
3. Arroz con verduras (no rehogar las verduras, cocinarlas previamente al vapor, guardar el caldo resultante y aprovecharlo para hacer el arroz).
4. Macarrones con trocitos de pavo o jamón cocido sin grasa visible + clara de huevo + tomate natural y otras verduras si precisa (Cocinado SIN aceite).
5. Patatas con verduras enteras o en puré (Cocinadas SIN aceite).
6. Ensaladas SIN atún, yema de huevo, aceitunas.
7. Sopas de pasta, hechas con caldo vegetal (guardar el caldo de cocer verduras).

### SEGUNDOS PLATOS PROTEÍCOS

1. Pechuga pavo o pollo a la plancha + pimientos rojos plancha.
2. Muslo de pollo asado, servido SIN piel y hecho SIN aceite (se puede utilizar caldo vegetal).
3. Hamburguesa de pollo (si se hace con leche que sea desnatada y si precisa huevo solo con la clara) (Hacerla al horno o a la plancha, pero SIN aceite).
4. Solomillo de ternera o filete de potro plancha + verduras a la plancha u horneadas.
5. Pescado blanco horno con verduras horneadas (cebolla, pimiento, calabacín, tomate...) (Cocinar SIN aceite, se puede hacer con caldo vegetal).
6. Pescado blanco papillote con verduras (Se puede hacer con caldo vegetal).
7. Pescado blanco plancha.
8. Queso fresco 0% grasa + membrillo + fiambre de pavo o jamón cocido sin grasa visible.

### GUARNICIONES,

Podemos hacer uso de patatas y verduras al vapor u horneadas, arroz blanco, puré de patata hecho con leche desnatada.





### POSTRES

1. Fruta recomendada.
2. Lácteos desnatados.
3. Postres caseros, arroz con leche hecho con leche desnatada.

### ALIÑOS

Se puede utilizar de forma moderada, limón, especias, vinagre de manzana, ajo, cebolla

### ACONSEJABLE

Disponer de caldo vegetal (guardar el caldo de cocer verduras) y tener verduras horneadas (cebolla, berenjena, pimientos rojos, amarillos, verdes, tomate...). Nos facilita el cocinado y se presentan los platos más jugosos.