

Por qué la **nutrición** es importante para las personas con SQF.

Controlar lo que come y bebe es la clave para vivir con síndrome de quilomicronemia familiar (SQF). Pero, ¿por qué es tan importante la nutrición?

Veamos algunas razones básicas por las que los alimentos y las bebidas desempeñan un papel tan importante en las vidas de los pacientes con SQF.

SQF y grasa alimentaria

Para las personas con SQF, comer alimentos o beber bebidas con alto contenido en grasas provoca un aumento peligroso de la grasa en la sangre. Los niveles altos de grasa pueden causar dolor abdominal intenso. Los niveles altos y continuos pueden incluso provocar otros problemas de salud, como pancreatitis, una afección potencialmente mortal y dolorosa.¹

Vivir con SQF es difícil, pero un plan de alimentación apto para SQF ayuda

Aprender a disfrutar de hábitos alimenticios saludables y desarrollar rutinas es clave. Debido a la incapacidad para descomponer la grasa, las personas con SQF deben seguir un régimen específico de alimentos y bebidas. Es fundamental que **no coman más de 20 gramos de grasa total al día**, que se distribuyan a lo largo del día y no todas en una comida abundante. Deben **evitar beber alcohol** y limitar los carbohidratos simples como azúcar, caramelos, jugos, refrescos y cereales refinados como el pan blanco, ya que estos pueden hacer que los niveles de triglicéridos en sangre aumenten rápidamente a niveles peligrosos.¹

Trabajar con un especialista en nutrición licenciado para obtener los nutrientes necesarios

Las personas con SQF deben hablar con un especialista en nutrición registrado y crear un plan de comidas que proporcione todos los nutrientes y calorías esenciales para respaldar el crecimiento y el desarrollo, así como el control del peso. Los especialistas en nutrición pueden recomendar ciertos suplementos y el uso de aceite MCT en la preparación de los alimentos.

Adoptar un enfoque holístico de la salud

Atención holística significa tratar a "toda la persona". Para las personas que viven con SQF es importante cuidar de la mente, así como del cuerpo. Debe centrarse en hacer ejercicio regularmente y descansar mucho, y en elegir opciones de alimentación y estilo de vida que fomenten una salud óptima, y limitar las que empeoran la afección.

La información proporcionada aquí es con fines exclusivamente educativos y no pretende ser un consejo médico. Consulte siempre con un proveedor de atención médica cualificado antes de realizar cualquier cambio en su dieta o estilo de vida.

REFERENCIAS

1. Williams L, et al. Familial chylomicronemia syndrome: Bringing to life dietary recommendations throughout the life span. *J Clin Lipidol*. 2018;12:908-919.

* Para obtener más información, recursos y hojas informativas, visite [KnowYourTGS.com](https://www.knowyourtgs.com).

©2026 Ionis Pharmaceuticals®. Todos los derechos reservados. US-FCS-2600003 v1.0 02/2026



De arriba hacia abajo:
arándanos frescos,
bastones de apio y
zanahoria con dip sin
grasa, queso en hebras
sin grasa, yogur sin grasa
y licuados de mora con
guarnición de menta

FCS focus

Una dieta para el SQF debe centrarse sobre lo que **puede** comer, no sobre lo que no puede comer.

Ya sea que usted o un familiar tenga síndrome de quilomicronemia familiar (SQF), probablemente haya comprendido que la nutrición desempeña un papel clave en el manejo de la enfermedad. Planificar y preparar comidas aptas para SQF puede llevar tiempo, pero llevar un estilo de vida saludable compatible con SQF es más sencillo de lo que parece. Es útil conocer las 3 P: **preparación, práctica y positividad**.



Preparación

PLANIFIQUE SU ÉXITO

Cuando se tiene SQF, puede sentirse como si ya no estuviera en control de lo que come. A continuación, se presentan algunas estrategias que le ayudarán a tomar control de su dieta y a ahorrar tiempo al hacer las compras y cocinar.

1. Trabaje con un dietista para crear un plan de alimentos aptos para SQF. Estos son algunos de los alimentos aptos para SQF que puede disfrutar:

- verduras de hoja verde y vegetales coloridos
- frijoles, arvejas y lentejas
- pescado blanco no graso, como bacalao, raya, eglefino o atún enlatado en agua
- pechuga de la mayoría de las aves (carne blanca), sin piel y sin grasa visible
- la mayoría de los mariscos (p. ej., camarones, calamares, langostas)
- frutas enteras, excepto aguacate y coco
- claras de huevo
- leche, queso y yogur natural sin grasa
- Granos integrales, como pan 100 % integral de trigo y arroz integral
- hierbas y especias
- agua, té y café

2. Conviértase en un experto en la lectura de las etiquetas nutricionales para saber exactamente qué contiene cada producto.

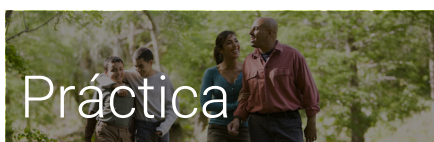
3. Mantenga una lista de sus alimentos favoritos.

4. Prepare las comidas de la semana con anticipación durante los fines de semana o en sus días libres

5. Tenga colaciones saludables listas para emergencias.

6. Haga un menú para la semana siguiente y tenga a mano los ingredientes adecuados para cocinar.

7. Revise los menús de los restaurantes en línea para no sentirse presionado/a a elegir en el restaurante.



Práctica

ADOPTAR HÁBITOS SALUDABLES DE POR VIDA

La práctica conduce a la perfección, y la repetición ayuda a consolidar una rutina. Con el tiempo, un estilo de vida adaptado a SQF se convertirá en algo natural. Estos son algunos hábitos para empezar.

1. Informe a los demás sobre el SQF y cómo pueden ayudarles. Para evitar conversaciones incómodas, algunos pacientes con SQF simplemente explican que son "alérgicos a la grasa". Aunque no es muy preciso, puede ayudar a otras personas a entender rápidamente que el SQF es una afección grave, y que incluso un poco de grasa puede hacer que se enferme.¹

2. Cuando se trata de la salud, vale la pena hablar sin reservas. Pida salsas aparte. Recuerde al chef que no debe usar aceite para cocinar. Lleve aderezo sin grasa para las ensaladas.

3. Haga comidas más pequeñas y frecuentes. Evite el hambre comiendo cada 2-3 horas.

4. Controle la respuesta de su cuerpo. Muchos alimentos aptos para SQF tienen alto contenido de fibra. Si no está acostumbrado/a a alimentarse de esta manera, aumente gradualmente la ingesta de verduras, frutas, cereales integrales y legumbres, según la tolerabilidad.

5. Tenga una botella de agua a mano. A veces, nuestros cuerpos interpretan la deshidratación como hambre, así que beba mucha agua. Mantenerse hidratado también puede reducir el riesgo de pancreatitis.¹

La información proporcionada aquí es con fines exclusivamente educativos y no pretende ser un consejo médico. Consulte siempre con un proveedor de atención médica cualificado antes de realizar cualquier cambio en su dieta o estilo de vida.



Positividad

UTILICE EL OPTIMISMO A SU FAVOR

En lugar de centrarse en lo que no puede comer o no puede hacer, descubra y adopte "lo que sí puede" en la vida. Estos son algunos aspectos positivos de mantener un estilo de vida compatible con SQF.

1. Comparta tiempo cocinando con su familia o amigos. La National Lipid Association ofrece numerosos recursos disponibles en línea, incluidas recetas aptas para SQF que pueden preparar juntos.

2. Disfrute cada bocado. Tome un bocado. Mastique despacio. Coma de manera consciente puede generar una experiencia más satisfactoria y saciante durante las comidas.

3. Experimente con nuevos sabores y especias. ¡Diviértase! Puede sorprenderse y descubrir algo que le agrade.

4. Cree nuevas tradiciones. A medida que cambian los gustos, es posible que las recetas favoritas aptas para SQF también se conviertan en favoritas de la familia.

5. Comentarios y apoyo. Comparta sus logros con su proveedor de atención médica y su dietista.

NOTA

Contenido sobre nutrición basado en el artículo de Williams (que se presenta a continuación) y en la Caja de herramientas de modificación del estilo de vida para clínicos de la NLA, además de la retroalimentación de un/a dietista-nutricionista licenciado/a (RDN).

REFERENCIAS

1. Williams L, et al. Familial chylomicronemia syndrome: Bringing to life dietary recommendations throughout the life span. *J.Clin Lipidol.* 2018;12: 908-919.

Céntrese en lo que **puede comer**

Mantenga las suposiciones y sus antojos al mínimo con estos prácticos consejos para gestionar y mantener un plan de nutrición adecuado para el SQF.

Comer una dieta baja en grasas puede parecer difícil al principio, pero con algunos consejos sencillos, las personas que viven con SQF pueden hacer comidas que saben bien y son divertidas de hacer.

Siga estos cuatro pasos para mantenerse sano/a, feliz y satisfecho/a.

Identificar: Elabore una lista de sus alimentos, cocinas y sabores favoritos

Escriba todos los alimentos que le gustan. Piense en los alimentos con los que creció. Incluya entradas, aperitivos, postres y bebidas. Cuando haya completado su lista, vuelva atrás y eche un vistazo a lo que ha anotado. ¿Ha notado algún patrón? ¿Le gusta la italiana o la india? ¿Mexicana o mongola? ¿Picante o ácida?

Descubrir: Llegar a la raíz de lo que alimenta sus antojos

Piense en lo que le gusta de los alimentos que ha enumerado. ¿Son los ingredientes, las especias, los perfiles de sabor o los métodos de cocina? ¿Sabe cómo se fabrican? Si no está seguro/a, intente buscar recetas bajas en grasas y azúcar en Internet o hable con las personas que fabrican el tipo de comida que le gusta.

Sustituir: Cree versiones adecuadas para el SQF de los alimentos que desea

Con el conocimiento que ha adquirido en su investigación, piense cómo puede preparar versiones saludables y bajas en grasa de sus alimentos favoritos que normalmente tiene restringidos.

Por ejemplo, ¿cómo podría sustituir una pizza de su pizzería local por algo saludable? Por ejemplo, podría usar una pita integral sin grasa como base. Luego, agregue tomates en rodajas, albahaca fresca y vegetales (como pimientos, champiñones o cebolla) y, para terminar, cúbralo con queso mozzarella sin grasa y una pizca de orégano.

¿Se le antoja una hamburguesa? Pruebe una de las hamburguesas vegetarianas bajas en grasa que se venden en algunos supermercados. O bien, ase una seta portobello (que tiene una textura similar a la de un bife). Unte un poco de mostaza integral molida a la piedra sobre un pan integral, agregue rodajas de tomate y cebolla morada, ¡y tendrá un asado al aire libre en preparación!

Mantener: Abastezca su despensa con alimentos básicos aptos para el SQF

Una vez que haya ideado sus recetas de sustitutos saludables, puede agregar sus ingredientes a una lista de alimentos básicos bajos en grasa y bajos en carbohidratos. Mantenga estos artículos en su despensa para preparar comidas rápidas y fáciles. Considere también abastecerse de hierbas y especias secas para los tipos de cocina que disfruta, ya que la mayoría tiene poco o nada de grasa.

Mantenga a mano su lista de despensa apta para SQF en su teléfono inteligente o imprímala en papel. De esa forma, cuando esté en la tienda de comestibles, podrá obtener todo lo que necesite para producir alimentos saludables y sabrosos que le gusten.



La información proporcionada aquí es con fines exclusivamente educativos y no pretende ser un consejo médico. Consulte siempre con un proveedor de atención médica cualificado antes de realizar cualquier cambio en su dieta o estilo de vida.

* Para obtener más información, recursos y hojas informativas, visite [KnowYourTGS.com](https://www.knowyourtgs.com).

©2026 Ionis Pharmaceuticals®. Todos los derechos reservados. US-FCS-2600003 v1.0 02/2026

A continuación se muestra una lista de los alimentos aptos para FCS que podría considerar tener a mano como parte de su cocina FCS. Como siempre, consulte las etiquetas de información nutricional para asegurarse de que todos los ingredientes se ajustan a su plan de comidas.

Proteínas

- pechuga de ave sin piel
- pechuga de pavo molida extra magra
- pescado blanco no graso, como bacalao, raya, eglefino o atún enlatado en agua
- la mayoría de los mariscos (p. ej., camarones, calamares, langostas)
- lomo de cerdo bien desgrasado
- fiambres bajos en grasa
- jamón extra magro
- claras de huevo y sustitutos de huevo sin grasa
- mantequilla de maní en polvo desgrasada
- pechuga de pollo enlatada en agua

Lácteos

- versiones sin grasa, naturales y sin azúcar de los siguientes productos: yogur, leche, queso, queso cottage y crema agria
- ciertos helados sin grasa y sin azúcar (advertencia: los alcoholes de azúcar, como el sorbitol, pueden tener un efecto laxante, por lo que se recomienda mantener porciones pequeñas)

Granos

- granos integrales, como pan 100 % integral
- galletitas integrales sin grasa
- quinoa
- pastas integrales
- arroz integral
- palomitas de maíz hechas al aire
- farro
- avena
- cereal de avena seco sin azúcar
- cereal de trigo rallado

Verduras

- espárragos
- zanahorias
- brócoli
- coliflor
- chauchas
- verduras de hoja verde
- apio
- calabacín
- berenjena
- coles de Bruselas
- cebollas
- repollo
- tomates
- pimientos
- brotes de soja
- bok choy
- castañas de agua

Fruta

- la mayoría de las frutas frescas
- fruta enlatada, sin azúcar añadido

Legumbres (frijoles)

- legumbres secas, como lentejas, frijoles negros, frijoles blancos, frijoles pintos y garbanzos
- legumbres enlatadas sin grasa y frijoles para chili

Ciertas semillas

- semillas de chía o lino molido (en pequeñas cantidades, según lo indicado por su nutricionista para aportar ácidos grasos esenciales)

Bebidas sin azúcar

- agua con gas
- café
- té sin azúcar
- agua saborizada
- ciertas aguas vitaminadas sin azúcar
- refrescos dietéticos

Potenciadores del sabor

- especias
- extracto de vainilla sin alcohol
- vinagres
- ciertos condimentos, como la mostaza
- pan rallado panko integral
- aderezos para ensaladas y marinadas sin grasa y sin azúcar
- salsa sin grasa
- salsa de tomate sin grasa
- caldo sin grasa

Alimentos a evitar

A continuación se muestran algunos de los alimentos que pueden parecer sanos, pero que no son:¹

- bebidas bajas en grasa, pero altas en azúcar (entre ellas, jugos de frutas, bebidas gaseosas, alcohol, etc.)
- miel y agave “de aspecto saludable” (que actúan como el azúcar al elevar los triglicéridos)
- alimentos cargados de azúcares añadidos, como la salsa barbacoa
- granos refinados, pasta blanca y arroz
- todos los aceites (excepto el aceite de triglicéridos de cadena media [Medium Chain Triglycerides, MCT]), incluidos el aceite de oliva y el aceite de coco
- aguacates y cocos
- edamame
- frutos secos y mantequillas de frutos secos
- aderezos tipo vinagreta para ensaladas elaborados con aceite

NOTA: Tenga en cuenta que algunos alimentos pueden afectar a las personas de forma diferente. Cuando introduzca un alimento nuevo en su dieta, empiece con una porción muy pequeña. Si no experimenta ningún efecto negativo, pruebe un poco más en un par de días.

Comparta esta lista cuando hable con su dietista licenciado para ver qué es lo mejor.

Referencias

1. Williams L, et al. Familial chylomicronemia syndrome: Bringing to life dietary recommendations throughout the life span. *J.Clin Lipidol.* 2018;12:908-919.



Su introducción de 10 días a la “Nueva normalidad”

Solo porque le hayan diagnosticado SQF, no significa que no pueda disfrutar de una comida sabrosa. Al adoptar un plan de nutrición apto para SQF, puede encontrar su “nueva normalidad” y vivir su vida con todo su potencial.

Utilice este plan de 10 días para dar inicio a su plan de nutrición para SQF, o bien para retomarlo si se ha desviado y necesita volver a una alimentación apta para SQF. Vivir con SQF es difícil. Pero con una perspectiva positiva y la información y los recursos adecuados, es manejable.

Tenga en cuenta que la información nutricional proporcionada en esta hoja informativa es de carácter generalizado y con fines exclusivamente educativos. No es un consejo médico y no debe interpretarse como tal. Consulte siempre con su proveedor de atención médica los planes nutricionales adaptados a sus necesidades particulares.

DÍA 1: Investigue los conceptos clave de la nutrición en SQF

Hoy se trata de incorporar información básica sobre la nutrición en el SQF. Cree un espacio tranquilo para usted. Dele a esta información el tiempo y la concentración que se merece.

Objetivos para hoy:

- Descubra por qué la nutrición es tan importante para las personas que viven con SQF. Lea la hoja informativa de [Nutrición básica en el SQF*](#).
- Conozca los alimentos aptos para SQF. Lea la hoja informativa [Céntrese en lo que PUEDE comer*](#).
- Descubra las tres P de la nutrición en el SQF leyendo la hoja informativa [Datos nutricionales en SQF*](#).

DÍA 2: Revise el menú y haga las compras

Para que su introducción a la nutrición en SQF sea lo más sencilla posible, hemos creado el [Plan de comidas de inicio de 7 días apto para SQF*](#) y la [Lista de compras*](#) apta para SQF. Como puede ver, ¡hay muchas cosas buenas que comer!

Objetivos para hoy:

- Revise el menú de 7 días y la lista de compras.
- Siéntase libre de realizar modificaciones y/o sustituciones que se ajusten a sus gustos, mientras sigue las directrices nutricionales de SQF.
- Para obtener sugerencias sobre cómo dar más sabor a las comidas aptas para SQF, consulte la hoja informativa de [Sabores internacionales*](#).
- Imprima la lista de compras, visite la tienda y compre los artículos necesarios.



DÍA 3: Prepárese para cocinar

Ha llegado el momento de preparar su primer lote de comidas aptas para SQF. Ahora es un buen momento para pensar en los próximos días. Picar verduras y marinar pechugas de pollo es ideal para la cena de mañana por la noche. El pollo sobrante puede condimentarse con especias mexicanas para preparar tacos de pollo al día siguiente. Cortar fruta fresca es perfecto como refrigerio mañana, pero también puede utilizarse en un licuado al día siguiente.

Objetivos para hoy:

- Prepare alimentos en cantidad para cubrir al menos dos días de comidas.
- Involucre a su pareja, familiares y/o amigos para que le ayuden con la preparación. Cuanto más comprendan su nueva forma de comer, más apoyo podrán ofrecerle.

DÍA 4: Comience el Plan de comidas de inicio de 7 días apto para SQF

Durante los próximos 7 días, estará planificando, preparando, cocinando y comiendo al estilo SQF. Es algo así como un ensayo general de nutrición para el resto de su vida. No se preocupe por los detalles. Aunque las comidas no salgan perfectas, seguirán siendo ricas y saludables.

Objetivos para hoy:

- Preparar, cocinar, comer y disfrutar comidas aptas para SQF.
- Seguir involucrando a su pareja, familiares y/o amigos en la preparación de las comidas.



* Para obtener más información, recursos y hojas informativas, visite KnowYourTGs.com.

DÍA 5: Aprenda a elegir refrigerios saludables

Comer comidas aptas para SQF, bien preparadas y saludables, reduce la necesidad de recurrir a colaciones grasas o azucaradas. Cuando necesite un refrigerio, existen muchas opciones aptas para SQF, como verduras frescas cortadas con dip tipo ranch sin grasa y lleno de sabor (que puede comprar o preparar usted mismo agregando un sobre de condimento ranch a yogur griego sin grasa o crema agria sin grasa) y jerky de pavo.

Lea la hoja informativa [Guía de refrigerios para SQF*](#) para obtener una lista completa de ideas de refrigerio. Preparar refrigerios en cantidad junto con sus comidas le facilita la vida y lo/la prepara para el éxito.

DÍA 6: Añadir sabor, sin añadir grasa

Es posible que haya oído el cliché “la grasa añade sabor”. Aunque esto puede ser cierto, la grasa no es de ninguna manera la única forma de saborear sus comidas.

Los agentes de sabor, como hierbas, especias y vinagres, le permiten intensificar el sabor sin añadir grasa. Por ejemplo, puede realzar el sabor de una sopa a base de tomate agregando algunas hojas de albahaca fresca por encima antes de servir. Una pizca de nuez moscada y canela le da a las zanahorias un perfil de sabor completamente nuevo. El encurtido rápido de rábanos cortados en rodajas finas en vinagre de vino de arroz crea un topping delicioso y lleno de sabor para una hamburguesa de hongo portobello. Un chorrito de limón fresco realza el sabor del brócoli recién cocido al vapor.

Lea las hojas informativas [Agregar sabor sin añadir grasa*](#) y [Sabores internacionales*](#) para obtener sugerencias sobre cómo mantener sus papilas gustativas estimuladas.

DÍA 7: Revisar lo que ha aprendido

Ha aprendido mucho sobre la nutrición en el SQF. ¡Muy bien! Ahora es un buen momento para hacer una “pausa” y volver atrás para asegurarse de no haber pasado por alto estos conceptos clave de la nutrición en SQF:

- **Limitar la grasa a menos de 20 gramos por día:** es fundamental que las personas con SQF consuman no más de 20 gramos de grasa total al día.¹ Para repasar este y otros [conceptos básicos de la nutrición en SQF](#), consulte la hoja informativa [Conceptos básicos de la nutrición*](#).
- **Las tres P:** preparación, práctica y positividad forman el “panorama general” de gestionar el SQF mientras se vive la vida al máximo. Si se saltó las tres P por primera vez, vuelva a consultar la hoja informativa [Datos nutricionales*](#).
- **Aceite MCT:** considerado una grasa “segura” para las personas con SQF¹, el aceite MCT es apto para mezclarse en salsas y aderezos sin grasa y solo debe utilizarse para cocinar a bajas temperaturas. Hable con su médico o nutricionista registrado para saber si el aceite MCT es adecuado para usted.¹

DÍA 8: Desarrollar estrategias para comer fuera

Comer afuera es un hecho de la vida. No puede, ni debería tener que, limitarse a comer solo en casa. La clave para una alimentación saludable para SQF fuera del hogar es tener un plan de acción, y eso comienza por saber qué hay en el menú. Tomar decisiones informadas le permite mantener el control de su nutrición. Para conocer estrategias y consejos que eliminen la presión y la ansiedad del menú, lea la hoja informativa [Consejos para comer fuera de casa*](#).

DÍA 9: Seguimiento y registro de todo lo que come

Ya casi completa su primera semana completa de alimentación para SQF. Piense en todo lo que ha avanzado en tan poco tiempo y dedíquese un reconocimiento bien merecido.

Si se pregunta cómo podría ser el siguiente nivel de la nutrición para SQF, lea las hojas informativas [Datos del Rastreador de grasa para SQF*](#) y [Hoja de trabajo del Rastreador de grasa*](#).

En pocas palabras, utilizar un rastreador de grasa y nutrición puede ayudarle a ganar confianza en sus elecciones, ajustando su ingesta de alimentos para alinearla con su objetivo de no más de 20 gramos de grasa por día.

Día 10: Recursos adicionales

Felicidades por completar su primera semana completa de vida con un estilo de vida saludable en nutrición en el SQF.

¡Lo ha hecho!

Ahora hágalo de nuevo. Y otra vez.

Siempre puede “elevar su nivel” con nuevas recetas adecuadas para SQF, agentes aromatizantes y técnicas de cocina, a su propio ritmo.

Para ampliar su base de conocimientos sobre la nutrición en el SQF, explore estos recursos multicanal sobre nutrición en el SQF:

- **KnowYourTGs.com:** el destino web con la información más completa sobre la nutrición para SQF.
- **Serie de videos Vida saludable con SQF:** busque en YouTube “FCS Focus”.

Por último, una última palabra de reconocimiento y ánimo. Ha sentado las bases para toda una vida de buena alimentación y salud óptima. No se dé por vencido. Usted merece vivir una vida saludable y deliciosa. ¡No deje que el SQF se interponga en su camino!

Recuerde: Es su comida. Es su salud. Es su vida.

Recetas y sugerencias de comidas cortesía de Mary Felando, MS, RDN, CLS, FNLA.

Para obtener más información, recursos y fichas técnicas, visite [KnowYourTGs.com](#)



REFERENCIAS

1. Williams L, et al. Familial chylomicronemia syndrome: Bringing to life dietary recommendations throughout the life span. *J.Clin Lipidol.* 2018;12:908-919.

Plan de comidas de inicio de 7 días apto para SQF

Este menú sencillo de 7 días le ayudará a planificar y preparar rápidamente su primera semana de comidas bajas en grasa. Para facilitar la transición, lleve consigo la **Lista de compras*** apta para SQF cuando vaya a comprar alimentos.



DÍA UNO

Desayuno

- Frittata de verduras, preparada con sustituto de huevo sin grasa (o claras de huevo) y verduras variadas como cebolla, espinaca y hongos
- Tostada de pan integral
- Naranja fresca
- Leche sin grasa



Almuerzo

- Ensalada de atún hecha de atún enlatado en agua, mayonesa sin grasa o yogur griego y apio picado sobre un lecho de hojas verdes
- Frijoles blancos
- Galletas integrales bajas en grasa

O BIEN

- Sándwich de fiambre de pavo bajo en grasa con lechuga, tomate y mostaza en pan integral
- Ensalada con garbanzos y aderezo sin grasa
- Fresas en rodajas

Refrigerio

- Hummus sin grasa (escurrir una lata de 14 oz de garbanzos. Procesar los garbanzos, ajo en polvo, jugo de ½ limón, 2 cucharadas de yogur sin grasa y/o 1 cucharada de aceite MCT y 1 cucharada de agua en la licuadora hasta lograr una consistencia cremosa)
- Servir con verduras crudas (zanahorias, apio, pimientos)
- Leche sin grasa

Cena

- Pechuga de pollo sin piel a la BBQ preparada con salsa BBQ sin azúcar (agregue humo líquido para realzar el sabor)
- Papas nuevas con hierbas (al horno)
- Chauchas al vapor
- Manzana al horno con canela

DÍA DOS

Desayuno

- Licuado de frutos rojos (1 taza de leche sin grasa, ½ banana, frutos rojos congelados, 1 cucharadita de semillas de chía o lino molido)
- Queso en hebras sin grasa
- Tostada de pan integral

Almuerzo

- Ensalada de pollo BBQ picado preparada con hojas verdes variadas, verduras frescas picadas, frijoles negros, queso rallado sin grasa, maíz y aderezo ranch sin grasa
- Melón fresco

Refrigerio

- Pochoclo hecho al aire con condimento sin grasa o sal sabor manteca
- Leche sin grasa

Cena

- Lenguado o tilapia al horno con hierbas y limón fresco
- Pilaf de arroz integral sazonado con caldo sin grasa
- Brócoli al vapor
- Cóctel de frutas enlatado (sin azúcar añadido) con gelatina sin azúcar

DÍA TRES

Desayuno

- Cereal de trigo rallado o avena tostada seca con leche sin grasa
- Banana fresca

Almuerzo

- Ensalada de queso cottage sin grasa con verduras frescas picadas y cebollino
- Tostada de pan integral o galletitas integrales bajas en grasa
- Pera fresca

Refrigerio

- Yogur griego sin grasa edulcorado con una gota de extracto de vainilla sin alcohol
- Cobertura de trigo rallado

Cena

- Barra de tacos de pavo con carne molida de pechuga de pavo 98 % libre de grasa, salteada con condimentos para tacos, verduras picadas, lechuga, queso rallado sin grasa, salsa y frijoles negros, servidos en tortilla de maíz integral baja en grasa o tortilla de harina integral
- Compota de manzana sin azúcar



* Para obtener más información, recursos y fichas técnicas, visite KnowYourTGs.com

La información proporcionada aquí es con fines exclusivamente educativos y no pretende ser un consejo médico.

Consulte siempre con un proveedor de atención médica cualificado antes de realizar cualquier cambio en su dieta o estilo de vida.

DÍA CUATRO

Desayuno

- Avena caliente con arándanos
- Leche sin grasa

Almuerzo

- Ensalada de tacos de pavo preparada con los sobrantes de la barra de tacos del día anterior (hornee tortillas de maíz para crear chips de maíz crocantes)

O BIEN

- Burrito de tacos de pavo preparado con pavo sobrante y tortilla integral baja en grasa
- frijoles negros
- Durazno o nectarina fresca

Refrigerio

- Hummus sin grasa (desde el primer día) con diversos bastones de verduras
- Leche sin grasa

Cena

- Pechuga de pollo sin piel marinada y horneada al limón al estilo griego
- Papa asada
- Zucchini en rodajas salteado con hierbas griegas y aceite MCT o caldo sin grasa
- Arándanos frescos o kiwi

DÍA CINCO

Desayuno

- Parfait de yogur griego sin grasa con fruta fresca en rodajas
- Tostada de pan integral
- Leche sin grasa



Almuerzo

- Sopa de lentejas baja en grasa (u otras legumbres) con restos de pollo en rodajas
- Galletas integrales bajas en grasa
- Manzana fresca
- Leche sin grasa



Refrigerio

- Cracker stacker con galleta integral baja en grasa cubierta con mantequilla de maní baja en grasa reconstituida y rodajas de banana
- Leche sin grasa

Cena

- Camarones al jengibre salteado con verduras chinas (como bok choy y brócoli) con salsa de soja
- Arroz integral
- Gajos de mandarina (sin azúcar agregada)

DÍA SEIS

Desayuno

- Tostadas francesas con canela preparadas con sustituto de huevo sin grasa y pan integral, con una pizca de canela
- Jarabe de arce sin azúcar
- Frutos rojos frescos
- Leche sin grasa



Almuerzo

- Camarones sobrantes agregados a hojas verdes de ensalada asiática con aderezo asiático sin grasa o vinagre de arroz
- Galletas integrales bajas en grasa
- Pera fresca

Refrigerio

- Queso cottage sin grasa
- Fresas en rodajas

Cena

- Espaguetis de pavo preparados con carne picada de pechuga de pavo 98 % libre de grasa (o pechuga de pollo al horno condimentada estilo italiano), salsa de tomate sin grasa y pasta integral
- Ensalada de frijoles blancos con aderezo sin grasa
- Gelatina sin azúcar

DÍA SIETE

Desayuno

- Smoothie verde (licuar 1 taza de leche sin grasa, ½ banana, algunos trozos de ananá congelado y un puñado de hojas de espinaca fresca)
- Queso en hebras sin grasa
- Tostada de pan integral

Almuerzo

- Espaguetis de pavo sobrantes

O BIEN

- Pollo al horno

O BIEN

- Hamburguesa de pavo con lechuga y tomate en pan integral
- Ensalada con garbanzos y aderezo sin grasa
- Leche sin grasa
- Gelatina sin azúcar

Refrigerio

- Aros de morrón rojo, amarillo y verde con dip ranch sin grasa
- Leche sin grasa

Cena

- Pizza casera preparada con una base de pizza integral baja en grasa, o pan pita integral bajo en grasa o muffin inglés integral, con salsa para pizza sin grasa, verduras y queso rallado sin grasa
- Sopa baja en grasa lista para consumir (a elección) o ensalada mixta
- Melón fresco



Una palabra para aquellos que no comen pescado y/o carne de ave

Para ayudar a cubrir las necesidades de proteínas sin recurrir a pescado o aves, considere estas otras fuentes de alimentos con alto contenido proteico: claras de huevo, sustituto de huevo sin grasa, frijoles/legumbres, leche sin grasa, queso cottage sin grasa, yogur griego sin grasa, queso sin grasa y mantequilla de maní en polvo baja en grasa.

Al elegir alternativas a la carne, como hamburguesas veggies a base de soja, "carne" vegetal desmenuzada o tofu, el contenido de grasa puede variar, por lo que es importante leer cuidadosamente las etiquetas.

NOTA: Las recomendaciones sobre las cantidades a comprar son aproximadas y no tienen en cuenta las necesidades calóricas individuales ni las preferencias alimentarias.

Este menú está pensado para una persona en el desayuno y el almuerzo, y para dos personas en la cena.

Recetas y sugerencias de comidas cortesía de Mary Felando, MS, RDN, CLS, FNLA.

Lista de compras (para el plan de comidas de inicio de 7 días)

Traiga esta lista de compras con usted al hacer las compras para su menú de 7 días.



Tenga en cuenta que la información nutricional que se proporciona en esta hoja informativa es de carácter generalizado y con fines exclusivamente educativos. No es un consejo médico y no debe interpretarse como tal. Consulte siempre con su proveedor de atención médica los planes nutricionales adaptados a sus necesidades particulares.

FRUTAS Y VERDURAS

- ___ Brócoli (1 atado)
- ___ Judías verdes (2 puñados grandes o 1 paquete)
- ___ Zucchini (2)
- ___ Champiñones (en rodajas, paquete de 8 oz)
- ___ Verduras para ensalada (2-3 bolsas)
- ___ Otras verduras para ensalada (como tomates, pimientos, cebolla de verdeo, repollo y zanahorias)
- ___ Apio (un atado)
- ___ Bok choy y otras verduras chinas (5 tazas)
- ___ Cebolla amarilla (1 mediana)
- ___ Espinacas frescas (una bolsa mediana)
- ___ Papas blancas para hornear, p. ej., russet (2)
- ___ Papas nuevas (2 puñados)
- ___ Fruta fresca (como bananas, fresas frescas, melón, manzanas, peras, naranjas, mandarinas, duraznos o nectarinas, y kiwis)
- ___ Limón fresco (3)



COMESTIBLES

- ___ Caldo o consomé sin grasa
- ___ Granos de maíz para palomitas (para preparar al aire)
- ___ Gelatina sin azúcar
- ___ Mantequilla de maní en polvo baja en grasa
- ___ Humo líquido

CEREALES Y LEGUMBRES

- ___ Frijoles negros (lata de 8 oz o secos)
- ___ Frijoles blancos (lata de 8 oz o secos)
- ___ Garbanzos (2 tazas)
- ___ Pan integral de trigo (1 pan)
- ___ Panecillos integrales de trigo (2)
- ___ Galletas integrales de trigo bajas en grasa, por ejemplo: Wasa® Crispbread (1 paquete)
- ___ Avena (1 envase)
- ___ Cereal de trigo rallado o cereal de avena tostada sin azúcar (1 caja)
- ___ Arroz integral (paquete pequeño)
- ___ Pasta integral de trigo (caja pequeña)
- ___ Base de pizza integral de trigo baja en grasa o pan pita integral bajo en grasa o muffin inglés integral



ÉTNICA

- ___ Tortillas de maíz integrales bajas en grasa o tortillas de harina integral de trigo bajas en grasa (1 paquete)
- ___ Paquete de condimento para tacos
- ___ Salsa
- ___ Salsa para pizza sin grasa
- ___ Salsa o aderezo asiático sin grasa o vinagre de arroz
- ___ Salsa de soja

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

- ___ Semillas de chía o linaza molida (bolsa pequeña)

ALIMENTOS ENLATADOS

- ___ Frijoles negros (dos latas de 15 oz)
- ___ Frijoles blancos o cannellini (una lata de 15 oz)
- ___ Garbanzos (dos latas de 15 oz)
- ___ Frijoles refritos sin grasa o frijoles pintos (dos latas de 15 oz)
- ___ Sopa de legumbres baja en grasa (una lata o envase)
- ___ Fruta enlatada sin azúcar agregado (dos latas de 14 oz de cóctel de frutas y/o ananá)
- ___ Puré de manzana sin azúcar (un frasco o envase pequeño)

PROTEÍNAS

- ___ Atún enlatado en agua (lata de 6 oz)
- ___ Pechugas de pollo deshuesadas y sin piel (2 lb)*
- ___ Fiambre de pavo bajo en grasa (½–1 lb)
- ___ Camarones congelados precocidos (1 lb)
- ___ Carne molida de pechuga de pavo 98 % libre de grasa (2 lb)
- ___ Pescado fresco magro, como lenguado o tilapia (1 lb)

* Aumente la compra de pechugas de pollo a 3 lb si se utilizan el día seis y reduzca la cantidad de pavo molido.

INTRODUCCIÓN

CONDIMENTOS Y ENDULZANTES

- ___ Sal marina fina
- ___ Extracto de vainilla sin alcohol
- ___ Jarabe de arce sin azúcar
- ___ Albahaca (3 cucharadas)
- ___ Orégano (3 cucharadas)
- ___ Comino (1 cucharada)
- ___ Chile en polvo (2 cucharadas)
- ___ Ajo en polvo (2 cucharadas)
- ___ Canela (3 cucharadas)
- ___ Paprika (1 cucharada)
- ___ Chipotle en polvo (3 cucharadas)
- ___ Sal condimentada o sal con sabor a mantequilla



ALIMENTOS CONGELADOS

- ___ Frutos rojos congelados, sin azúcar agregado (1 bolsa)
- ___ Ananá en trozos congelado, sin azúcar agregado (1 bolsa)
- ___ Verduras surtidas congeladas o verduras frescas (2 bolsas)

LÁCTEOS

- ___ Leche descremada o sin grasa (2 galones)
- ___ Yogur griego natural sin grasa (4 tazas)
- ___ Queso cottage sin grasa (16 oz)
- ___ Queso rallado sin grasa (8 oz)
- ___ Queso en hebras sin grasa (paquete pequeño)
- ___ Sustituto de huevo sin grasa (cartón de 16 oz)
- ___ Huevos (si no se utiliza sustituto de huevo) (1 docena)

CONDIMENTOS Y SALSAS

- ___ Salsa BBQ sin azúcar
- ___ Marinada sin grasa para pollo o aderezo italiano sin grasa
- ___ Aderezo ranch sin grasa
- ___ Mayonesa sin grasa, si está disponible
- ___ Mostaza

ACEITES

- ___ Aceite de MCT de grado farmacéutico (se adquiere con la asistencia de su proveedor de atención médica)



NOTA: Las recomendaciones sobre las cantidades a comprar son aproximadas y no tienen en cuenta las necesidades calóricas individuales ni las preferencias alimentarias.

Esta lista de compras está pensada para una persona en el desayuno y el almuerzo, y para dos personas en la cena. Se puede adquirir cantidad adicional de pechuga de pavo, queso cottage sin grasa, queso tipo string sin grasa y verduras crudas para utilizarlos como colaciones adicionales

Recetas y sugerencias de comidas cortesía de Mary Felando, MS, RDN, CLS, FNLA.

La información proporcionada aquí es con fines exclusivamente educativos y no pretende ser un consejo médico. Consulte siempre con un proveedor de atención médica cualificado antes de realizar cualquier cambio en su dieta o estilo de vida.

©2026 Ionis Pharmaceuticals®. Todos los derechos reservados. US-FCS-2600003 v1.0 02/2026



Refrigerios para SQF para cada ocasión

Si tiene síndrome de quilomicronemia familiar (SQF), elegir refrigerios requiere mayor planificación. Por eso, hemos reunido algunas colaciones aptas para SQF que no requieren mucho tiempo de preparación. Muchas de ellas pueden elaborarse con anticipación para que pueda consumirlas en casa o mientras está fuera.

Consulte con su dietista si estas opciones son adecuadas para usted.

Utilícelas como inspiración para crear sus propios bocados rápidos aptos para SQF.

Y descubra que la variedad es, sin duda, la sal de la vida.

Parfait cremoso de yogur griego con rodajas de fruta fresca

Use yogur griego natural sin grasa. Incorpore batiendo un poco de extracto de vainilla sin alcohol y fresas en rodajas o semillas de granada. Cubra con Cheerios o cereal de trigo rallado y, si lo desea, agregue otra cucharada de fruta.

Batido de frutas de estación sobre hielo triturado

Licúe ½ taza de leche descremada, ½ taza de yogur griego sin grasa y ½ taza de arándanos y moras u otra fruta fresca o congelada. Sirva sobre hielo triturado.

Delicia para dipear

Use yogur griego sin grasa como base para una de estas opciones:

- ciboulette y ajo picados
- tomates secos picados y albahaca
- pepino rallado con hojas de menta fresca

Disfrute este delicioso dip con bastones crocantes de pimiento rojo y amarillo, apio, zanahorias baby o tomates cherry. O bien, rellene claras de huevo duro con el dip para una colación sabrosa y nutritiva, rica en proteínas.

¡Mini pizza! (No se necesitan más adjetivos. Es pizza.)

Unte la salsa de tomate sin grasa sobre un pita integral sin grasa. Cubra con rodajas de tomate fresco o con tomates guisados picados. Espolvoree por encima mozzarella sin grasa y orégano. Hornee a 400 grados durante 3–4 minutos y disfrute.

La torre de crackers

Vaya en vertical con este refrigerio: tome una galleta de arroz integral y cúbrala con mantequilla de maní en polvo reconstituida, ya que la mantequilla de maní en polvo tiene hasta un 90 % menos de grasa que las mantequillas de maní tradicionales (revise el envase).

Mezcle el polvo de maní con agua según las indicaciones. Agregue por encima un par de rodajas de banana y fresas.

Advertencia: no apto para personas con alergia al maní.

Palomitas de maíz

Prepare palomitas sin grasa, hechas al aire en el microondas, siguiendo las instrucciones del envase. Sazone las palomitas con alguna de estas hierbas o especias: orégano seco, albahaca seca, canela, pimentón o una pizca de pimienta de cayena.

La información proporcionada aquí es con fines exclusivamente educativos y no pretende ser un consejo médico. Consulte siempre con un proveedor de atención médica cualificado antes de realizar cualquier cambio en su dieta o estilo de vida.



11 pasos para comer afuera con SQF

Estos consejos para “comer afuera” ayudarán a que las cenas, los restaurantes, los eventos de la empresa y otras situaciones sociales en las que se come sean menos un reto para las personas con síndrome de quilomironemia familiar.

Antes de comer afuera: Llamar con antelación para obtener datos nutricionales

1. Averigüe qué hay en el menú o se sirve

Pregunte a la persona a cargo de un evento o una cena o compruebe si el restaurante tiene un menú publicado en línea. Algunos proporcionan información nutricional en su sitio web.

2. Intente hacer peticiones especiales de preparación de alimentos

No asuma que la familia, los amigos o los chefs harán cambios sobre la marcha. Pregunte y confirme antes de llegar.

3. Averigüe si puede llevar comida apta para SQF

Pida autorización al gerente del restaurante y, si va a comer en la casa de otra persona, avísele que quizá deba llevar su propia comida.

4. Ofrezca alternativas

Cuando no haya otra opción, evalúe si existe un lugar más adecuado cerca del sitio originalmente elegido para comer (si cambiar de lugar es una posibilidad). O bien, ofrezca proporcionar una receta de un sustituto apto para SQF del plato previsto.

Además, esté preparado para cambios de planes conociendo otros restaurantes aptos para SQF en la zona, por si la primera opción no resulta viable.

REFERENCIAS

1. Williams L, et al. Familial chylomicronemia syndrome: Bringing to life dietary recommendations throughout the life span. *J.Clin Lipidol.* 2018;12:908-919.

Mientras cena afuera: Tomar decisiones informadas y tomar control

5. Comparta la tarjeta de SQF con el personal de servicio

Hágales saber que puede enfermarse si consume cualquier tipo de grasa, o indíqueles que es alérgico/a a la grasa.

6. Evite los alimentos con palabras de riesgo para SQF

Términos como frito, crujiente, rebozado, salteado, con salsa de manteca, gratinado y cremoso indican alimentos con alto contenido de grasa; evite estos platos.

7. Limite las opciones a descripciones aptas para SQF

Elija alimentos con descripciones como: al vapor, escalfado, al horno, a la parrilla, asado y preparado a pedido. Verifique siempre que no se preparen con ningún tipo de grasa.

8. Elija un plato de referencia

Algunos platos del menú comúnmente aptos para SQF incluyen cóctel de camarones, papa al horno, verduras al vapor, ensaladas de verduras, pechuga de pollo a la parrilla y platos de pescado al horno. Simplemente asegúrese de que se preparen sin grasa añadida, como quesos, aderezos, frutos secos o salsas.

9. Pida potenciadores de sabor que pueda agregar usted mismo/a

Limón o lima frescos, pimienta recién molida, vinagre, salsa sin grasa, mostaza y otras especias pueden darle mayor control. También puede optar por llevar su propio aderezo sin grasa y usarlo no solo para la ensalada, sino también para el pollo, el pescado, las verduras o una papa al horno.

10. Manténgase hidratado. Y manténgase alejado de ciertas bebidas

Beber mucha agua puede no solo disminuir la incidencia y la gravedad de la pancreatitis¹, sino que también le ayudará a sentirse lleno. Por otro lado, el alcohol, los refrescos azucarados y el jugo de fruta pueden provocar aumentos en los triglicéridos, así que evítelos.¹

Después de cenar afuera: Dedique un momento a reflexionar

11. Utilice esta experiencia para mejorar aún más la siguiente

Piense en lo que le ha gustado y en cómo puede aprovecharlo la próxima vez. Asimismo, reconozca lo que no resultó tan bien y reflexione sobre cómo podría hacer las cosas de manera diferente en una próxima ocasión.



CONSEJO EXTRA:

Identifique tres restaurantes a no más de 10 minutos de su hogar que ofrezcan opciones de menú aptas para SQF. Úselos como sus alternativas de referencia cuando esté fuera de casa.

Si no sabe por dónde empezar, visite el sitio web Healthy Dining Finder (www.healthydiningfinder.com) y busque por restaurante o código postal.

Aparecerá una lista de restaurantes con opciones de menú que cumplen con los criterios de alimentación saludable.

Guía de alimentos de restaurante aptos para SQF

La próxima vez que se encuentre “de viaje” y necesite una comida apta para SQF, pruebe los siguientes platos de restaurantes. La información está sujeta a cambios, por lo que siempre confirme la disponibilidad del producto, el contenido total de gramos de grasa y la información nutricional en el sitio web de cada restaurante.

Panera Bread

Panera Bread es la marca comercial exclusiva de Panera Bread Bakery Company

Sopa de diez vegetales: taza

1 gramo de grasa por porción de 1 taza

Manzana o banana fresca

0 gramos de grasa

Visite panerabread.com

Wendy's

Wendy's es la marca comercial exclusiva de Wendy's Company

Chili pequeño

4 gramos de grasa

Papa al horno simple

0 gramos de grasa

Papa al horno con crema agria* y cebollino

2.5 gramos de grasa

** Wendy's utiliza una crema agria light. Visite wendys.com*

Subway

Subway es una marca comercial exclusiva del Subway Group of Companies

Ensalada de pechuga de pavo

2 gramos de grasa

Ensalada de pollo asado al horno

2.5 gramos de grasa

Ensalada de jamón Selva Negra

3 gramos de grasa

Sándwich sub de pechuga de pavo de 6", en pan de 9 granos

3 gramos de grasa

Sándwich sub Veggie Delite de 6", en pan de 9 granos

2 gramos de grasa

Los elementos del menú mencionados anteriormente incluyen únicamente los productos básicos del menú, sin agregado de queso, salsas, aderezos ni otros extras. Un "calculador nutricional" disponible en subway.com puede proporcionar información nutricional más personalizada

Chipotle Mexican Grill

Chipotle Mexican Grill es la marca comercial exclusiva de Chipotle Mexican Grill, Inc.

Bowl de ensalada

3 gramos de grasa total

(con supergreens, frijoles negros, frijoles pintos, verduras fajita y salsa de tomate)

Tenga en cuenta que la adición de pollo aporta 7 g adicionales de grasa y el arroz integral aporta 6 g adicionales de grasa. Visite chipotle.com.

Starbucks

Starbucks es la marca comercial exclusiva de Starbucks Coffee Company

Espresso Solo

0 gramos de grasa

Cappuccino corto descremado

3 gramos de grasa

Avena clásica (disponible todo el día)

2.5 gramos de grasa

Sándwich de tocino de pavo reducido en grasa y claras de huevo

5 gramos de grasa

Sándwich (solicite pan integral)

Visite starbucks.com.

La información proporcionada aquí es con fines exclusivamente educativos y no pretende ser un consejo médico. Consulte siempre con un proveedor de atención médica cualificado antes de realizar cualquier cambio en su dieta o estilo de vida.

Preparar comidas improvisadas con los **ingredientes que ya tiene**

En un mundo perfecto, tendría tiempo para planificar, preparar y cocinar cada comida. En el mundo real, la vida se mueve rápido. A veces solo hay que hacer que se produzcan comidas. Quizás le sorprenda lo fácil que puede ser crear comidas y refrigerios deliciosos y satisfactorios aptos para SQF con ingredientes que ya tiene en su heladera, freezer y despensa.

Tenga en cuenta que la información nutricional es de carácter generalizado y con fines exclusivamente educativos. No es un consejo médico y no debe interpretarse como tal. Consulte siempre con su proveedor de atención médica los planes nutricionales adaptados a sus necesidades particulares.

Abastecimiento para el éxito

La clave para la improvisación de la cocina SQF es tener buenos alimentos aptos para SQF en casa. Para empezar, asegúrese de que su cocina esté correctamente abastecida con los alimentos enumerados en la hoja informativa de **Alimentos aptos para SQF***. Esta amplia lista cubre todas las categorías de alimentos, desde proteínas a potenciadores del sabor, e incluye muchos artículos no perecederos que se pueden congelar o almacenar en la despensa de forma segura para su uso en cualquier momento.

10 alimentos básicos esenciales aptos para SQF

Mientras estos 10 alimentos estén en su hogar, siempre tendrá muchas opciones para preparar excelentes comidas aptas para SQF.

- Pechuga de pollo congelado
- Queso sin grasa
- Tortillas de maíz integral blandas sin grasa o tortillas integrales de trigo bajas en grasa
- Pasta integral
- Avena
- Verduras frescas y/o congeladas
- Aderezos para ensaladas y marinadas sin grasa y sin azúcar
- Salsa sin grasa
- Salsa de tomate sin grasa
- Fruta fresca y/o enlatada sin azúcar añadido

* Para obtener más información, recursos y hojas informativas, visite KnowYourTGs.com.

Prepare por tandas como un experto

Siempre que sea posible, cocine por tandas y prepare porciones adicionales. Supongamos que está preparando tilapia al horno. Cocinar dos porciones puede llevarle alrededor de una hora de principio a fin (incluido el tiempo de horneado). En esa misma hora, podría cocinar fácilmente cuatro o seis porciones, lo que le permite guardar las porciones extra en la heladera o el freezer. Esta noche, disfruta de tilapia al horno para la cena. Mañana, puede agregar las porciones sobrantes de tilapia a una ensalada refrescante o sumar algunos condimentos mexicanos y preparar tacos de pescado aptos para SQF.

Haga de la cocina por tandas una forma de vida, mantenga su cocina abastecida con alimentos aptos para SQF y no tenga miedo de usar su imaginación. A veces, las comidas (y las experiencias) más deliciosas suceden cuando dejamos de intentar planificar y controlar, y simplemente permitimos que la vida fluya.



Los smoothies suceden

Los smoothies sin grasa son un refrigerio delicioso apto para SQF o una comida para llevar que puede prepararse fácilmente en cualquier momento con solo unos pocos ingredientes. Experimente con estas recetas básicas de smoothies, sustituyendo sus frutas y verduras favoritas hasta encontrar dos o tres recetas "infalibles" que le encanten y pueda preparar sin pensarlo dos veces.

IDEA DE COMIDA/REFRIGERIO

Smoothie de frutos rojos

- Vierta 8 oz de leche sin grasa en la licuadora.
- Agregue ½ banana fresca o congelada.
- Incorpore fruta fresca o congelada: frambuesas y arándanos.
- Si utiliza fruta fresca, agregue 3-4 cubos de hielo a la licuadora. Si utiliza fruta congelada, no es necesario agregar cubos de hielo.
- Para un smoothie más espeso, agregue un poco de yogur sin grasa además de la leche sin grasa.
- Licúe bien y disfrute.

IDEA DE COMIDA/REFRIGERIO

Smoothie verde

- Vierta 8 oz de leche sin grasa en la licuadora.
- Agregue ½ banana fresca o congelada.
- Añada unos trozos de piña fresca o congelada.
- Añada un puñado de hojas de espinacas frescas.
- Si utiliza fruta fresca, agregue 3-4 cubos de hielo a la licuadora. Si utiliza fruta congelada, no es necesario agregar cubos de hielo.
- Para un smoothie más espeso, agregue un poco de yogur sin grasa además de la leche sin grasa.
- Licúe bien y disfrute.



Pizzaficación

Casi cualquier proteína puede convertirse en una deliciosa pizza casera apta para SQF en cuestión de minutos. Asegúrese de tener siempre a mano algunas bases de pizza integrales bajas en grasa, junto con queso mozzarella sin grasa.

Ahora, supongamos que anoche preparó pollo al horno y quedaron sobras en la heladera. Córtelas en cubos y distribúyalas sobre la base de pizza. Agregue tomates en rodajas y cubra con mozzarella sin grasa y un poco de orégano seco.

O bien, en lugar de pizza, **burritofique** el pollo sobrante usando una tortilla blanda de maíz sin grasa en lugar de una base de pizza, y cúbrala con el pollo restante, frijoles sin grasa, lechuga rallada, cilantro fresco o seco y crema agria sin grasa.

Recetas y sugerencias de comidas cortesía de Mary Felando, MS, RDN, CLS, FNLA.

La información proporcionada aquí es con fines exclusivamente educativos y no pretende ser un consejo médico. Consulte siempre con un proveedor de atención médica cualificado antes de realizar cualquier cambio en su dieta o estilo de vida.



Agregar sabor sin añadir grasa

Comer con SQF no tiene por qué ser insípido ni aburrido. Use “agentes de sabor” para darle más vida a las comidas: los agentes de sabor son una excelente manera de hacer que una comida sea más placentera y pueden ayudar a crear sabores complejos que estimulen el paladar. Los agentes de sabor incluyen hierbas, especias, vinagres y otros sabores ácidos.



HIERBAS

Las hierbas provienen de las hojas de las plantas.

Las hierbas delicadas que se desgarran con facilidad (menta, albahaca, eneldo, etc.) combinan bien con verduras delicadas que se magullan fácilmente (tomate, zucchini, espárragos, etc.).



Las hierbas más robustas, que requieren mayor esfuerzo para desmenuzarse (salvia, romero, etc.), combinan mejor con verduras de raíz más consistentes (batatas, nabo sueco, zanahorias, etc.).



ESPECIAS

Las especias provienen de raíces, cortezas y semillas, básicamente cualquier cosa que no sea una hoja.

Las diferentes cocinas de todo el mundo suelen tener ciertos perfiles de sabor debido a lo que antes eran solo especias disponibles localmente.

Dominar las hierbas y especias es fácil, y hace que comer sea algo de lo que disfrutar. Cuando piense en añadir especias a su comida, piense en los tipos de cocina que más le gustan. Dele más sabor a su menú semanal incorporando cocinas como: **Martes de tacos** (especias mexicanas), **miércoles de pollo griego al limón** (brochets griegos al limón sin piel, con condimento griego, cebolla deshidratada, orégano, etc.) o **jueves de pollo tandoori** (cilantro en semilla, comino, cúrcuma y garam masala).

VINAGRES Y OTROS SABORES ÁCIDOS

Realce los alimentos con vinagre, lima, limón y otros ácidos. Pruebe primero con un pequeño chorrito y aumente gradualmente hasta que sus papilas gustativas se despierten. Cada vinagre tiene una personalidad distintiva, así que no se limite a un solo tipo.

- El vinagre de vino de arroz, de acidez suave, aporta un sabor asiático a los platos.
- El vinagre balsámico blanco aporta notas intensas, penetrantes y dulces.
- El vinagre de manzana y el vinagre de vino tinto son excelentes sustitutos de algunos vinos de cocina, sin el alcohol.



SABORICE SU AGUA

Beber mucha agua puede no solo disminuir la incidencia y la gravedad de la pancreatitis, sino que también le ayudará a sentirse lleno. Por otro lado, el alcohol, los refrescos azucarados y el jugo de fruta pueden provocar aumentos en los triglicéridos, así que evite beberlos.¹

Realce el sabor de su agua de las siguientes maneras:

- Agregando algunos pepinos, fresas o cualquier otra fruta.
- Incorporando una tira de cáscara de naranja.
- Hirviéndola con especias (rama de canela, cardamomo, etc.) y luego dejándola enfriar (¡o bebiéndola caliente!).
- Añadiendo algunos extractos, como vainilla (pero asegúrese de que no contengan alcohol).

La información proporcionada aquí es con fines exclusivamente educativos y no pretende ser un consejo médico. Consulte siempre con un proveedor de atención médica cualificado antes de realizar cualquier cambio en su dieta o estilo de vida.



Integrar todo

PRUEBE DIFERENTES MÉTODOS DE PREPARACIÓN

Los platos deliciosos suelen tener varios sabores distintos, pero complementarios, más allá de los ingredientes básicos. Usar diferentes herramientas y métodos de cocción puede ayudar a lograr mayor complejidad. Por ejemplo:

- La parrilla/el ahumado aportan un sabor ahumado característico a las comidas.
- El horneado en el horno a alta temperatura añade una textura crocante a las verduras y papas cortadas en rodajas finas.
- Cortar el zucchini con un espiralizador permite obtener "fideos" de vegetales que pueden saltearse con una pequeña cantidad de aceite MCT.
- Use una "freidora de aire" para preparar papas fritas y tiras de pollo.



CREAR PERFILES DE SABOR DE LOS GUSTOS QUE MÁS LE GUSTAN

Después de comenzar a identificar los sabores que le gustan, intente combinar hierbas, especias, vinagres o aceite MCT (ver más abajo). La próxima vez que piense en preparar un refrigerio elegante y rápido, pruebe alguna de estas opciones:

- "Encurta" rábanos cortados en rodajas finas en vinagre de vino de arroz. Agréguelos sobre un hongo portobello, con pan integral.
- Exprima ½ limón y agregue un chorrito de vinagre blanco sobre una pechuga de pollo sin piel. Espolvoree romero, eneldo, orégano y cebolla deshidratada. Cocine a la parrilla o gratine.
- Hornee "papas fritas" de batata. Sirva con vinagre de malta y mostaza marrón. ¡Bienvenido a Londres!



Aceite MCT: el único aceite que es seguro para las personas que viven con SQF

El aceite MCT es un producto alimenticio de calidad médica y el único aceite de cocina recomendado para personas con SQF. El aceite MCT proporciona a las personas que viven con SQF una forma segura de mejorar el sabor de los alimentos, sin los riesgos para la salud causados por todos los demás aceites, y también es una buena fuente de calorías.¹

Es IMPORTANTE RECORDAR: Casi todos los demás aceites, incluidos el vegetal, el de oliva, el de coco y el de sésamo, no son seguros para las personas con SQF y pueden enfermarle gravemente.¹

MCT significa triglicéridos de cadena media, una forma de ácido graso. Las personas con SQF pueden ser capaces de digerir los MCT de tipo C8 y C10 (también conocidos como ácidos caprílico y cáprico) sin los efectos adversos que otros aceites tienen en su organismo.¹

El aceite MCT es casi insípido, pero proporciona una base satisfactoria para mezclar con otros sabores. Úselo en aderezos para ensaladas (como vinagretas), salsas

(para dar consistencia) y en recetas que requieran baja temperatura. El aceite MCT tiene un punto de humo bajo, lo que significa que se quema a temperaturas medias o altas; por ello es útil para dorar, pero no para freír.

No confunda el aceite MCT refinado con el aceite de coco: consumir aceite de coco puede ser muy peligroso para las personas con SQF.¹

Hable con su médico o especialista en nutrición sobre la mejor manera de adquirir e incorporar el aceite MCT a su alimentación. La mayoría de las personas comienza usando una cucharadita por día para que el cuerpo se adapte y luego aumenta la cantidad de forma gradual.

Un médico puede recetar aceite MCT, lo que puede ayudar a cubrir el costo de este ingrediente importante si cuenta con seguro médico; esta es solo una de las muchas razones por las que es tan importante recibir un diagnóstico adecuado de SQF por parte de un profesional de la salud.



REFERENCIAS

1. Williams L, et al. Familial chylomicronemia syndrome: Bringing to life dietary recommendations throughout the life span. *J.Clin Lipidol.* 2018;12:908-919.

Para obtener más información y recursos, visite [KnowYourTGS.com](https://www.knowyourtgs.com)

©2026 Ionis Pharmaceuticals®. Todos los derechos reservados. US-FCS-2600003 v1.0 02/2026

Cocinar con sabores internacionales



Vivir un estilo de vida saludable apto para SQF no significa resignarse a comer alimentos insípidos y aburridos. Con ingredientes fácilmente accesibles, puede preparar comidas aptas para SQF con sabores italianos, mexicanos, chinos y otros sabores internacionales interesantes.

Y no es necesario ser chef ni un amante de la gastronomía para lograrlo. Ha llegado el momento de eliminar los alimentos insípidos y aburridos de su vida. ¡Es hora de recuperar el sabor!

La información nutricional proporcionada en esta hoja informativa es de naturaleza generalizada y solo tiene fines educativos. No es un consejo médico y no debe interpretarse como tal. Consulte siempre con su proveedor de atención médica los planes nutricionales adaptados a sus necesidades particulares.

PERFILES DEL SABOR INTERNACIONAL

Cinco países y cinco bases de sabor distintivas que puede usar:

- Para marinar y pincelar pollo, pescado, etc.
- Como salsa
- Como aderezo para ensaladas

Cada país tiene una forma única de cocinar, cuyo núcleo son los distintos perfiles de sabor. Le sorprenderá saber lo fácil que es crear estos perfiles de sabor utilizando hierbas, especias y vinagres adecuados para SQF, más aceite de MCT. Luego, puede utilizar su imaginación para realzar estos perfiles de sabor, adaptarlos a distintos gustos y, quizá, crear algunos nuevos favoritos internacionales propios

ITALIANA

Mezcle bien lo siguiente:

- 1/2 cucharadita de orégano seco o fresco picado
- 1/2 cucharadita de albahaca seca o fresca picada
- 1/2 cucharadita de romero seco o fresco picado
- 1/2 cucharadita de perejil seco o fresco picado
- 2 cucharadas de aceite MCT

IDEA DE COMIDA

- Pollo al horno y espárragos al vapor con limón
- Marine pechugas de pollo deshuesadas y sin piel con hierbas y aceite de MCT.
- Hornee las pechugas de pollo.
- Pincele las pechugas de pollo con más marinada durante la cocción y antes de servir.
- Cocine los espárragos al vapor y, antes de servir, píntelos con aceite de MCT infusionado con limón y orégano.

MEXICANA

Mezcle bien lo siguiente:

- 1/2 cucharadita de pimentón dulce húngaro seco
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de ají seco
- 1/2 cucharadita de ají chipotle seco
- 2 cucharadas de aceite MCT

IDEA DE COMIDA

Tacos de tilapia

- Marine la tilapia con hierbas y aceite MCT.
- Pincele con la marinada durante la cocción al horno.
- Rellene tortillas blandas sin grasa con lechuga rallada y tomates en rodajas. Coloque encima la tilapia horneada.
- Finalice con queso rallado sin grasa, salsa sin grasa y cilantro picado.

La información proporcionada aquí es con fines exclusivamente educativos y no pretende ser un consejo médico. Consulte siempre con un proveedor de atención médica cualificado antes de realizar cualquier cambio en su dieta o estilo de vida.

* Para obtener más información, recursos y hojas informativas, visite [KnowYourTGS.com](https://www.knowyourtgs.com).

CHINA

Mezcle bien lo siguiente:

- 1/2 cucharadita de canela
- 1/2 cucharadita de clavo de olor seco
- 1/2 cucharadita de hinojo seco molido
- 1/2 cucharadita de anís estrellado
- 1/2 cucharadita de granos de pimienta de Sichuan
- 2 cucharadas de aceite MCT

IDEA DE COMIDA**“Salteado” chino al horno**

- Marine pechuga de pollo deshuesada y sin piel cortada en cubos, junto con verduras picadas (pimientos, brócoli y champiñones), con hierbas y aceite MCT.
- Pincele el pollo y las verduras con marinada adicional durante la cocción al horno.
- Mezcle el pollo y las verduras horneados con arroz integral y sirva.

GRIEGA

Mezcle bien lo siguiente:

- 1/2 cucharadita de orégano seco o fresco picado
- 1/2 cucharadita de albahaca seca o fresca picada
- 1/2 cucharadita de perejil seco o fresco picado
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo o ajo fresco picado
- 2 cucharadas de aceite MCT

IDEA DE COMIDA**Ensalada griega “SQF Village” con pollo**

- Marine pechugas de pollo deshuesadas y sin piel. Pincele las pechugas con marinada adicional durante la cocción al horno.
- Pique lechuga romana, tomates, pepino, pimiento rojo y cebolla morada.
- Corte en cubos las pechugas de pollo horneadas y mézclelas con la ensalada, queso feta sin grasa desmenuzado y marinada adicional, que en este caso se utiliza como aderezo.
- Antes de servir, espolvoree la ensalada con orégano y albahaca secos. Rocíe con vinagre balsámico. ¡Disfrute!

**INDIA**

Mezcle bien lo siguiente:

- 1/2 cucharadita de polvo de comino
- 1/2 cucharadita de coriandro molido
- 1/2 cucharadita de garam masala
- 1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 2 cucharadas de aceite MCT

IDEA DE COMIDA**Curry de pollo**

- Corte tres pechugas de pollo deshuesadas y sin piel en trozos del tamaño de un bocado.
- Déjelas marinar durante la noche.
- Saltee el pollo a fuego bajo.
- Agregue una cucharadita de curry en polvo durante la cocción.
- Sirva sobre arroz basmati mezclado con cebolla picada y pimiento verde.
- Como bebida refrescante, pruebe un smoothie de mango.

Consejos y recursos adicionales

- Para consultar una lista completa de alimentos que puede consumir (y de aquellos que debería evitar), lea hoja informativa de [Alimentos aptos para SQF*](#).
- Cocinar no se trata solo de los ingredientes. También se trata de técnicas. Utilizar distintas técnicas puede ayudarle a lograr mayor complejidad en sus preparaciones. Por ejemplo:
 - La parrilla/el ahumado aportan un sabor ahumado característico.
 - El horneado a alta temperatura añade una textura crujiente a las verduras y papas cortadas en rodajas finas.
 - Cortar el zucchini con un espiralizador permite obtener “fideos” de vegetales que pueden saltearse con una pequeña cantidad de aceite MCT.
- Las hierbas, especias y vinagres son potenciadores de sabor muy eficaces. No se necesita una gran cantidad para lograr un sabor profundo e intenso. Por ejemplo, al realzar una marinada o salsa internacional, basta con una pizca.
- Sea muy cuidadoso al hacer las compras. Puede verse tentado a adquirir productos que ahorran tiempo, como ajo picado o pimientos rojos asados en frasco. Muchos de estos productos contienen aceite de oliva u otros ingredientes que no son aptos para SQF.

Por último, reconózcase y felicítase por su compromiso con un estilo de vida saludable compatible con SQF. Vivir con SQF es manejable, pero no es fácil. Continúe con el excelente trabajo y celebre la buena salud con una comida deliciosa, de inspiración internacional y apta para SQF.

Recetas y sugerencias de comidas cortesía de Mary Felando, MS, RDN, CLS, FNLA.

Versionado de comidas para SQF para personas sin SQF



Uno de los desafíos de vivir con SQF es aprender a cocinar para un *público mixto*, donde una persona tiene SQF y otras no. Puede parecer complicado, pero no tiene por qué serlo. Con algunas estrategias sencillas, podrá ver fácilmente las comidas para que todos puedan disfrutar de la misma comida. Cómo funciona el versionado: Ejemplo de espaguetis

PARA COMENSAL CON SQF	PARA COMENSAL(ES) SIN SQF
Cocine y cuele espaguetis de trigo integral.	
Mezcle los espaguetis cocidos con salsa de tomate sin grasa .	Mezcle los espaguetis cocidos con salsa para pasta regular .
Cubra con ricota sin grasa y sirva.	Cubra con queso parmesano rallado , y sirva.

La información nutricional es de carácter generalizado y con fines exclusivamente educativos. No es un consejo médico y no debe interpretarse como tal. Consulte siempre con su proveedor de atención médica los planes nutricionales adaptados a sus necesidades particulares.

Conozca su nutrición en el SQF

Antes de pensar en cómo versionar las comidas para audiencias mixtas, dedique un minuto a revisar los conceptos nutricionales fundamentales de SQF. Las personas con SQF no deben consumir más de 20 gramos de grasa total al día, evitar beber alcohol y limitar los carbohidratos simples como pan blanco, azúcar y jugos de fruta.¹ Para un repaso más completo, lea la hoja informativa de [Nutrición básica en el SQF*](#).

La planificación lo hace más fácil

Versionar una comida apta para SQF es un desafío. No complique innecesariamente el desafío improvisando también la comida. Tómese el tiempo necesario para planificar sus primeras comidas con SQF. Comience con una lista de la compra y un plan de juego, y vaya desde allí.

Manténgalo simple

Cuanto más simple sea la comida, más fácil será versionarla. Por lo tanto, si recién se inicia en la cocina para SQF, límitese a recetas básicas hasta dominar bien este sistema de versionado.

Establezca la barra

El concepto "barra" (como una barra de tacos) es una forma fácil de versionar una comida. Prepare todos los componentes del plato, dispóngalos y deje que cada persona se sirva. Es menos trabajo para usted y todos pueden personalizar su comida exactamente como la prefieren.

Encuentre un punto en común

Busque maneras de realzar las comidas sin tener que comprar ni preparar ingredientes por separado. Por ejemplo, agregar albahaca fresca desgarrada a una cena de espaguetis la hace más especial para todos, sin necesidad de versionar. Además, todos pueden experimentar y disfrutar los mismos aromas y sabores.

Pida ayuda

Invite a otras personas a ayudarlo a hacer las compras, preparar y cocinar. Aprender sobre el SQF y sobre cómo es vivir con SQF ayudará a generar comprensión y conexión.

* Para obtener más información, recursos y hojas informativas, visite [KnowYourTGs.com](https://www.knowyourtg.com).

¡Prepare en cantidad, prepare en cantidad, prepare en cantidad!

No importa cuánta experiencia tenga en la cocina: versionar implica comprar, preparar y cocinar más ingredientes. Por eso, si va a versionar una comida, cocine por tandas y prepare porciones adicionales. No le llevará mucho más tiempo y tendrá comidas versionadas listas cuando las necesite. ¡Solo asegúrese de rotular correctamente los alimentos almacenados!

Cocine las comidas que todo el mundo pueda comer y disfrutar

Recuerde que no siempre es necesario versionar. Piense en los tacos de pollo. Usa pollo sin piel ni hueso (horneado y cortado en cubos), lechuga rallada, queso sin grasa, crema agria sin grasa y salsa. Es una comida sana y sabrosa para todos.

REFERENCIAS

1. Williams L, et al. Familial chylomicronemia syndrome: Bringing to life dietary recommendations throughout the life span. *J.Clin Lipidol.* 2018;12:908-919.

¡Felicitaciones!

Si siquiera está pensando en versionar comidas, eso significa que está avanzando en su recorrido de nutrición para el SQF. Tiene una buena comprensión de los conceptos básicos de la nutrición en el SQF. Ha aprendido a alimentarse con comidas saludables aptas para SQF.

Ahora se encuentra en un punto en el que también tiene en cuenta las necesidades de otras personas. Está avanzando. Está aprendiendo a manejar el SQF. No es fácil. Pero está aprendiendo a hacer que sea manejable.

Merece reconocimiento. Así que aquí va: **usted es increíble.**

Recetas y sugerencias de comidas cortesía de Mary Felando, MS, RDN, CLS, FNLA.



7 datos sobre las etiquetas de los alimentos.

Las etiquetas de datos nutricionales muestran los nutrientes de los alimentos y las bebidas. Aprender a leerlas puede ayudar a las personas con SQF a tomar las decisiones correctas sobre lo que comen y beben. Esto es lo que necesita saber...²

1 EL TAMAÑO DE LA RACIÓN SE ACTUALIZÓ EN 2018

Los nuevos tamaños de porciones reflejan mejor las porciones que las personas comen y beben.



Lo que se consideró anteriormente
CUATRO porciones...



... ahora se considera que
son DOS raciones.

2 SABER EN QUÉ CANTIDAD SE BASA LA ETIQUETA

El tamaño de la ración es la cantidad de alimento o bebida que contiene las calorías, grasas, carbohidratos, etc., que se enumeran en la etiqueta. En este ejemplo, una única ración es 2/3 taza. El número total de porciones en el recipiente es 8.

4 CALCULE LA GRASA TOTAL. REALIZAR UN SEGUIMIENTO DE LA GRASA. LIMITE LA GRASA.

Para los pacientes con SQF, es esencial saber cuánta grasa total hay en una porción, para que pueda hacer un seguimiento y gestionar la ingesta de grasas. Por ejemplo, una ración de este producto tiene 8 g de grasa. Si solo puede consumir 4 g de grasa, comería media ración, 1/3 de taza.

6 ASEGÚRESE DE OBTENER LOS NUTRIENTES QUE NECESITA

La reducción de los alimentos grasos puede provocar niveles bajos de algunas vitaminas y minerales que se disuelven en la grasa, como las vitaminas A, D, E y K.

Nueva etiqueta 2018

Nutrition Facts/ Datos nutricionales

8 servings per container/8 porciones por envase

Serving size/ Tamaño de la porción 2/3 cup (55g)/ 2/3 taza (55 g)

Amount per serving/Cantidad por porción

Calories/Calorías **230**

% Daily Value*/% Valor diario*

Total fat/Grasa total 8g **10%**

Saturated Fat/Grasa saturada 1g **5%**

Trans Fat/Grasa trans 0g

Cholesterol/Colesterol 0g **0%**

Sodium/Sodio 160g **7%**

Total Carbohydrate/Total de carbohidratos 37g **13%**

Dietary Fibe/Fibra alimentaria 4g **14%**

Total Sugars/Total de azúcares 12g

Includes 10g Added Sugars/
Incluye 10 g de azúcares añadidos **20%**

Protein/Proteína 3g

Vitamin D/Vitamina D 2mcg **10%**

Calcium/Calcio 260mg **20%**

Iron/Hierro 8mg **45%**

Potassium/Potasio 235mg **6%**

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. El % de valor diario (DV) le indica cuánto nutriente de una ración de alimentos contribuye a una dieta diaria. Se usan 2000 calorías al día para el asesoramiento nutricional general.

3 CONOZCA LAS CALORÍAS POR PORCIÓN.

Esto le indica cuántas calorías recibe en función de la porción real que come. Por ejemplo, si come dos porciones, duplicaría las calorías que se enumeran aquí. Las personas que utilizan un plan de alimentación adecuado para SQF tal vez deseen hablar de las necesidades calóricas diarias con un médico o dietista registrado.

5 LIMITE LOS HIDRATOS DE CARBONO Y AZÚCARES SIMPLES.

Los carbohidratos refinados (como el pan blanco y el arroz) y los azúcares añadidos (que se encuentran en refrescos, caramelos, jarabes, etc.) pueden provocar que los triglicéridos se agudicen, lo que provoca problemas de salud relacionados con el SQF.

7 AHORA QUE YA SABE, TOME EL CONTROL.

- Para las personas con SQF, contar gramos de grasa, carbohidratos totales, vitaminas liposolubles y otros nutrientes sigue siendo la clave para mantener un plan alimentario adecuado para el SQF.¹
- Trabaje con un dietista licenciado para crear un plan de alimentos agradable que también satisfaga sus necesidades diarias calóricas y de nutrientes. Consulte las etiquetas de los alimentos para asegurarse de que obtiene los nutrientes que necesita y evita lo que no necesita.
- Importante: Si tiene SQF, el valor diario del porcentaje (%) no es una forma fiable de hacer un seguimiento de las grasas, las calorías, los carbohidratos y otros nutrientes. Incluso puede ser peligroso. En su lugar, cuente o realice un seguimiento de la cantidad real que está comiendo o bebiendo, limitando la grasa total a menos de 20 gramos por día.¹**
- Para ayudar a sentirse lleno durante más tiempo, pruebe a comer alimentos ricos en proteínas y fibra, pero con un nivel bajo de grasa total.

REFERENCIAS

- Williams L, et al. Familial chylomicronemia syndrome: Bringing to life dietary recommendations throughout the life span. *J Clin Lipidol*. 2018;12:908-919.
- U.S. Food and Drug Administration. Changes to the Nutrition Facts Label. <https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition/changes-nutrition-facts-label>. Consultado el 15 de agosto de 2023



La información proporcionada aquí es con fines exclusivamente educativos y no pretende ser un consejo médico. Consulte siempre con un proveedor de atención médica cualificado antes de realizar cualquier cambio en su dieta o estilo de vida.

* Para obtener más información, recursos y hojas informativas, visite [KnowYourTGS.com](https://www.knowyourtgs.com).

Manténgase encaminado/a con un rastreador personalizable de grasa y nutrición.

La cantidad de grasas, carbohidratos y calorías consumidos en un día puede tener un impacto directo en la salud de las personas con síndrome de quilomicronemia familiar (SQF).¹ También puede afectar a cómo se sienten.²

La información proporcionada aquí es con fines exclusivamente educativos y no pretende ser un consejo médico. Consulte siempre con un proveedor de atención médica cualificado antes de realizar cualquier cambio en su dieta o estilo de vida.

Trabaje con un especialista en nutrición licenciado para identificar los objetivos de nutrición diaria y luego intente cumplirlos. En lugar de intentar recordar lo que ha comido y bebido, considere llevar un registro con algo similar al Rastreador de grasa y nutrición. Comparta los resultados con su especialista en nutrición y su proveedor de atención médica. Realice los cambios necesarios y celebre los éxitos.

Cómo usar el rastreador de grasa

1. **Escriba su objetivo** (ya sea grasa, carbohidratos, calorías o algo más) para el día en gramos o calorías.
2. **Distribuya su objetivo diario** entre comidas y refrigerios.
3. **Registre lo que come y bebe**, el tamaño de la porción y los gramos o calorías.
4. **Añada gramos o calorías que haya ingerido** durante la comida o el refrigerio. Compare con los objetivos. Ajuste la siguiente comida según sea necesario para mantener el objetivo.
5. **Al final del día, sume los subtotales y registre el total diario.** ¡Comparta periódicamente con su médico o especialista en nutrición para ver si va por el buen camino!
6. Hable con su proveedor de atención médica sobre **las aplicaciones digitales alternativas** que podría utilizar.

REFERENCIAS

1. Williams L, et al. Familial chylomicronemia syndrome: Bringing to life dietary recommendations throughout the life span. *J.Clin Lipidol*. 2018;12:908-919.
2. Davidson M, et al. The burden of familial chylomicronemia syndrome: Results from the global IN-FOCUS study. *J Clin Lipidol*. Jul-aug 2018;12(4):898-907.e2

* Para obtener más información, recursos y hojas informativas, visite [KnowYourTGS.com](https://www.knowyourTGS.com).

©2026 Ionis Pharmaceuticals®. Todos los derechos reservados. US-FCS-2600003 v1.0 02/2026

RASTREADOR DE GRASA DEL SQF

Rastreador diario de grasas y nutrición

1

Mi objetivo diario

Fecha: _____

2

Mañana

¿CÓMO SE SINTIÓ HOY?

OBJETIVO DE
LA MAÑANA

ALIMENTO	TAMAÑO DE LA PORCIÓN	GRAMOS DE GRASA

GRAMOS
TOTALES DE
GRASA

4

2

Tarde

¿CÓMO SE SINTIÓ HOY?

OBJETIVO DE
LA TARDE

ALIMENTO	TAMAÑO DE LA PORCIÓN	GRAMOS DE GRASA

GRAMOS
TOTALES DE
GRASA

2

Noche

¿CÓMO SE SINTIÓ HOY?

OBJETIVO DE
LA NOCHE

ALIMENTO	TAMAÑO DE LA PORCIÓN	GRAMOS DE GRASA

GRAMOS
TOTALES DE
GRASA

5

FCS focus

Total diario de gramos de grasa

* Para obtener más información, recursos y hojas informativas, visite [KnowYourTGS.com](https://www.knowyourtgs.com).

©2026 Ionis Pharmaceuticals®. Todos los derechos reservados. US-FCS-2600003 v1.0 02/2026

Rastreador diario de grasas y nutrición

○ Mi objetivo diario

Fecha: _____

○ Mañana

¿CÓMO SE SINTIÓ HOY?



OBJETIVO DE LA MAÑANA

ALIMENTO	TAMAÑO DE LA PORCIÓN	GRAMOS DE GRASA

GRAMOS
TOTALES DE
GRASA

○ Tarde

¿CÓMO SE SINTIÓ HOY?



OBJETIVO DE LA TARDE

ALIMENTO	TAMAÑO DE LA PORCIÓN	GRAMOS DE GRASA

GRAMOS
TOTALES DE
GRASA

○ Noche

¿CÓMO SE SINTIÓ HOY?



OBJETIVO DE LA NOCHE

ALIMENTO	TAMAÑO DE LA PORCIÓN	GRAMOS DE GRASA

GRAMOS
TOTALES DE
GRASA

FCS 

Total diario de gramos de grasa



* Para obtener más información, recursos y hojas informativas, visite [KnowYourTGS.com](https://www.knowyourtgs.com).

©2026 Ionis Pharmaceuticals®. Todos los derechos reservados. US-FCS-2600003 v1.0 02/2026