

Dr Almarza Abraham

ENDOCRINOLOGÍA CLÍNICA NUTRICION

Ficha dietética 8.1

Dieta PSMF

La PSMF, o «ayuno modificado», actúa como precursora de las dietas hiperproteicas de bajas calorías. Es original en el sentido de que excluye el recurso a los complementos de proteínas. No debe seguirse durante más de 1 mes, un plazo que permite una pérdida de peso de 4 a 6 kg, y debería acompañarse de una actividad física que contribuya a: reducir la resistencia a la insulina, que es su objetivo principal; disminuir además la masa grasa y preservar la masa magra. En la práctica:

- ▶ Se suprimen todas las fuentes de glúcidos (cereales, féculas, frutas y dulces).
- ▶ Se suprimen al máximo los aportes de lípidos (salvo dos cucharadas soperas de aceite al día en las tres comidas cotidianas).
- ▶ Los alimentos autorizados se limitan a los alimentos proteicos (carne magra, pescado, clara de huevo, lácteos magros).
- ▶ Las preparaciones culinarias se limitan a la cocción en agua, en caldo, al horno (papillote, microondas), a la parrilla, en barbacoa, en espeto o en sartén antiadherente.
- ▶ Es posible utilizar condimentos, especias y hierbas (ajo, cebolla, perejil, perifollo,

albahaca, estragón, páprika, azafrán, curri, pimienta, pimientos, etc.), salsa de tomate e incluso cocinar con vino (el alcohol se evapora).

- ▶ La vinagreta puede elaborarse con vinagre, limón, queso fresco o yogur natural (v. tabla adjunta).
- ▶ Se recomienda un complemento de calcio, ácidos grasos ω -3, y vitaminas B y D.

La interrupción de la dieta se lleva a cabo progresivamente ampliando poco a poco los aportes de glúcidos, semana tras semana: hasta 15-20 g de glúcidos por semana o quincena hasta alcanzar el aporte calórico correspondiente con tendencia a cumplir los estándares del equilibrio alimentario. Se empieza por reintroducir:

- ▶ 40 g de pan en el desayuno.
- ▶ 1-2 semanas más tarde, una pieza de fruta al final de la comida o de la cena.
- ▶ Después, 100 g de féculas cocinadas (tres cucharadas soperas) o 40 g de pan a mediodía o por la tarde.
- ▶ Luego una segunda pieza de fruta.
- ▶ Después 100 g de féculas cocinadas o 40 g de pan en la comida y en la cena.

Elección de los alimentos durante una dieta de tipo PSMF («ayuno modificado»)

Alimentos	Prohibidos	Autorizados
Carnes	Carne grasa Ni lechal ni cordero Carne en salsa	Carne magra: – Ternera: filete, escalope, jarrete – Vaca: lomo, solomillo, espaldilla, entrecot, jarrete, carne picada al 5% Cerdo: filete, escalope Jamón magro
Pescados	Pescado en salsa, frito, empanado o en conserva en aceite	Todos los pescados no grasos, al natural, algunos pescados grasos (arenque, salmón, caballa, anguila)
Huevos	Frito, en tortilla o cocinado de otra forma distinta a los modos autorizados	Natural, pasado por agua, duro

Alimentos	Prohibidos	Autorizados
Lácteos	Leche entera o semidesnatada Yogur elaborado, cremoso, productos «bio» Queso Lácteo azucarado Postres lácteos Salsas con leche	Leche desnatada Queso magro: <i>petits-suisse</i> s al 20% de MG, queso fresco 0% No queso > 28% de MG Yogur natural
Cereales y féculas	Pan y derivados Bollería industrial Arroz, pasta, maíz Patata Legumbres	
Verduras y frutas	Verduras en salsa o a la sartén Guisantes, salsifi Caldo de verduras Todas las frutas frescas Frutos secos Frutos oleaginosos	Naturales, crudas o cocinadas Sopa de verduras
Dulces	Azúcar, miel Mermelada Chocolate, cacao Galletas Pasteles	
Grasas	Salsa, mayonesa Fritura Grasa oculta	≤ 2 cucharadas soperas/día de aceite (colza u oliva)
Bebidas	Azucaradas, zumos de fruta Alcohólicas: vino, cerveza	Agua, té, café ligero, infusión sin azúcar: 1,5 l/día

Comida tipo

Día	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
Lunes	– Té, infusión, café ligero, leche desnatada – Yogur natural – Huevo natural	– Ensalada – Carne magra – 100 g de queso al 0% de MG	– <i>Petit-suisse</i> al 20% de MG	– Verduras cocidas – Pescado – Queso ligero (porción de 20 g)
Martes	– Bebida – 100 g de queso fresco 0% – 40 g de jamón de York sin grasa	– Ensalada – Carne – Yogur natural	– 100 g de queso fresco 0%	– Sopa de verduras – Carne con verdura – 2 <i>petits-suisse</i> s al 20% de MG

Día	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> – Bebida – Yogur – Porción de queso ligero 	<ul style="list-style-type: none"> – Ensalada – Pescado – 30 g de queso ligero 	<ul style="list-style-type: none"> – 80 g de jamón de York sin grasa 	<ul style="list-style-type: none"> – Verduras cocidas – Carne – Queso ligero al 20%
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> – Bebida – 100 g de queso fresco 0% – Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> – Ensalada – Carne – Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> – 150 g de queso fresco 0% 	<ul style="list-style-type: none"> – Verduras cocidas – Carne – 30 g de queso ligero
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> – Bebida – Huevo duro – Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> – Ensalada – Pescado – 2 <i>petits-suisses</i> 	<ul style="list-style-type: none"> – Queso ligero al 20% y yogur con aspartamo 	<ul style="list-style-type: none"> – Verduras cocidas – Carne – Yogur con aspartamo
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> – Bebida – 40 g de jamón de York sin grasa – 100 g de queso fresco 0% 	<ul style="list-style-type: none"> – Ensalada – Carne – 100 g de queso fresco 0% 	<ul style="list-style-type: none"> – 150 g de queso fresco 0% 	<ul style="list-style-type: none"> – Verduras cocidas – 80 g de jamón de York – 30 g de queso ligero
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> – Bebida – 100 g de queso fresco 0% – Huevo pasado por agua 	<ul style="list-style-type: none"> – Ensalada – Carne – Yogur edulcorado 	<ul style="list-style-type: none"> – 80 g de jamón de York sin grasa 	<ul style="list-style-type: none"> – Verduras cocinadas – Carne – 2 <i>petits-suisses</i> al 20% de MG