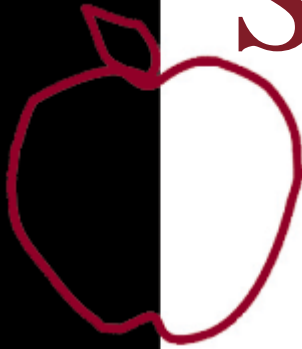


PASOS PARA SU SALUD



Cambiar sus hábitos alimenticios toma tiempo y esfuerzo, pero puede ayudarle a bajar el colesterol en la sangre y reducir los riesgos de desarrollar enfermedades del corazón y las arterias. Algunos pasos que usted puede seguir son:



La información en este folleto está basada en la dieta Cambios Terapéuticos en el Estilo de Vida (Therapeutic Lifestyle Change, TLC) del Programa Nacional de Educación sobre Colesterol, según reportado por el Instituto Nacional de Salud y la Asociación Americana del Corazón

LIMITE EL CONSUMO DE GRASA. Aumente el consumo de frutas, vegetales, productos de grano integral y frijoles. Haga comidas sin carne o con poca carne varias veces a la semana. Escoja leche y productos de leche sin grasa o con poca grasa, carnes magras, aves sin la piel y pescado.

REDUZCA LAS GRASAS SATURADAS Y LAS GRASAS "TRANS". Estas grasas son generalmente sólidas a temperatura de ambiente. Incluye grasas de origen animal, aceite vegetal "hidrogenado" (manteca vegetal), "aceites tropicales" (aceite de palma y coco) y el chocolate.

USE PEQUEÑAS CANTIDADES DE GRASAS NO SATURADAS Use grasas no saturadas cuando sea necesario usar grasa en la preparación de las comidas.

CONSUMA MENOS COLESTEROL. El colesterol sólo se encuentra en productos de origen animal. Al reducir el total de grasa en la dieta, también reducirá la cantidad de colesterol.

CONSUMA MÁS PRODUCTOS DE GRANO INTEGRAL, FRUTAS Y VEGETALES. Se ha encontrado que consumir ciertos alimentos como la avena, el salvado de la avena, granos secos, manzanas frescas, frutas cítricas y peras, ayuda a reducir el colesterol en la sangre.



MANTENGA UN PESO SALUDABLE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA. Pierda peso si está sobrepeso. Una dieta baja en grasa, combinada con un programa regular de ejercicios también le ayudará a lograr y mantener un peso saludable. Consulte con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio.

Recuerde que el no fumar, hacer ejercicio regularmente y mantener la presión de la sangre a un nivel normal, (exáminesela regularmente) también le puede ayudar a disminuir los riesgos de desarrollar enfermedades del corazón y las arterias.







CARNES, AVES, MARISCOS Y HUEVOS

Limite a 6 onzas al día

ESCOJA

- Carne de res, puerco y oveja: Use sólo cortes bajos en grasa.
 - De res: Masa redonda molida; punta de cadera, corte del centro de la cadera y filete.
 - Puerco (cerdo): Jamón , corte del centro, chuletas de lomo y filete.
- Carnes enlatadas : Por lo menos 95% "fat free".
- Pollo y pavo: Preferiblemente carne blanca. Remueva la piel y toda la grasa visible. Substituya regularmente la carne de res por aves o pescado
- Pescado: Consuma por lo menos dos (2) porciones a la semana
- Cruscáteos
- Ternera y animales de caza
- Clara de huevo, sustituto de huevo sin colesterol

EVITE

- Cortes de carne altos en grasa
- Carnes procesadas, como tocino , bologna , salami , embutidos , salchichas , y hot dogs. (Son altos en grasa)
- Organos internos: Hígado, molleja, sesos, corazón y riñón. Limite éstos a una vez al mes. (Son altos en colesterol)
- Carne de res: Carne cecina (corned beef brisket ); carne regular molida; costillas
- De cerdo: Costillas, carne molida
- Aves: Ganso, pato doméstico

LECHE Y PRODUCTOS DE LECHE

Una porción es: 1 taza de leche, 8oz. de yogurt ó 1 rebanada de queso

ESCOJA

- Leche descremada o de 1% de grasa (líquida, en polvo o evaporada) y leche agria.
- Yogurt sin grasa o bajo en grasa, con frutas o congelado
- Quesos, queso crema o crema agria sin grasa
- Quesos bajos en grasa (para usarse en vez de carne): Cualquier queso que en la etiqueta indique un contenido de grasa de 2-6 gramos por onza, queso mozzarella parcialmente descremado, queso requesón (1% ó 2%), queso ricotta parcialmente descremado.



EVITE

- Leche entera (4%): Regular, evaporada, condensada; crema, crema espesa, leche baja en grasa, imitación de productos de leche, imitación de crema, crema batida.
- Yogurt hecho con leche entera
- Todos los quesos naturales: (ej. bleu, brie, feta, muenster, roquefort, camembert, cheddar, Suizo, Americano, queso crema, crema agria, queso crema o crema agria ("lite") o baja en grasa.

PANES Y CEREALES

Consuma seis o más porciones al día. Incluya productos de grano integral como trigo, cebada y avena. Una porción es: 1 rebanada de pan, 1/2 pan de "hot dog" o hamburguesa, 1/2 bagel, 3/4 taza de cereal seco, 1/2 taza de cereal cocido, arroz o pasta ó 4-6 galletas

ESCOJA

- Casi todos los panes, cereales, pastas, arroz, chícharos, granos secos (frijoles) y papas. Son bajos en grasa y son una buena fuente de proteína cuando se combinan con vegetales y una pequeña cantidad de carne. Escoja los productos 100% de grano integral, siempre que sea posible.
- Meriendas y galletas bajas en grasa: Rye crisp®, galletas saladas , palitos de pan, galletas sin grasa, tostadas melba, papitas (chips) de tortilla horneadas sin aceite, pretzels , palomitas de maíz sin grasa, roscas de pan (bagels), mollete inglés, barras de granola sin grasa.

 Las personas que están tratando de limitar la sal deben evitar estos alimentos, ya que son altos en sal.

EVITE

- Productos horneados comercialmente: Panecitos de medialuna, molletes, biscuits, panecitos de mantequilla, galletas de queso, papitas fritas.
- Cereales tipo granola: hechos con aceite de coco o palma
- Pasta y arroz preparado con salsas de mantequilla, queso o crema.
- Fideos de huevo.

FRUTAS Y VEGETALES

Consuma 5 ó más porciones al día. Una porción es: $\frac{3}{4}$ taza de jugo, 1 fruta de tamaño mediano, $\frac{1}{2}$ taza de frutas

ESCOJA

Todas las frutas frescas, congeladas, enlatadas o secas y vegetales.

EVITE

Vegetales preparados en mantequilla, crema u otras salsas.

GRASAS Y ACEITES

Limite a 6-8 cucharaditas o porciones al día, incluyendo la grasa usada para cocinar.

ESCOJA

- Aceite vegetal no saturado: Aceite de canola, cártamo, semillas de girasol (sunflower), de maíz, de cacahuete (maní), de oliva y de soya. Margarina y manteca vegetal en las que el primer ingrediente es un aceite vegetal o uno de los aceites de la lista anterior: líquida, de cajita. Margarinas de dieta o sin grasa, roceador Mayonesa y aderezo para ensalada sin grasa. Aderezos para ensaladas hechos con uno de los aceites no saturados mencionados anteriormente, aderezos para ensalada bajos en grasa. Salsa sin grasa. Salsas hechas con queso requesón bajo en grasa.
- Las siguientes porciones equivalen a una cucharadita de aceite en el contenido de grasa:
 - Aceite vegetal (1 cda.): Canola, maíz, cártamo, semillas de girasol, de oliva, de cacahuete, de soya.
 - Margarina en la cual el primer ingrediente es aceite "líquido" (1 cda.)
 - Aceitunas 🥒 (5 grandes)
 - Nueces (1 oz = 3 cdtas. de grasa)
 - Aguacate (1/8 mediano)
 - Aderezo tipo mayonesa (2 cdtas.)
 - Aderezo para ensaladas (1 Cda.)
 - Mantequilla de cacahuete (2 Cdas = 3 cdtas de la grasa permitida)

EVITE

- Aceites y grasas saturadas, grasas "trans": Mantequilla, aceite de coco, manteca de cacao, aceite de semilla de palma, manteca, grasa de tocino.
- Margarina o manteca vegetal en las que el primer ingrediente es una grasa animal o un aceite parcialmente hidrogenado. Aderezos hechos con yema de huevo, queso "bleu" o crema agria.
- Coco
- Chocolate
- Salsas comerciales (dips)

ALIMENTOS CON GRASA ESCONDIDA

Estos alimentos son aceptables si se preparan en la casa usando aceite o margarina líquida. Debe contar la grasa "escondida" como parte de la grasa permitida al día.

- | | |
|----------------------------------|------------------------|
| • Biscuit (de 2") | 1 cucharadita de grasa |
| • Pan de maíz (cubo de 2") | 1 cucharadita de grasa |
| • Mollete (pequeño) | 1 cucharadita de grasa |
| • "Pancakes" (2) | 1 cucharadita de grasa |
| • Relleno (1/2 taza) | 1 cucharadita de grasa |
| • Pastel (cuadrado de 3") | 1 cucharadita de grasa |
| • "Pie" de frutas (pedazo de 1") | 1 cucharadita de grasa |
| • Galletitas (2 de 2") | 1 cucharadita de grasa |

EVITE

- Productos horneados comercialmente: "Pies", pasteles, galletitas, donas, dulces de repostería, mantecado (nieve), "brownies", azucarado de chocolate, dulces de leche con chocolate.

POSTRES

ESCOJA

- Postres congelados sin grasa. Pasteles y galletas comerciales sin grasa. Pastel de ángel, sherbet, sorbete, gelatina.
- Leche helada, ocasionalmente
- Yogurt bajo en grasa.
- Postres con grasa reducida, 2 gramos de grasa o menos por porción
- Almíbar: De chocolate (hecho con cocoa en polvo)
- Galletas: "Graham", de jengibre, de animalitos, barras de higos, de vainilla
- Bombones
- Budines hechos con leche descremada

MÉTODOS PARA COCINAR

- Recorte toda la grasa visible de las carnes antes de cocinarlas.
- Ase, hornée, cocine al vapor, a la parrilla o saltée en vez de freír.
- Deje reposar las carnes en vino, caldos claros, limón o jugo de tomate 🍷.
- Prepare caldos y guisados con anticipación y póngalos en el refrigerador. Esto permite que la grasa se endurezca y se haga fácil removerla antes de servir.
- En vez de “sazonar” las comidas con grasa de carne, use carnes sin grasa, margarina, jugos de la carne, “bouillon” 🍷, sabor de carbón o “hickory”, sabor artificial de mantequilla, cebolla, ajos, hierbas y otras especias.

🍷 *Estos alimentos son altos en sal*

EJEMPLO DE MENU

DESAYUNO(ALMUERZO)

Mollete Inglés (Muffin) con mantequilla de manzana
Yogurt sin grasa o de 1% de grasa
Melón
Jugo de piña

COMIDA

Sandwich de pavo: pechuga de pavo, lechuga y Tomate en pan tostado con mayonesa sin grasa
Vegetales crudos con aderezo sin grasa
Naranja fresca
Leche descremada

CENA

Ensalada fresca con aceite y vinagre
Pescado al horno con limón
Papas con perejil
Brécol
Panecito
Sherbet
Té helado

PARA AQUELLOS QUE DEBEN LIMITAR EL CONSUMO DE SAL

- Se puede usar una pequeña cantidad de sal al cocinar, pero no añada más en la mesa.
- Se puede usar vegetales enlatados con sal siempre y cuando no se les añada más sal al calentarlos. Ecurra y enjuague.
- Casi todas las especias son aceptables. Aquellas que incluyen la palabra “sal” (como “sal de ajo”), deben usarse con moderación.
- Los alimentos con mucha sal están marcados con un salero (🍷) en este folleto. Otros alimentos que contienen mucha sal incluyen los pepinos agrios y los caldos (sopas) enlatadas.
- Consulte con su médico antes de usar substitutos de sal.
- Use porciones sencillas.

NOMBRE _____

DIETISTA _____ FECHA _____

OTAS _____