



Dietas

bajas en colesterol

bajas en
triglicéridos

que contribuyen a reducir el riesgo
de EAC

ALIMENTOS QUE DEBEN UTILIZARSE

CARNES, PESCADO

Carnes: Elija carnes magras (pollo, pavo, cordero, ternera y cortes de carne no grasos). Asegúrese de recortar toda la grasa antes de cocinar y de quitar la piel de las aves.

Pescado: Elija pescado fresco o congelado, pescado en lata envasado al natural /mariscos (langosta y camarón deberían limitarse a 2 por semana, otros mariscos se pueden comer Somas).

Se debería asar la carne y el pescado (cacerola u horno) o cocinar en un asador, comer carne roja siempre que sea magra. Para la mayoría de las personas, 170 g. de ave, pescado o carne magra es suficiente.

HUEVOS

Utilice substitutos del huevo y claras de huevo libremente- Limite el uso de las yemas de huevo a un máximo de 4 por persona, incluyendo las usadas para cocinar.

FRUTAS

Coma fruta fresca todos los días, Asegúrese de ingerir por lo menos una fruta cítrica por día. También se puede usar fruta congelada o enlatada sin agregado de azúcar o almíbar.

VERDURAS

Coma la mayoría de las verduras libremente (vea las excepciones en el reverso). Se recomienda diariamente una verde oscuro (espinaca) o una amarillo intenso (calabaza). Debería comerse escasamente maíz, habas, etc., ya que son considerados panes. debido a su contenido de almidón. Se recomienda coliflor, brócoli, apio y cáscara de papa por su contenido de fibra, (se asocia a la fibra con reducción del colesterol). Las paltas y aceitunas tienen un alto contenido de calorías y grasas monoinsaturadas, cómalos escasamente. La manera más saludable de preparar verduras es cocerlas a vapor, pero otras alternativas son hervir, tamizar y dorar con aceites poliinsaturados.

PANES

Consuma panes enriquecidos o de grano entero. Se pueden utilizar como substitutos del pan crackers o tostadas de pan muy delgadas, al igual que galletitas de arroz o maíz.

HABAS

Arvejas secas o habas pueden usarse como substituto del pan.

NUECES

Las nueces son elevadas en grasa y calorías, aunque la mayor parte de la grasa es no saturada y no hay colesterol. Debido a que es improbable que la mayoría eleve el colesterol, las nueces son una buena alternativa de proteínas para la carne. Almendras, nueces y maníes pueden utilizarse escasamente (1 cuchara de sopa), principalmente por razones calóricas

CEREALES

Elija cereales (como harina de avena) que sean elevados en fibra y salvado. Aléjese de cereales pre-endulzados o cereales que contengan azúcar como ingrediente principal. Lea las etiquetas.

PRODUCTOS LÁCTEOS

Elija (leche descremada o leche libre de grasa 99%. También compre queso bajo en grasas como queso de-campo, mozzarella parcialmente descremada, ricota o queso tipo cottage de bajo contenido graso. Utilice solo yogurt de bajo contenido graso (algunos yogures son muy elevados en gramos de grasa).

GRASAS, ACEITES

Utilice aceites vegetales que son elevados en grasas poliinsaturadas (como de cártamo, girasol, soja, maíz y de semillas de algodón). El aceite de oliva también es una buena elección. Se pueden utilizar muy pequeñas cantidades de margarina pero lea las etiquetas; La margarina es hidrogenada y contrabalancea el beneficio de usar aceites no saturados.

POSTRES, REFRIGERIOS Limité el refrigerio. Los refrigerios bajos en grasas incluyen: helados de agua, gelatina con O sin sabor con edulcorante, budín hecho con leche descremada, soufflés con clara de huevo o rosetas de maíz tostado.

BEBIDAS Elija jugos de fruta fresca (aproximadamente un vaso grande por día), café negro o té de hierbas, bebidas no alcohólicas sin azúcar, agua mineral o cacao hecho con leche descremada. **Alcohol:** Limite a dos medidas por día (vea el reverso para información útil).

MISCELÁNEAS Utilice lo siguiente libremente: vinagre, especias, hierbas, caldo desgrasado y mostaza.

VEA TAMBIÉN LOS ALIMENTOS QUE DEBEN EVITARSE



C.E.O.R.L.

Consultorios
Especializados en
Otorrinolaringología

