



Dietas

Bajas en colesterol
bajas en triglicéridos
que contribuyen a reducir el riesgo
de EAC

ALIMENTOS QUE DEBEN EVITARSE

CARNES, PESCADO	Evite: carnes duras, pato y ganso (quite la piel de las aves); carnes procesadas, fiambres (salame, salchichón); salchichas y hamburguesas rápidas (están llenas de grasa); achuras (riñón, hígado); pescado enlatado en aceite.
HUEVOS	Limite los huevos (yemas) a 4 por semana, incluyendo los usados al cocinar. Evite
FRUTAS	cocos, que son ricos en grasas saturadas.
VERDURAS	Coma paltas y aceitunas escasamente (la ingesta dietética permitida es tan pequeña que sería mejor evitarlas), verduras almidonadas (papa, maíz, habas, arvejas secas, porotos) pueden utilizarse como sustitutos para una porción de pan o cereal.
HABAS	Evite las habas horneadas comercialmente con azúcar y/o carne de cerdo agregado.
NUECES	Coma maníes y nueces escasamente. Limite las nueces, ya que son elevadas en calorías.
PANES, GRANOS	Evite todo alimento horneado con grasa y/o azúcar, al igual que mezclas comerciales con huevos deshidratados y leche entera. Evite bollos dulces, buñuelos, pastelería de desayuno (danesas) y cereales endulzados envasados.
PRODUCTOS LÁCTEOS	Evite leche entera y productos con leche entera envasados. Crema, helado, budines hechos con leche entera, yogurt y quesos con leche entera y sustitutos no lácteos de la crema.
GRASAS, ACEITES	Evite manteca, manteca de cerdo, grasas de animal, grasa de tocino, salsas, salsas de crema y aceites de palma. Todo es muy elevado en grasas saturadas. Examine las etiquetas en los productos libre de colesterol para las grasas hidrogenadas. Estos son aceites que fueron endurecidos a sólidos y, en el proceso, se saturan, la margarina es un ejemplo.
POSTRES, REFRIGERIOS	Evite refrigerios fritos (como papas fritas), chocolate, caramelos, mermeladas, jaleas, almíbares y manteca de maní hidrogenada.
BEBIDAS	Evite jugos de fruta azucarados y bebidas sin alcohol y cacao hecho con leche entera y/o azúcar. Cuando use alcohol (29 ml de licor, 145 ml de cerveza o 72 ml de vino de mesa seco por medida), una medida debe ser substituida para una porción de pan o cereal. Limite el alcohol a dos medidas por día.

NOTAS ESPECIALES:

1. Utilice todos los alimentos con moderación.
2. Lea las etiquetas cuidadosamente, a veces pueden ser engañosas.
3. Mientras esté en dieta de disminución de triglicéridos, asegúrese de evitar los dulces y controlar la cantidad de carbohidratos simples y compuestos que ingiere (caramelos, dulces y comidas almidonadas como harina, pan y papas)
4. Compre un buen libro de Cocina baja en grasas como el publicado por la American Heart Association
5. Consulte a su médico si tiene preguntas.