

VERDADES SOBRE EL COLESTEROL

El colesterol:

- Es una sustancia grasosa
- se necesita en cantidades limitadas para tener una buena salud
- es hecha por el cuerpo
- también se encuentra en alimentos derivados de los animales (leche, queso, yema de huevo)

NIVELES DEL COLESTEROL

Riesgo	Aconsejable	en el límite	sobre el límite
colesterol (mg/dl)	por debajo de 200	de 200 a 239	sobre 240



Departamento de Salud y
Control Ambiental de Carolina del Sur

www.scdhec.gov

*Nosotros promovemos y protegemos la salud del público
y la del medio ambiente.*

ML-009144 6/2010

EN EL CAMINO
— — hacia un — —
CORAZÓN
SALUDABLE



PANES, CEREALES, ARROZ Y PASTAS 6 onzas por día 1 onza = una rebanada de pan, una taza de cereal listo para ser comido, ½ taza de cereal cocido, arroz o pasta	VERDURAS 2.5 tazas por día 1 taza = 2 tazas de verduras crudas de hojas, 1 taza de verduras cocidas, 1 taza de jugo, 1 taza de verduras crudas	FRUTAS 2 tazas por día 1 taza = 1 fruta mediana, 1 taza de fruta fresca, congelada o enlatada, 1 taza de jugo.	LECHE, YOGURT Y QUESO 3 tazas por día 1 taza = 1 taza de leche o yogurt, 1 ½ onzas de queso natural, 2 onzas de queso procesado.	CARNES, AVES, PESCADO, FRIJOLE SECOS, HUEVOS Y SEMILLAS 5.5 onzas por día 1 onza = 1 onza de carne sin grasa, carne de aves o pescado; 1 huevo, la cucharada de crema de cacahuete, ¼ taza de frijoles secos a cocidos; ½ onza de nueces o semillas. 3 onzas de carne cocida es del tamaño de baraja de cartas.	GRASAS, ACEITES, DULCES Y BEBIDAS ALCOHÓLICAS Limite el consumo de estos productos
Fideos al huevo (egg noodles), pan hecho con aceite de palma, de coco, y/o manteca; biscuits; nachos o totopos; cereales listos para ser comidos con altos contenidos de azúcar, combinaciones de comida como macarrón y queso, lasaña y pizza.	Verduras en salsas de crema y mantequilla, verduras fritas, papitas fritas (chips)		Leche entera, queso cottage hecho con leche entera, queso con altos contenidos de grasa como queso cheddar, suizo, monterey jack, mozzarella hecho con leche entera, queso azul, queso procesado; helado; yogurt hecho con leche entera; productos hechos con imitación de leche; la mayoría de cremas que no han sido hechas a base de leche; crema batida artificial.	Yema de huevo: no más de 3 a 4 veces a la semana. Cordero: tortas de carne molida de cordero. Carne con mucha grasa: costillas, carnes frías altos en grasa, salchichas, tocino, perros calientes, Carnes enlatadas: spam, salchicha de Viena, paté de carne Carne del órgano: hígado, cerebro, riñones.	Manteca, mantequilla, aceite de coco, aceite de palma, grasa dorsal (fat back). Si usted está embarazada, no debe tomar bebidas alcohólicas.
Pan blanco, cereal refinado, pan de maíz, o muffin de maíz, cereal tipo granola (hecho con aceite de coco o con coco).	aguacate, aceitunas		leche de 2%, queso con grasa reducida (ricotta, mozzarella)	Carne de res: mollida sin grasa, costillas, asado chuck o rump, machacada, bistec t-bone o porterhouse, pastel de carne Aves: pato o ganso (escurridos de grasa) Puerco: chuleta de cerdo, lomo, Boston butt, milanesa de cerdo, huesos de pescuezo. Pescado: enlatado en aceite, camarones, ostras, langosta, cangrejos. Ternera: milanesa, carne de ternera molida o machacada Cordero: chuletas de cordero, pierna o asado de cordero Nueces/semillas secas Res: costillas, carne curada, salchichas Puerco: costillas, carne de cerdo molida, salchichas.	Limite la cantidad de grasas saturadas, grasas trans, azucaradas, refrescos y otras bebidas dulces. Si toma alcohol, ágalos con moderación (no más de dos bebidas por día para los hombres y una bebida al día para las mujeres).
Panes integrales: de trigo integral, centeno, pan negro de centeno, pasta integral, arroz integral, avena, germen de trigo, cereales de salvado, galletas integrales, grits (sémola de maíz), fideos, arroz inflado.	Todas las verduras, frescas, congeladas o enlatadas, jugo de verduras, ñame, camote, papa blanca.	Todos los jugos frescos, congelados o enlatados, 100% jugo de fruta.	Leche sin grasa o bajo en grasa (1%), incluyendo en polvo y evaporada; yogurt bajo en grasa (1%) o sin grasa; queso cottage bajo en grasa (1%) o sin grasa; sorbetes; suero de leche hecho con leche sin grasa; quesos sin grasa/bajos en grasa	Carne de res: cortes sin grasa de pierna (round), falda (flank steak), filete, carne seca deshebrada (chipped beef), solomillo (sirloin). Aves: pollo, pavo, gallineta (Cornish hen), (todos sin la piel) Puerco: jamón, tocino canadiense, filete Pescado: salmón fresco o congelado, caballa, atún (empacado en agua) Ternera: chuletas de ternera y asado Claras de huevo: 2 claras= 1 huevo entero en las recetas; sustituto de huevo sin colesterol Carne de animales de caza: venado, conejo, ardilla, faisán Carnes frías: 95% sin grasa o sin grasa.	Se necesita cierta cantidad de aceite diariamente para tener una buena salud. Mantenga la cantidad total de grasa entre 20 a 35% de las calorías. Obtenga la mayoría de las grasas del pescado, las semillas y de aceites beneficiosos como aceite de oliva y canola (hombres deben tener de 6 a 7 cucharaditas por día, mujeres deben tener de 5 a 6 cucharaditas por día).

Cosas que debe observar a lo largo del camino...

- Condimentos:** Usted puede usar cualquiera de sus favoritas hierbas o especias naturales, cebollas frescas, sal de ajo, pimienta o jugo de limón. Para mayor información sobre condimentar con hierbas y especias, pregunte sobre "sazonar sin sal" ML-002078.
- Etiquetas:** Aprenda a leer las etiquetas de la comida. Si estos ingredientes están listados primero o segundo en la etiqueta, limite el uso: grasa, manteca, huevos, mantequilla, crema, aceite de palma, aceite de coco, grasas hidrogenadas, chocolate. Busque los alimentos con la etiqueta de "corazón saludable" "heart healthy".
- Sugerencias para cocinar:** Hervir, azar, hornear o usar la parrilla en lugar de freír. Para mayor información sobre cocinar comidas para un "corazón saludable", visite el sitio de red de la Asociación americana del corazón (American Heart Association) www.americanheart.org.