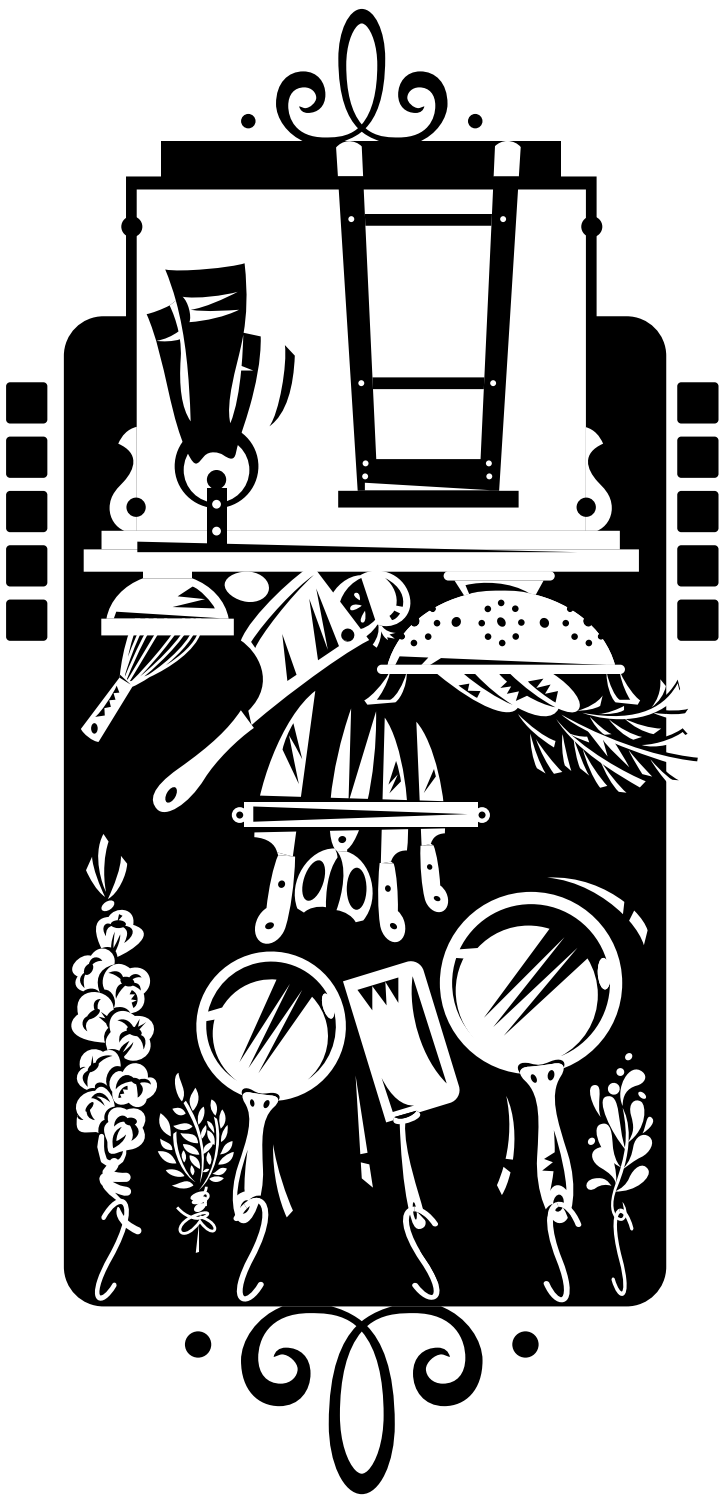

Recetario y consejos

el colesterol y la grasa

Menús sugeridos para comidas bajas en colesterol y en grasa

Desayuno

Media toronja
Grits
Huevos revueltos (2 claras de huevo, 1 cuchara de leche, 2 cucharadas de leche en polvo, 1 gota de colorante vegetal amarillo)
1 pan tostado con 1 cucharada de margarina
Leche desnatada

Jugo de naranja
Avena con leche desnatada
Pan tostado con 1 cucharada de margarina
Leche desnatada

Comida o almuerzo

Caldo de verduras
Sándwich con una tajada de carne (95% sin grasa)
Frutas frescas
Agua u otra bebida que no tenga calorías

Sándwich de ensalada de pollo (hecho con mayonesa con bajo nivel de calorías)
Ensalada mixta
Frutas frescas
Leche desnatada

Merienda

Galletas Graham
Leche desnatada

Manzana
Leche desnatada

Cena

Filetes de puerco horneadas (retire la grasa)
Camote/batata horneada (con margarina no saturada)
Calabaza (cocido con cebollas)
Pan de maíz
Leche desnatada

Carne cocida con arroz (use cortes magros de carne, retire la grasa)
Brócoli (con unas gotitas de jugo de limón)
Panecillo integral
Sherbet (Sorbetes)
Agua, té u otras bebidas sin calorías.

Datos sobre el colesterol

El colesterol es:

- Una sustancia similar a la grasa
- Es necesaria para tener buena salud en cantidades limitadas
- Es producida por el cuerpo
- También se encuentra en alimentos de origen animal (como leche, queso, yema de huevo)

Demasiado colesterol en la sangre puede aumentar el riesgo de ataque al corazón.

Niveles de colesterol

Riesgo	Nivel aprobado	Nivel entre el aprobado y el reprobado	Nivel reprobado
Colesterol (mg/dl)	Menos de 200	200-239	240 ó más

D H E C
PROMOTE PROTECT PROSPER
www.scdhec.gov
Departamento de Salud y Control Ambiental de Carolina del Sur

ML-009144 11/04

Coma alimentos bajos en grasa y colesterol para reducir el colesterol en su sangre

¡Use esta guía para ayudarse a escoger alimentos!

	Diario	Semanal	Mensual
Panes, cereales, arroz y pasta 6-11 porciones al día una porción = 1 rebanada de pan, 1 taza de cereal listo para comer, 1/2 taza de cereal cocido, arroz o pasta.	Panes integrales: whole wheat (pan de trigo integral), rye (centeno), pumpernickel (trigo integral de centeno); whole wheat pasta (pasta integral), brown rice (arroz integral), oatmeal (avena), wheat germ (germen de trigo), bran cereals (cereales de salvado), whole wheat crackers (galletas de trigo integral), grits, noodles (fideos), puffed rice (arroz inflado)	White bread (pan blanco), refined cereal (cereal refinado), corn bread o corn muffins (pan de maíz o muffins de maíz), cereales con granola (hechos con coco o aceite de coco)	Egg noodles (fideos hechos con huevos); panes hechos con palm oil (aceite de palma), coconut oil (aceite de coco) y/o lard (manteca de cerdo); biscuits (bizcochos); corn chips (chips de maíz); cereales listos para comer con alto contenido de azúcar; combinación de alimentos como: macarrones y queso, lasaña, pizza.
Verduras 3-5 porciones al día una porción = 1 taza de verduras crudas (con las hojas), 1/2 taza de verduras cocidas, 3/4 taza de jugo de verduras	Verduras frescas, congeladas o enlatadas, jugos de verduras, yams/ sweet potatoes (batatas/camotes), papas blancas	Aguacates, aceitunas	Verduras en salsas de crema y mantequilla, verduras fritas, potato chips (papas fritas)
Frutas 2-4 porciones al día una porción = 1 fruta mediana, 1/2 taza de fruta enlatada, 3/4 taza de jugo de fruta	Frutas frescas, congeladas o enlatadas, 100% jugo de fruta.		
Leche, yogurt y queso 2-3 porciones al día una porción = 1 taza de leche o yogurt, 1 1/2 onzas de queso	Leche desnatada o con bajo nivel de grasa (1%), incluyendo leche en polvo y evaporada; yogurt sin grasa o con bajo nivel de grasa (1%); requesón sin grasa o con bajo nivel de grasa (1%); sorbetes; sueros hechos de leche desnatada; queso sin grasa o con bajo nivel de grasa	Leche 2 %, queso con bajo nivel de grasa (ricotta, mozzarela)	Leche entera; requesón hecho con leche entera; quesos de alto contenido de grasa como cheddar, Suizo, Monterey Jack, queso mozzarela hecho con leche entera, blue cheese (queso azul), queso procesado; helado; yogurt hecho con leche entera; productos hecho con imitaciones de la leche; la mayoría de las cremas no lácteas; cubiertas de crema batida.
Carnes, aves, pescado, frijoles secos, huevos y nueces 2-3 porciones o hasta de 6 onzas por día Una porción = 2-3 onzas cocidas; 1 huevo y 1/2 taza de fríjoles cocidos = 1 onza de carne. 3 onzas de carne cocida tienen aproximadamente el tamaño de un juego de cartas (naipe).	**carne de res**: cortes de carne redonda magra, tenderloin (filetes de costado), chipped beef, sirloin **aves (sin piel)**: pollo, pavo, gallina Cornish **cerdo**: jamón, Canadian bacon (tocino canadiense), tenderloin (filete) **pescado**: salmón fresco o congelado, mackerel (caballa), water-packed tuna (atún empacado en agua) **ternera**: veal chops y veal roasts (filetes de ternera y ternera asada) **claras de huevos**: 2 claras = 1 huevo entero en las recetas; sustitutos por los huevos sin colesterol **Caza salvaje**: venado, conejo, ardilla, faisán **Carnes para sándwiches**: carnes sin grasa o libres de grasa en un 95%	**Carne de res**: lean ground beef (carne magra molida), ribs (costillas), chuck o rump roast (carne de anca), cubed beef (troceada),porterhouse steak o t-bone steak, meat loaf (pan de carne) **aves**: pato o ganso (bien secos) **cerdo**: pork chops (filetes de puerco), loin roast (lomo asado), Boston butt, pork cutlets (chuletas de puerco), huesos del cuello. **pescado**: enlatado en aceite, camarones, ostras, langosta, cangrejo **ternera**: veal cutlets (chuletas de ternera), ternera molida o cubed veal (trozos de ternera) **cordero**: lamb chops (chuletas de cordero), leg roast (pernil asado) o lamb roast (cordero asado) nueces/crema de cacahuate	**carne de res**: ribs (costilla), corned beef (carne empanizada), sausage (salchichas) **cerdo**: spare ribs (costilla de puerco), ground pork (carne de puerco molida), sausage (salchichas) **yema de huevo**: no más de 3 a 4 por semana. **cordero**: ground lamb patties (hamburguesas de carne de cordero molida) **carnes grasas**: spare ribs (costillas), carnes para sandwiches altos en grasa, salchichas, bacon (tocino), hot dogs (perritos calientes) **carne enlatada**: Spam, Viena Sausages (salchichas de Viena), potted metas (carnes en tarros) **menudos**: hígado, cerebro, riñón
Grasas, aceites, dulces y bebidas alcohólicas Limite las porciones		Limite el uso de grasas, dulces, gaseosas y otras bebidas dulces. Escoja aceite vegetal líquido más frecuentemente que las grasas sólidas y otras comidas de alto nivel de grasa. Si usted bebe alcohol, hágalo con moderación.	Si usted está embarazada, no tome bebidas alcohólicas.

Condimentos: Usted puede utilizar cualquier hierba o especia natural, cebollas frescas, ajo en polvo, pimienta o jugo de limón.

Etiquetas: Aprenda a leer las etiquetas de las comidas. Si estos ingredientes se encuentran en la primera o segunda línea de la etiqueta, limite su uso: shortening (manteca que se usa para hacer masa), lard (manteca de cerdo), huevos, mantequilla, crema, palm oil (aceite de palma), coconut oil (aceite de coco), hyrdogenated fats (grasa hidrogenada), chocolate. Compre alimentos etiquetados “heart healthy” (saludable pare el corazón).

Consejos para cocinar: Hervir, asar, hornear o cocinar al vapor en lugar de freír.