

DISLIPIDEMIA

GUIA DE COMIDAS PERMITIDAS

CARNE PESCADO

Escoja carnes magras (pollo, pavo, ternera y cortes de carne no grasosos, con el exceso de grasa eliminado). Una porción = 3 oz. de carne cocinada. También pescado fresco o congelado pescado enlatado en agua. Las carnes deben ser asadas (sartén u horno), horneadas en parrilla.

HUEVOS

Clara de huevo (uso libre). Yema de huevo (límite tres por semana)

FRUTAS

Coma tres porciones de fruta fresca al día (una porción = ½ taza). Asegúrese de comer por lo menos una fruta cítrica al día. Fruta Congelada en lata sin azúcar o almíbar agregado pueden ser utilizadas.

VEGETALES

La mayoría de vegetales no están limitados (vea al reverso). El uso de un vegetal amarillo profundo (calabaza) se recomienda diariamente. Los vegetales pueden ser cocidos, cocidos al vapor, colados, o fritos en aceite vegetal poliinsaturado.

FRIJOLES

1 porción = ½ taza, pueden ser usados como sustituto de pan.

NUECES

Cacahuates y nuez pueden usarse con limitación. Una porción = 1 cucharada.

PAN, GRANOS

Un pan o una rodaja de pan integral o pan enriquecido puede ser usado, o tres galletas saladas como sustituto. Espagueti, arroz o pastas (1/2 taza) ó ½ mazorca grande de maíz puede ser usada como sustituto del pan. Al preparar estas comidas, no use mantequilla o manteca, use margarina suave. Use sustitutos de huevo y azúcar.

CEREALES

Use ½ taza de cereal caliente ó ¾ de taza de cereal al día. Agregue un sustituto de azúcar si lo desea.

PRODUCTOS LACTEOS

Siempre use leche descremada o productos hechos de leche descremada, tales como quesos bajos en grasas (fresco, cottage, sin crema, mozzarella, yogurt bajo en grasa y leche descremada en polvo.

GRASAS

Margarina suave y aceites vegetales poliinsaturados derivados de alazor (cártamo), soya, girasol, maíz o semilla de sésamo.

POSTRES BOCADILLOS

Limitese a dos porciones por día, sustituya cada porción por una porción de pan cereal: leche congelada, nieve (¼ taza), gelatina sin sabor o gelatina con sabores sustituidos de azúcar (1/3 taza), budín preparado con leche descremada, soufflés de claras de huevo; rositas de maíz sin mantequilla (1 ½ taza).

BEBIDAS

Jugos de frutas frescas (4 oz. por día), café negro, té de hierbas, refrescos con sustitutos de azúcar, bebida club soda, preferiblemente sin sal, cocoa hecha con leche descremada o desgrasada y agua (se puede agregar un sustituto de azúcar si se desea), consomé ligero. Alcohol: límite de dos tragos por día (ver reverso).

MISCELA- NEOS

Usted puede usar libremente: vinagre, especias, hierbas, mostaza, salsa, soya, salsa inglesa, esencia de sabores.

DISLIPIDEMIA

GUIA DE COMIDAS NO PERMITIDAS

CARNES, PESCADO

Cerdo, tocino, salchicha y otros productos elaborados con carne de cerdo: aves grasosas (pato, ganso): y grasa de pavo y pollo: carnes procesadas, carnes frías (salami, mortadela), hot-dogs y hamburguesas de restaurantes de comida rápida (están hechos con mucha grasa), víceras (riñones, hígado), pescado enlatado en aceite. Los mariscos (langosta, camarones, cangrejos, ostras deben ser utilizados con limitación.

HUEVOS FRUTAS

Limitar las yemas de huevo a tres por semana.

VEGETALES

Cocos.

Evitar aguacate y aceitunas. Los vegetales almidonados (papas, maíz, frijoles) deben ser utilizados sólo si se utilizan como sustituto de una porción de pan o cereal.

FRIJOLES NUECES

Frijoles horneados (enlatados) con azúcar o cerdo.

Limitarse con nuez y cacahute a una cucharada por día.

PAN, GRANOS

Todos los pasteles horneados con manteca o mantequilla y azúcar. Mezclas comerciales con huevos deshidratados y leche entera. Evite pan dulce, donas y pasteles de desayuno.

PRODUCTOS LACTEOS

Leche entera y productos empacados con leche entera: crema, helados, budines de leche entera, yogur, quesos, sustitutos de crema no láctea.

GRASAS, ACEITE

Mantequilla, grasas saturadas, (aceites de oliva, cacahuates y coco), mantequilla, margarina sólida, aderezos comerciales para ensaladas, manteca de cerdo, salsas cremosas.

POSTRES, BOCADILLOS

Bocadillos fritos como papas, chocolates, dulces en gral., jaleas, gelatinas, almíbar, budines de leche entera, helados y paletas de helado de leche, mantequilla de cacahuate hidrogenizada.

BEBIDAS

Jugos de frutas azucaradas, refrescos, chocolates hecho con leche entera y/o azúcar. Cuando se toma alcohol (1 oz. de licor 5 oz. cerveza, 2 ½ oz. de vino seco de mesa por bebida, una bebida deberá ser sustituida por una ración de cereal (o pan) límite dos bebidas alcohólicas por día.

NOTAS ESPECIALES

1. Recuerde que aún las comidas que no están limitadas deben ser utilizadas con moderación.
2. Mientras lleve la dieta reductora de colesterol, evite grasas animales y carnes con exceso de grasa.
3. Mientras lleve la dieta reductora de triglicéridos, evite dulces y controle la cantidad de carbohidratos que come (comidas almidonadas tales como harinas, pan, papas.)
4. Consulte a su médico si tiene alguna duda.