

INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE SU NUTRICIONISTA

Salud y plan alimenticio para el corazón: *coma menos colesterol, grasas y sodio*

El consumo de grandes cantidades de colesterol, grasa saturada, grasas trans y sal puede aumentar su presión arterial y obstruir las arterias. Esto bloquea el suministro de los glóbulos rojos que transportan oxígeno al corazón y al resto del cuerpo y podría producir una enfermedad cardíaca, insuficiencia cardíaca o la muerte. Seguir estas pautas de alimentación puede ayudar a prevenir estos problemas.

Pérdida de peso y control del peso

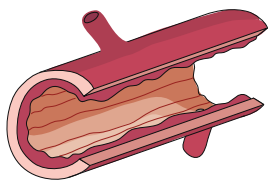
Las personas con sobrepeso suelen tener un mayor riesgo de enfermedades cardíacas y accidente cerebrovascular. El plan de alimentación para el corazón también puede ayudar a reducir la cantidad de calorías que consume, lo cual puede ayudarle a perder peso.

Colesterol en la sangre

El **colesterol** es una sustancia blanda y cerosa que transporta la grasa digerida desde el hígado hasta otras partes del cuerpo. Ayuda a producir células sanas que el cuerpo necesita para funcionar normalmente. El hígado produce todo el colesterol que el cuerpo necesita. Esto se llama **colesterol en la sangre**.

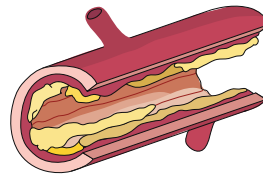
El **colesterol dietético** se encuentra en muchos de los alimentos que consume, como la carne roja, el pollo, el pavo, los mariscos, la leche y los huevos. El consumo de alimentos con alto contenido de colesterol dietético, grasas saturadas y grasas trans también puede aumentar el nivel de colesterol en la sangre.

Cuando tiene demasiado colesterol en la sangre, este se acumula en las arterias. Esta acumulación, llamada **aterosclerosis**, dificulta la circulación de la sangre por las arterias. El consumo de alimentos con bajo contenido de colesterol y grasas saturadas y grasas trans puede ayudar a prevenir esta acumulación en las arterias. Revise las etiquetas de los alimentos para ver qué cantidad de colesterol, grasas saturadas y grasas trans hay en cada uno de ellos. Su meta debe ser consumir 200 miligramos de colesterol o menos, 15 gramos o menos de grasa saturada y cero gramos de grasas trans **por día**.



Arteria saludable

Una arteria sana y flexible transporta la sangre fácilmente del corazón al resto del cuerpo.



Arteria no sana

El colesterol, la grasa y otros materiales estrechan la arteria y limitan el flujo de sangre. Esto lo pone en riesgo de sufrir un ataque al corazón, un accidente cerebrovascular u otros problemas de salud.

Este folleto está pensado para usarse durante una cita con un dietista registrado únicamente y no está concebido para ser usado por otros clínicos.

© 2021 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. RD002 – 01/21 (Spanish translation 02/21 by CommGap)

Lípidos

El colesterol y la grasa viajan por el torrente sanguíneo en paquetes llamados **lipoproteínas**. Cuando el proveedor de atención médica verifica los niveles de lípidos, usted obtiene información sobre las lipoproteínas de baja densidad, las lipoproteínas de alta densidad y los triglicéridos. Cada uno de estos tipos de lipoproteínas afecta a su cuerpo de manera diferente.

- **Las lipoproteínas de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés)**, a menudo llamadas **colesterol malo**, son un tipo de colesterol denso que suele adherirse a las paredes de las arterias. Los niveles altos de LDL aumentan su riesgo de contraer una enfermedad cardíaca, por lo que sus niveles deben estar lo más bajo posible.
- **Las lipoproteínas de alta densidad (HDL, por sus siglas en inglés)**, a menudo llamadas **colesterol bueno**, transportan el colesterol LDL desde las arterias y lo regresan al hígado. Esto previene o retrasa la acumulación de la placa peligrosa. Un nivel alto de HDL puede reducir su riesgo de contraer una enfermedad cardíaca. Su nivel de HDL debe ser lo más alto posible.
- Los **triglicéridos** son la forma más común de grasa en la sangre. Los triglicéridos almacenan las calorías no utilizadas y le dan energía. Demasiada cantidad de triglicéridos en el torrente sanguíneo puede causar enfermedades cardíacas, lo cual aumenta su riesgo de insuficiencia cardíaca y accidente cerebrovascular.

Grasas

El cuerpo necesita algo de grasa para funcionar sin problemas. Pero la grasa también puede afectar sus niveles de colesterol. Controlar la cantidad y los tipos de grasa que consume puede mejorar sus niveles de colesterol. El reemplazo del colesterol, las grasas saturadas y las grasas trans en su dieta por grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas lo ayudará a reducir sus niveles de colesterol y triglicéridos, y su riesgo de contraer una enfermedad cardíaca.

Tipos de grasa

Hay 4 tipos de grasa: 2 grasas saludables y 2 no saludables

- **Las grasas saturadas** son un tipo de grasa **no saludable**. Se encuentran principalmente en los alimentos de origen animal como carne, leche, mantequilla y queso. También se encuentran en algunas frutas tropicales y aceites como los aceites de coco, de palma y semilla de palma. Una forma sencilla de saber si una grasa es saturada es ver **si se mantiene sólida incluso a temperatura ambiente. Consumir alimentos con alto contenido de grasas saturadas aumenta el colesterol malo (LDL) y los triglicéridos**. Revise todas las etiquetas de los alimentos y no consuma más de 12 a 15 gramos de grasa saturada por día.
- **Las grasas insaturadas son el tipo de grasa más saludable**. Se mantienen en estado líquido a temperatura ambiental. El consumo de alimentos con alto contenido de grasas insaturadas puede ayudar a reducir los niveles de colesterol malo (LDL) y su riesgo de contraer una enfermedad cardíaca. Hay 2 tipos básicos de grasa insaturada: **monoinsaturada** y **poliinsaturada**.

El nivel de **LDL** se ve afectado por su dieta, el estilo de vida y los antecedentes familiares de salud (herencia).

El nivel de **HDL** se ve afectado por la herencia, la dieta y el estilo de vida. En especial, por el ejercicio y la reducción del peso si la persona tiene sobrepeso u obesidad.

El nivel de **triglicéridos** se ve afectado, en gran medida, por la dieta, el estilo de vida y la herencia.



	Per Serving	Calories	% Daily Value
Total Fat	7 g		20%
Saturated Fat	4 g		
Trans Fat	0 g		
Polyunsaturated Fat	1 g		
Monoinsaturated Fat	0 g		
Cholesterol	15 mg		
	430 mg		
	90 mg		



Este folleto está pensado para usarse durante una cita con un dietista registrado únicamente y no está concebido para ser usado por otros clínicos.

© 2021 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. RD002 – 01/21 (Spanish translation 02/21 by CommGap)

Tipos de grasa (continuación):

- **Las grasas monoinsaturadas** son principalmente de origen vegetal. Los ejemplos incluyen aceite de oliva, de canola y de cacahuete.
- **Las grasas poliinsaturadas** también son principalmente de origen vegetal, pero también se encuentran en algunos pescados como el salmón y el atún. Ellas **pueden ayudar a reducir el nivel de colesterol en la sangre**, pero solo deberían representar el 10 % de sus calorías diarias.
- **Los ácidos grasos Omega 3** son un tipo específico de grasa poliinsaturada que pueden ayudar a reducir el nivel de colesterol en la sangre y su riesgo de contraer una enfermedad cardíaca, y también pueden reducir la inflamación. En dosis altas, pueden ayudar a reducir sus niveles de triglicéridos. Los ácidos grasos Omega 3 se encuentran principalmente en el pescado graso, como el atún, el salmón y la trucha, así como en algunos vegetales, como las nueces y las semillas de lino. Pregúntele a su médico si debería tomar un suplemento con ácidos grasos Omega 3. Muchos productos alimenticios tienen ácidos grasos Omega 3 agregados. Algunos ejemplos incluyen los huevos, la leche, el pollo y los jugos.



Para reducir los triglicéridos

Los triglicéridos son la forma más común de grasa en la sangre. Almacenan las calorías no utilizadas y le dan energía. Sin embargo, los niveles altos de triglicéridos pueden aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. La cantidad de triglicéridos en la sangre se determina, principalmente, por los tipos de alimentos que consume, su estilo de vida y herencia. Para reducir los triglicéridos:

- Consuma menos grasas saturadas y grasas trans y en cambio consuma más grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas.
- Elija productos integrales, como arroz integral, pastas y pan de trigo integral en lugar de granos refinados como el arroz blanco y las pastas y el pan de harina blanca.
- Evite consumir alimentos con azúcares agregados como gaseosas, bebidas endulzadas con azúcar, dulces y postres.
- Coma pescado graso como salmón, trucha, atún blanco, sardinas o arenque una o dos veces por semana.
- Beba alcohol solo con moderación. Esto significa no más de 1 copa por día en el caso de las mujeres y 2 copas por día para los hombres (vea el dibujo abajo).

¿Tiene diabetes?

Las personas con diabetes mal controlada suelen tener niveles más altos de triglicéridos. Si tiene diabetes, puede reducir sus niveles de triglicéridos si cumple con su dieta para la diabetes con más cuidado.

El cuerpo usa los triglicéridos para obtener energía, así que consumir menos calorías y hacer más ejercicio también ayudará a reducir sus niveles de triglicéridos.

No tome más de 1 copa al día si es mujer o 2 si es hombre.

¿Qué es 1 bebida? Cada uno de los siguientes, cuenta como 1 bebida:



5 onzas de vino



lata o botella de cerveza de 12 onzas (dietética o regular)

1.5 onzas (un trago) de licor fuerte (vodka, whisky, ginebra, etc.)



4 onzas de jerez o licor



Este folleto está pensado para usarse durante una cita con un dietista registrado únicamente y no está concebido para ser usado por otros clínicos.

© 2021 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. RD002 – 01/21 (Spanish translation 02/21 by CommGap)

Sodio

El sodio (sal) ayuda al cuerpo a equilibrar los niveles de fluidos, **pero demasiado sodio puede aumentar la presión arterial**. La presión arterial alta puede causar enfermedades cardíacas o accidente cerebrovascular, pero el riesgo es mayor en combinación con el colesterol alto. Menos cantidad de sodio significa menos fluido en el cuerpo y una carga más liviana para el corazón. Una dieta baja en sodio, junto con la disminución de los niveles de colesterol y triglicéridos, lo ayudará a reducir su riesgo de enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular. Esto implica consumir no más de 2300 miligramos (mg) de sodio por día si tiene presión arterial alta, o 1500 mg por día si su presión arterial no está bien controlada o si usted tiene insuficiencia cardíaca.

Evite agregar sal a su comida en la mesa y no coma alimentos muy salados o conservados en sal (curados). Muchas comidas preparadas, comidas rápidas y de restaurante tienen mucha cantidad de sodio. Limite estrictamente toda comida rápida y de restaurante y elija opciones bajas en sodio cuando estén disponibles. Trate de no usar sal y de condimentar los alimentos con especias, hierbas, jugo de limón, lima, o naranja y vinagres especiales.




Pautas generales

- **Limite las carnes rojas (carne de res, cerdo y cordero)** a porciones entre 3 y 6 onzas y solo una vez por semana. Sustituya con carnes blancas como el pavo o el pollo, o alternativas sin carne como soja, lentejas y legumbres.
- **Consuma 4 onzas de pescado dos veces por semana como mínimo**. El pescado, en especial el pescado graso como el salmón o el atún contiene ácidos grasos Omega 3, que pueden reducir el riesgo de contraer enfermedades cardíacas.
- **Consuma mariscos y animales de mar**. Son bajos en grasa y tienen poco o ningún efecto en el nivel de colesterol en la sangre. No los fría en abundante aceite y evite comerlos con mantequilla o salsa cremosa.
- **Huevos**. Si tiene un nivel alto de colesterol, diabetes, tuvo un accidente cerebrovascular o tiene una enfermedad cardíaca, limite los huevos enteros a 2 a 3 por semana.
- **Limite el uso de sal en sus alimentos**. Evite la sal “ligera”, que aun así contiene sal. Puede agregar una pequeña cantidad de sal a sus alimentos mientras cocina, pero límitela a ¼ de cucharadita por libra de carne y hasta ⅓ de cucharadita por porción. Los sustitutos de la sal pueden ser una buena alternativa, pero limite la cantidad que usa porque pueden dar un sabor amargo a los alimentos. Consulte a su médico antes de usar sustitutos de la sal porque contienen potasio.
- **Para reducir el consumo de sal**, pruebe con otras hierbas y especias para agregar sabor a sus comidas.
- **Limite los dulces**, como caramelos, postres, artículos de panadería, edulcorantes con azúcar para el café o el té y las bebidas endulzadas con azúcar a entre 3 y 5 porciones o menos, por semana.
- **Incluya cantidades generosas de verduras** (crudos, cocidos y en ensaladas).
- **Elija frutas frescas, frutas secas sin azúcar agregada, fruta enlatada en su propio jugo** y limite el jugo a 4 onzas (½ taza) de jugo 100 % de fruta por día.
- **Elija productos integrales y alimentos con alto contenido de fibra**.
- **Incluya productos lácteos** (leche, yogur y queso) **sin grasa o bajos en grasa**.
- **Incluya una variedad de grasas saludables, no saturadas**, como las que se encuentran en los cacahuates, las nueces y las semillas sin sal, la mantequilla de cacahuete natural u otras mantequillas de nueces, aceitunas negras, aguacates y aceites líquidos. Elija margarinas blandas envasadas en recipientes, mayonesa baja en grasa y aderezos para ensalada light.


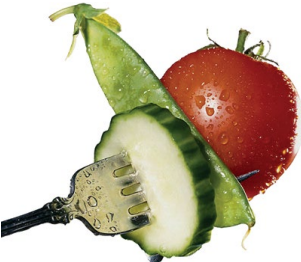

Este folleto está pensado para usarse durante una cita con un dietista registrado únicamente y no está concebido para ser usado por otros clínicos.

© 2021 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. RD002 – 01/21 (Spanish translation 02/21 by CommGap)

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR
<p>Leche y productos lácteos Una porción equivale a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza • 1 taza de yogur natural • 1.5 onzas de queso 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche: limite a 2 a 3 tazas de leche al día <ul style="list-style-type: none"> – Leche: al 1 % o descremada, en polvo sin grasa, descremada evaporada; suero de leche (elaborado con leche descremada y limitado a ½ taza por semana) – Sin grasa, semidescremada – Soja, arroz fortificado o leche de almendras sin azúcar – Leche chocolatada hecha con leche descremada y cacao en polvo • Yogur y yogur helado: sin grasa y bajo en grasa • Queso: limite el consumo a 1 porción por día ya que tiene alto contenido de sodio <ul style="list-style-type: none"> – Queso cottage al 1 %, 2 % o seco y sin grasa (en la etiqueta debe decir 0 gramos de grasa por onza) – Puede sustituir carne con queso o leche con 3 a 5 gramos de grasa por onza (1 onza de queso = 1 onza de carne) 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche entera y al 2 %, y productos lácteos • Chocolate, leche malteada, evaporada o condensada, crema y crema semidescremada • Yogur elaborado con leche entera • Queso cottage común • Cualquier queso común (con más de 3 gramos de grasa por onza), como queso cheddar, suizo o americano
<p>Panes, cereales, granos y verduras que contienen almidón 4 a 6 porciones Una porción equivale a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 rebanada de pan • 6 galletas saladas • 1 taza de cereal frío • ½ taza de cereal caliente • 3 tazas de palomitas de maíz • 1 panecillo o muffin • 1 hotcake (6 pulgadas) • 1 waffle • 1 papa pequeña o ½ taza de papa cocida o rellena • ½ taza de arroz o pasta <p>Evite los carbohidratos refinados y busque alimentos con contenido más alto de fibra (3 g de fibra o más por porción)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Panes o cereales integrales, entre ellos, bagel, English muffin y panecillos duros con 3 g o más de fibra por porción • Galletas sin grasa ni sal, obleas de centeno o arroz, tostada Melba y bastones de pan • Palomitas de maíz infladas, pretzels sin sal • Panes y cereales hechos en casa: muffins, hotcakes, pan francés, waffles y pan con polvo de hornear con harina de trigo, huevo entero o claras de huevo, leche al 1 % o descremada y aceite líquido. • Quinoa, cuscús de trigo entero, granos de trigo, farro, amaranto, polenta, escanda, kamut • Papas o camotes • Relleno casero elaborado con ingredientes recomendados • Espaguetis integrales, tallarines y otras pastas • Arroz integral, silvestre o negro 	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier pan, panecillo o galleta con cubierta de sal visible • Pretzels, papas fritas • o cualquier bocadillo salado • Panes con huevo, panecillos de mantequilla, • bollos huecos • Bocadillos comunes, queso o • galletas de mantequilla, o cualquier galleta con grasa • Cereales de granola comercial, galletitas, muffins, rosquillas, tostada francesa, panecillos dulces • Cualquier producto comercial con contenido de yemas de huevo, leche entera, manteca, grasa, aceite de palma o coco, mantequilla o crema 



Este folleto está pensado para usarse durante una cita con un dietista registrado únicamente y no está concebido para ser usado por otros clínicos.

© 2021 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. RD002 – 01/21 (Spanish translation 02/21 by CommGap)

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR
<p>Frutas</p> <p>3 a 5 porciones</p> <p>Una porción equivale a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de fruta o jugo enlatado • 1 fruta de tamaño mediano (del tamaño de una pelota de tenis) • ¾ a 1 taza de melón o bayas 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las frutas • Fruta seca sin azúcar agregada • Fruta enlatada envasada en su propio jugo • Jugos con 100 % de fruta: limitar el consumo a 4 onzas (½ taza) por día 	<p>Ninguno</p>
<p>Verduras</p> <p>3 a 5 porciones</p> <p>Una porción equivale a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de verduras de hoja crudas • ½ taza de verduras crudas o cocidas • ½ taza de jugo de verduras bajo en sodio 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras frescas y congeladas • Jugo de tomate o V-8 bajo en sodio • Verduras enlatadas bajas en sodio o verduras enlatadas escurridas y enjuagadas para eliminar la mayor parte del sodio 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras fritas, con crema, glaseadas, con mantequilla o cubiertas con queso • Verduras saladas, en salmuera, preparadas con sal marina o cocidas con carne salada • Jugos de verduras comunes como tomates o V-8 • Chucrut
<p>Huevos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Menos de 2 o 3 yemas de huevo por semana, incluidas las utilizadas para cocinar • u hornear • Claras de huevo y sustituto de huevo según la cantidad que guste 	<p>Más de 3 yemas de huevo por semana</p>


Este folleto está pensado para usarse durante una cita con un dietista registrado únicamente y no está concebido para ser usado por otros clínicos.

© 2021 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. RD002 – 01/21 (Spanish translation 02/21 by CommGap)

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR
<p>Carnes y sustitutos de la carne</p> <p>3 a 6 onzas por día</p> <p>Limite la carne roja (res, puerco y cordero) de 12 a 18 onzas (3 o 4 porciones) por semana.</p>   	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier corte de carne magra bien recortada • Carne de res magra: lomo, falda, solomillo rostizado, bistec, filete de nalga, costilla de ternera, hamburguesa con carne molida extra magra o carne molida (menos del 93 % de grasa) • Cerdo magro: solomillo rostizado, lomo y chuletas de lomo • Cordero magro: pata de cordero • Carne de caza: toda excepto las menudencias • Carne de ave: pollo y pavo sin piel (retire la piel antes de cocinarla) • Pescado: pescado con escamas (como trucha, fletán, salmón, bacalao), atún o salmón envasado en agua y bajo en sodio • Mariscos dentro de las pautas recomendadas • Carnes en conserva o cortes fríos con menos de 3 gramos de grasa por onza • Legumbres: sustituir la carne por frijoles rojos, lentejas, garbanzos, frijoles pintos y frijoles de carete • Mantequilla de cacahuete natural u otras mantequillas de nueces: • 2 cucharaditas por porción 	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier carne frita • Carne de res en conserva o ahumada • Carne de res: costilla, carne de chili, carne kósher, cortes de primera calidad, filetes veteados, carne de res ahumada, carne molida común, chuleton • Ternilla, costillitas o costillas con poca carne, o costillas para asar • Cerdo: salchicha, tocino, salchicha alemana, bondiola (bistec o filete), costillas de lomo, paleta, paletilla, jamón (de campo o serrano), tocino salado, pierna de cerdo ahumada o jamón del diablo enlatado, cualquier menudencia • Pechuga de cordero • Carne de carnero o cordero molida • Pato doméstico, ganso o cualquier carne de ave rellena o cocida en su jugo • Aceite de pescado enlatado, caviar, anchoas, sardinas o arenque marinado <p>Cortes fríos comunes, perros calientes, salchichas y carnes en salmuera</p>
<p>Sopa</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Variedades con bajo sodio de: <ul style="list-style-type: none"> – Caldo o consomé – Sopa vegetariana con frijoles, con fideos y pollo, minestrone, cebolla, tomate, verduras y guisantes partidos • Todas las sopas caseras (sin grasa) hechas con los ingredientes recomendados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa deshidratada o caldo regular enlatado o deshidratado. • Sopas elaboradas con leche o crema entera o al 2 %

Este folleto está pensado para usarse durante una cita con un dietista registrado únicamente y no está concebido para ser usado por otros clínicos.

© 2021 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. RD002 – 01/21 (Spanish translation 02/21 by CommGap)

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR
<p>Grasas y aceites</p> <p>Limite el consumo a 3 o 5 porciones por día, incluida la grasa utilizada durante la cocción</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una porción equivale a: <ul style="list-style-type: none"> – 1 cucharadita de aceite o margarina – 2 cucharaditas de aderezo para ensalada – 1 cucharadita de salsa o gravy – 1/8 de taza o 1 cda. de aguacate – 6 a 10 nueces – 1 cucharada de semillas o mantequilla de nueces – 1 cucharadita de mayonesa – 1 cucharadita de mayonesa light o aderezo similar a la mayonesa – 1 cucharada de aderezo para ensalada a base de aceite – 2 cucharaditas de aderezo para ensalada bajo en calorías – 1 cucharadita de queso crema bajo en calorías – 5 aceitunas negras 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 aceite poliinsaturado: cártamo, girasol, soja, sésamo y maíz • Aceites monoinsaturados: cacahuete, oliva o canola • Margarina en cuya etiqueta dice sin grasas trans, con aceite insaturado como primer ingrediente <ul style="list-style-type: none"> – Algunas buenas opciones de margarina son: Promise, Smart Balance, I Can't Believe it's not Butter, Brummel & Brown Yogurt Spread y Blue Bonnet Lite Tub • Aderezos para ensaladas elaborados con aceites e ingredientes recomendados • Mayonesa sin colesterol o baja en calorías, Miracle Whip, o cualquier otro producto sin grasa (limite el consumo a menos de 1 cucharada por porción, no son sin calorías) • Salsas y cremas bajas en grasa elaboradas con aceites recomendados o leche descremada; evite las mezclas envasadas, a menos que sean bajas en sodio • Nueces sin sal, entre ellos, nueces, castañas, piñones, nueces pecanas, almendras, cacahuates, hayuco, nueces amazónicas, castañas de cajú, pistachos, nueces de macadamia y semillas de calabaza o girasol <p>Nota: todas las nueces y aceites son altos en grasa y calorías; cuente la ingesta como parte de las porciones de grasa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite de semilla de algodón, aceite de palma, manteca de cacao y aceite de coco • Grasa, tocino salado, grasa de tocino o productos que contienen grasa de origen animal y carne • Cualquier manteca sólida y aceite de coco o palma (se encuentra a menudo en los productos preparados comercialmente) • Mantequilla, crema agria, crema batida, crema semidescremada y margarina común • Aderezos para ensalada con crema agria, queso o aceite no recomendado • Productos con mayonesa común y Miracle Whip®, como aderezos para ensalada y pastas para untar sándwiches • Salsas para bocadillos con mezclas de sopa instantánea o quesos procesados • Sustitutos de crema no láctea comunes y coberturas batidas con contenido de aceite de coco y palma • Salsas y gravy, a menos que estén elaborados con ingredientes recomendados • Coco

Este folleto está pensado para usarse durante una cita con un dietista registrado únicamente y no está concebido para ser usado por otros clínicos.

© 2021 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. RD002 – 01/21 (Spanish translation 02/21 by CommGap)

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR
<p>Bebidas</p> <p>Alcohol: una porción equivale a 12 onzas de cerveza regular, 5 onzas de vino, 1 ½ onzas de aguardientes destilados (whisky, vodka, ginebra, etc.), 4 onzas de jerez o licor</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Agua de grifo o embotellada • Limonada light o Crystal Light • Café descafeinado, té y bebidas carbonatadas (para bebidas con cafeína primero consulte a su médico). (Siga las pautas sobre leche si va a agregar sustitutos de crema) • Alcohol con moderación (las grandes cantidades pueden aumentar los niveles de triglicéridos) <ul style="list-style-type: none"> – Mujeres: no más de 1 trago por día – Hombres: no más de 2 tragos por día 	<ul style="list-style-type: none"> • Agua de descalcificadores de agua (alto contenido de sodio) • Agua efervescente (alto contenido de sodio) • Bebidas gaseosas comunes, limonada, KoolAid • Bebidas elaboradas con leche entera o al 2 % o chocolate • Bebidas alcohólicas mezcladas con leche entera, crema o helado
<p>Dulces</p> <p>De 3 a 5 o menos por semana</p> <p>Limite los dulces a sus calorías discrecionales permitidas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Caramelos duros, gomitas, mentas (no chocolate), orozuz, maíz dulce, malvaviscos, jarabe de maple o de maíz (evite si tiene jarabe de maíz con alto contenido de fructosa), miel, jalea, mermelada, conservas (bajas en azúcar) azúcar moreno o granulada, melaza y chicle sin azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los dulces que contienen jarabe de maíz con alto contenido de fructosa • Cualquier chocolate y caramelo con jarabes de coco, mantequilla manteca o cualquier otra grasa
<p>Postres</p> <p>De 3 a 5 o menos por semana</p> <p>Limite los postres a sus calorías discrecionales permitidas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas Graham, Fig Newtons®, galletas de animalitos, galletas de jengibre y pastel de ángel • Gelatina, sorbete, helado de fruta, yogur congelado y helado sin grasa, barras de jugo y fruta o paletas • Budín o natilla elaborados con leche descremada y sustitutos de huevo • Postres caseros ocasionales elaborados con ingredientes recomendados • Cualquier postre que contenga 2 gramos de grasa, o menos, por porción de 100 calorías 	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier postre que contenga jarabe de maíz con alto contenido de fructosa • Cualquier postre elaborado con leche entera o huevos: tortas, galletas, pasteles, helado, leche helada, budín o natillas
<p>Varios</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pimienta, hierbas, especias, condimentos, vinagre, jugo de limón o lima • Condimentos bajos en sodio y mezclas para aderezo • Aceite en aerosol antiadherente • Polvo de cacao sin endulzar • Comida preparada congelada con menos de: 300 calorías, 10 gramos de grasa y 500 a 650 mg de sodio 	<ul style="list-style-type: none"> • Cenas preparadas congeladas, pasteles de carne y entradas congeladas • Ketchup, salsa de chili, salsa barbacoa, rábano picante preparado, mostaza preparada, sales para condimentar y salsa de soja • Encurtidos, salsas de pepinillos, salsa Worcestershire, salsas de carne, glutamato monosódico y vinos de cocina

Este folleto está pensado para usarse durante una cita con un dietista registrado únicamente y no está concebido para ser usado por otros clínicos.

© 2021 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. RD002 – 01/21 (Spanish translation 02/21 by CommGap)

Reducir la grasa, el colesterol y la sal en su dieta

En la tienda:

- **Compre margarina batida o light envasada y no margarina en barra.** La margarina blanda tiene menos grasa saturada que la mantequilla.
- **No compre margarinas en cuya etiqueta aparece el aceite parcialmente hidrogenado** como el primer ingrediente y evite las margarinas que contienen grasas trans, como las margarinas en barra.
- **Compre carnes magras.** La mayoría de la carne roja contiene grasa. La carne de “primera” calidad contiene la mayor cantidad de grasa, la carne “especial” tiene menos grasa y la carne de “buena” calidad es la que menos grasa y colesterol tiene.
- **Pruebe con una mezcla de hierbas para ensalada en lugar de aderezos para ensalada sin grasa,** que generalmente tienen un alto contenido de sal. Una alternativa sabrosa es el vinagre con jugo de limón o naranja, albahaca fresca, orégano, perejil, cebollín y un par de dientes de ajo.
- **Compre productos lácteos descremados o sin grasa** si es posible.

Al comer afuera:

- Si es posible, pida que le preparen la comida sin sal.
- Considere la opción de pedir un aperitivo en lugar de una entrada. Generalmente, las porciones son más pequeñas y pueden tener menos grasas y calorías no saludables.
- Planee comerla $\frac{1}{2}$ del plato principal y llévese la otra $\frac{1}{2}$ a su casa.
- **Pida que le traigan el aderezo aparte** para que pueda controlar la cantidad que consume.

Al cocinar:

La forma en que prepara los alimentos puede tener un gran impacto en cuán saludables son. Aquí hay algunas pautas para cocinar de forma saludable para el corazón:

- **En lugar de freír las carnes, áselas sobre una parrilla** para que la grasa se escurra.
- **Cocine los alimentos al vapor, hiérvalos, hornéelos o áselos** si es posible.
- **Antes de cocinar la carne, quítele toda la grasa.** Esto evitará que la carne la absorba. Para mejorar el sabor de los cortes de carne bajos en grasa, agregue una mezcla de condimentos sin sal a la carne. Rocíe un sartén con aceite y dore la carne a fuego medio. Agregue al sartén un poco de agua y caldo sin sal hasta que toque la carne. Cubra el sartén, ponga el fuego en bajo y termine de cocinar.
- **Al cocinar con carne molida,** reduzca la grasa aún más usando $\frac{1}{4}$ de libra, o menos, de carne de res por persona, y **escurra la grasa** después de cocinar. Si doró la carne molida antes de agregarla a una salsa o cacerola, puede enjuagarla en un colador con agua caliente.



Recuerde: libre de grasa no significa sin calorías.

Los productos libres de grasa pueden contener la misma cantidad de calorías que las versiones comunes. Si intenta bajar o mantener su peso, esté al tanto de la cantidad de calorías que consume y las cantidades de calorías extra que contienen los alimentos en cuya etiqueta dice “sin grasa”.

Este folleto está pensado para usarse durante una cita con un dietista registrado únicamente y no está concebido para ser usado por otros clínicos.

© 2021 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. RD002 – 01/21 (Spanish translation 02/21 by CommGap)

- Si debe freír, **use una freidora sin aceite** o aerosol antiadherente de cocina y utensilios de cocina antiadherentes en lugar de aceite.
- **Use aceite líquido** en lugar de mantequilla, margarina o manteca.
- **Saltee o sofría verduras** en caldo sin grasa de pollo, verduras o carne de res. O use consomé o agua con poca sal.
- **Antes de cocinar la carne de ave, quítele la piel.** Gran parte de la grasa proviene de la piel.
- **Refrigere la sopa o los guisos para que la grasa suba a la superficie y se endurezca.** Puede retirar la grasa fácilmente con una cuchara y luego recalentar la sopa antes de servirla. Esto también funciona con los alimentos enlatados. Refrigere la lata antes de abrirla, retire la grasa y luego cocine normalmente.
- **Agregue algunos cubos de hielo al gravy.** La grasa se adherirá al hielo, por lo que le será más fácil retirarla.
- **Haga un puré con verduras cocidas** y use el puré para espesar sopas y guisos en lugar de usar roux (una mezcla de mantequilla o aceite y harina).
- **Prepare sopas cremosas con leche en polvo sin grasa.** Mezcle con una cantidad apenas justa de líquidos para disolver el polvo.
- **Sustituya la mayonesa light, la crema agria baja en grasa o sin grasa o el yogur natural o sin grasa para el aderezo de ensalada** en las recetas.



Modificar las recetas

Con un poco de creatividad y planificación, la mayoría de las recetas pueden prepararse de modo que sean saludables para el corazón, a menudo, con poco cambio, o ninguno, en el sabor o la textura. Para reducir la grasa, el colesterol y el sodio en sus recetas favoritas, revise la lista de ingredientes, identifique los ingredientes que debe evitar o reducir, y aplique uno de estos métodos

1. **ELIMINACIÓN.** Si el ingrediente no es esencial, y tiene alto contenido de colesterol, grasa o sal, no lo use. Por ejemplo, puede no agregar sal a muchas recetas y aun así tener buenos resultados.
2. **REDUCCIÓN.** Si es posible, use menos cantidad de un ingrediente. Muchas recetas aún le saldrán bien si usa menos azúcar, grasa o aceite. Propóngase reducir el azúcar en las recetas en $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ menos.
3. **SUSTITUCIÓN.** Esta es su oportunidad de ser realmente creativo: ¿qué sustituciones de ingredientes puede preparar para producir platos más saludables? Las siguientes tablas presentan algunas sustituciones prácticas de alimentos.

Este folleto está pensado para usarse durante una cita con un dietista registrado únicamente y no está concebido para ser usado por otros clínicos.

© 2021 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. RD002 – 01/21 (Spanish translation 02/21 by CommGap)

EN LUGAR DE ESTE INGREDIENTE	PRUEBE ESTE SUSTITUTO
1 taza de mantequilla	<ul style="list-style-type: none"> • ½ a 1 taza de margarina con aceite líquido (insaturado) como primer ingrediente • Pastas para untar alternativas, como pasta de garbanzos, mantequilla de cacahuete natural u otras mantequillas de nueces, o aguacate
1 taza de grasa	<ul style="list-style-type: none"> • ½ a 1 taza de aceite vegetal (aceite de oliva, canola, cártamo, maíz, soja o sésamo)
1 taza de manteca	<ul style="list-style-type: none"> • ¾ taza de aceite, en especial para las galletitas y los panes (esto las hará más crocantes) • 1 taza de puré de manzana o calabaza, aguacate o banana en puré, en especial para las tortas, los muffins y los panes rápidos (el alimento estará más húmedo)
1 taza de leche entera o leche evaporada	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche descremada o baja en grasa al 1 % • Leche en polvo descremada, reconstituida • 1 taza de leche de soja o de arroz natural baja en grasa • 1 taza de leche descremada evaporada
1 taza de crema	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche descremada evaporada
1 taza de queso rallado o queso cottage	<ul style="list-style-type: none"> • ½ a 1 taza de productos de queso con menos grasa (Alpine Lace®, Free N' Lean®) o ricota baja en grasa • ¼ taza de queso muy ácido • ½ taza de queso cottage bajo en grasa mezclado con ½ taza de queso común o con menos grasa en cazuela
1 cucharadita de aderezo para ensalada o mayonesa	<ul style="list-style-type: none"> • ½ a 1 cucharada de aderezo para ensalada con bajas calorías • 1 cucharada de mayonesa light o baja en grasa
1 taza de crema batida	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur de vainilla sin grasa o bajo en grasa • Bata ¼ de taza de agua helada con ¼ de taza de leche en polvo sin grasa hasta que esté espesa (espolvoree el polvo en el agua helada para evitar grumos); luego, agregue ¼ de cucharadita de vainilla, ½ cucharadita de jugo de limón y ¼ de taza de azúcar para obtener un sustituto casero <p>NOTA: las cubiertas batidas no lácteas están disponibles con alto o bajo contenido de grasa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lea las etiquetas.

Este folleto está pensado para usarse durante una cita con un dietista registrado únicamente y no está concebido para ser usado por otros clínicos.

© 2021 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. RD002 – 01/21 (Spanish translation 02/21 by CommGap)

INGREDIENTE	SUSTITUCIÓN
1 huevo entero	<ul style="list-style-type: none"> • 2 cucharadas de clara de huevo • ¼ taza de sustituto de huevo
1 taza de mayonesa	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de yogur sin grasa o bajo en grasa • ¾ de taza de yogur natural bajo en grasa mezclado con ¼ de taza, o menos, de mayonesa baja en calorías • 1 taza de imitación de mayonesa liviana, bajas en calorías y sin grasa
1 onza de queso crema	<ul style="list-style-type: none"> • 1 onza de queso Neufchatel • 1 onza de queso crema con bajas calorías o sin grasa • 1 onza de ricota sin grasa
1 taza de crema agria	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de yogur natural sin grasa o bajo en grasa • 1 taza de crema agria con menos grasa o sin grasa • 1 taza de crema agria casera: licue 1 taza de queso cottage bajo en grasa, 2 cucharadas de suero de leche y ½ a 1 cucharadita de jugo de lima fresco en la licuadora hasta obtener una preparación homogénea
1 onza de chocolate para hornear	<ul style="list-style-type: none"> • 3 cucharadas de cacao en polvo más 1 cucharada de aceite
1 libra de carne de res molida	<ul style="list-style-type: none"> • 1 libra, o menos, de carne de res molida extra magra (93 % magra) • 1 libra de pechuga de pollo o pavo molida magra • 1 libra de tofu • 1 libra de verduras (para las salsas de lasaña o pastas pruebe con calabacín u hongos)
1 cucharadita de sal	<ul style="list-style-type: none"> • Allspice: guiso, tomates, melocotón, puré de manzana, gravy • Albahaca: pescado, cordero, ensaladas, salsas italianas • Canela: frutas, cerdo, pan, camote, calabaza, yogur natural • Comino: chili, guisos, frijoles • Curry: carnes magras, pollo, pescado, tomates, salsas, arroz • Eneldo: pescado, pollo, verduras, papas, ensaladas, pastas • Ajo: carnes magras, pescado, carne de ave, sopas, ensaladas, verduras, platos de pastas • Jugo de limón o lima: pescado, carne de ave, ensaladas, verduras, salsas • Nuez moscada: papas, pollo, pescado, coliflor, brócoli y platos con col • Cebolla: carnes magras, guisos, verduras, ensaladas, sopas, legumbres • Orégano: salsas, platos italianos, pizza, ensaladas, verduras • Páprika: pescado, carne de ave, sopas, ensaladas, carnes, salsas, papas horneadas, frijoles • Romero: pollo, pescado, salsas de cerdo, relleno, papas, chícharos, frijoles lima • Semillas de sésamo: ensaladas, panes, pollo, verduras, cazuelas • Estragón: salsas, aderezos para ensaladas, marinadas, verduras, betabel, pollo, pescado • Tomillo: carnes magras, carne de ave, salsas, sopas, guisantes, ensaladas, tomates

Intermountain Healthcare cumple las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

Este folleto está pensado para usarse durante una cita con un dietista registrado únicamente y no está concebido para ser usado por otros clínicos.

© 2021 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. RD002 – 01/21 (Spanish translation 02/21 by CommGap)