

Como puedo seguir una dieta baja en grasa?

# ¿Cómo puedo seguir una dieta baja en grasa?

**M**ejores hábitos alimenticios le pueden ayudar a reducir uno de los mayores riesgos de un ataque al corazón — el colesterol alto en la sangre. La mejor manera de ayudar a reducir su nivel de colesterol es comer menos grasas, especialmente grasas saturadas, y controlando su peso.

A continuación se encuentran los grupos de alimentos básicos con el número de porciones diarias recomendadas por la Asociación Americana del Corazón. Asegúrese de seleccionar varios alimentos de cada grupo.

## Panes, cereales, pasta y vegetales con fécula (6 porciones por día)

- Una porción es igual a 1 rebanada de pan;  $\frac{1}{2}$  taza de cereal, de arroz o de pasta; o de  $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{2}$  taza de vegetales con fécula, como el maíz o las papas.
- Hay ahora en venta una gran variedad de galletas y "snacks" bajos en grasa y en sal.

## Vegetales y frutas (5 o más porciones por día)

- Una porción es igual a 1 fruta mediana,  $\frac{1}{2}$  taza de jugo de fruta, o de  $\frac{1}{2}$  a 1 taza de vegetales crudos o cocidos.
- Las aceitunas y los aguacates se cuentan como grasas.
- Coma muchas frutas y vegetales. Son altos en vitaminas, minerales y fibra, sin embargo son bajos en grasa, calorías y sodio. Además, ¡no tienen colesterol!

## Carne, aves y pescado (no más de 6 onzas cocidas por día)

- Recuerde que una porción de 3 onzas es como el tamaño de un mazo de barajas. Eso equivale a  $\frac{1}{2}$  pechuga de pollo o a  $\frac{3}{4}$  de taza de pescado.
- Recorte la grasa de las carnes; quite el pellejo a las aves.
- Una taza de frijoles cocidos, guisantes o lentejas, o 3 onzas de tofu equivale a una porción de 3 onzas de carne, aves o pescado, pero no tiene grasa y tiene mucha fibra.
- Cada semana trate de comer algunas comidas sin carne.



## Productos lácteos (de 2 a 4 porciones por día)

- Una porción es igual a 1 taza de leche o de yogur y a 1 onza de queso.
- Consuma solamente yogur sin grasa o bajo en grasa.
- Use queso cottage de cuajada seca, descremado o bajo en grasa.
- Use sólo productos de leche con de 0 a 1% de grasa. La leche con 2% de grasa no es baja en grasa.
- Los quesos no deben tener más de 3 gramos de grasa por onza.

## Huevos (no más de 3 a 4 yemas por semana)

- Asegúrese de contar las yemas de huevo usadas al cocinar y las de los alimentos comprados en la tienda.
- Nunca coma ni huevos crudos ni claras de huevo crudas.
- Las claras de huevo no se limitan porque no contienen colesterol como las yemas.

## Grasas y aceites (no más de 5 a 8 porciones por día)

- Una porción equivale a 1 cucharadita de aceite vegetal o de margarina común, 2 cucharaditas de margarina dietética, 1 cucharada de aderezo para ensalada, 2 cucharaditas de mayonesa o de mantequilla de cacahuete.

- Una porción equivale a 1 cucharada de semillas o de nueces, ¼ de un aguacate mediano, 10 aceitunas chicas o 5 grandes.
- Use poca cantidad de todas las grasas y aceites y compre los más bajos en grasas saturadas y en colesterol.
- Asegúrese de contar la “grasa escondida” en la repostería y los “snacks”, la grasa usada al cocinar y en los vegetales y en los panes.
- Lea cuidadosamente las etiquetas de los alimentos y trate de evitar las grasas y los aceites “hidrogenados”.

## ¿Cómo puedo reducir la grasa?

- Disfrute de la pasta, el arroz, los frijoles y/o los vegetales como plato principal. O combine esos alimentos con pequeñas cantidades de carne magra, aves o pescado.
- Hierva rápida o lentamente, cocine a la parrilla, al horno o al vapor, saltée, fría moviendo constantemente o use el microondas. No fría.
- Recorte la grasa de la carne y de las aves. Escurra la grasa después de dorarla. Enfríe las sopas y los guisos después de cocinarlos para quitarles la grasa endurecida de la superficie.
- Limite las carnes de vísceras como el hígado, los sesos, las tripas de cerdo, los riñones, el corazón, las mollejas y la pancita o el mondongo.
- Use mayonesa y aderezos de ensalada ligeros o sin grasa. Compre crema agria sin grasa o use yogur simple bajo en grasa.

## ¿Cómo puedo aprender más?

- Hable con su médico, enfermera o profesional de salud. O llame a su Asociación Americana del Corazón local al 1-800-242-8721.
- Si usted tiene una enfermedad del corazón, sus familiares también pueden estar en más peligro.

Es muy importante para ellos el hacer cambios ahora para reducir su riesgo.

- Si necesita ayuda con un plan alimenticio, pídale a su profesional de salud que le recomiende un dietista certificado.

## ¿Tiene preguntas o comentarios para su médico?

- Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que vaya a ver a su médico.

---



---



---



---



---



---



---



---



National Center  
7272 Greenville Avenue  
Dallas, Texas 75231-4596  
1-800-AHA-USA1