

Dieta para restringir el consumo de grasa y colesterol

(Fat and Cholesterol-Restricted Diet)

Propósito

Las dietas bajas en grasa/colesterol están diseñadas para mejorar el perfil de suero de lípidos para el tratamiento y prevención de la enfermedad de las arterias coronarias.

Descripción

Los alimentos altos en grasa total, grasa saturada y colesterol son controlados. El consumo total de colesterol es restringido. Cantidades limitadas de grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas son usadas para reemplazar las grasas saturadas. Las calorías necesitan ser ajustadas para lograr o mantener el peso deseado. Carne magra, pescado, aves sin piel y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa están incluidos, así como proteínas provenientes de plantas, tales como legumbres, frijoles secos y guisantes secos. Las carnes y aves altas en grasa, carnes de órganos, yemas de huevos y quesos están limitados. Los alimentos altos en carbohidratos complejos y fibras tales como frutas, vegetales, productos de granos enteros y legumbres son enfatizados.

Listas de alimentos-Dieta para el paso I

Leche/Productos Lácteos (Limite a 2-3 porciones al día)

- Permitidos: Leche Sin grasa o con un 1% de grasa (líquida, en polvo o evaporada), yogur sin grasa o bajo en grasa, queso blanco grumoso sin grasa o bajo en grasa, queso sin grasa o bajo en grasa, crema agria sin grasa y queso crema sin grasa.
- Evitar: Leche entera (4% de grasa) (líquida, evaporada o condensada); leche 2%; crema; mitad y mitad; productos de imitación de leche; la mayoría de las cremas no lácteas; salsas batidas; yogur de leche entera; queso blanco grumoso regular (4% de grasa); quesos naturales hechos con leche entera (cheddar, suizo, azul, Camembert, etc.); queso crema bajo en grasa o regular; crema agria baja en grasa o regular. NOTA: Si usa leche 2%, disminuya la grasa añadida en 1 cucharadita por cada taza de leche.

Carne/Sustituto de Carne (Limite a 6 oz al día para productos animales; limite a 4 yemas de huevo a la semana)

- Permitidos: Frijoles secos cocidos; guisantes; lentejas; frijoles pintos; aves sin piel; pescado; atún empacado en agua; carne magra (carne molida extra magra, lechón de mechar, solomillo, masa redonda, filete, lomo extra magra); cerdo magro (filete, pierna, costado); cordero (brazo, pierna, lomo, costilla); jamonilla (1 gramo de grasa o menos por onza); clara de huevo (2 claras de huevo son iguales a 1 huevo entero); o sustitutos de huevos bajos en colesterol.
- Evitar: Carnes o sustitutos de carne fritos; cortes grasosos de carne de res, cerdo o cordero; ganso; pato; hígado; riñones; cerebros u otros órganos de vaca; salchichas; tocino; jamonillas regulares; mantequilla de cacahuate (excepto de los permitidos bajo misceláneos); o más yemas de huevo de las permitidas.

Panes y Granos (6-11 porciones al día)

- Permitidos: Panes de grano entero (avena, trigo entero, centeno, salvado, múltiples granos, etc.); panecillo inglés; bagels; pan pita; pasta; productos caseros horneados bajos en grasa; galletas bajas en grasa (tortas de arroz, tortas de palomitas de maíz, centeno crujiente, tostada Melba, pretzels); cereales calientes o fríos (con 1 ó 2 gramos de grasa o menos por porción).
- Evitar: Productos horneados altos en grasa (pasteles, tortas, donas, cruasán, bizcochos, biscuits); pan frito; galletas altas en grasa; fideos de huevo; cereales de tipo granola; cereales con más de 2 gramos de grasa por porción; pasta y arroz preparados con crema; mantequilla; o salsas de queso.

Vegetales (3-5 porciones al día o más)

- Permitidos: Cualquiera fresca, congelada, enlatada o seca.
- Evitar: Vegetales preparados en mantequilla, crema u otras salsas; vegetales fritos.

Frutas (2-4 porciones al día o más)

- Permitidas: Cualquiera fresco, congelado, enlatado o seco.
- Evitar: Coco, aguacates y aceitunas, excepto las permitidas bajo Misceláneos.

Postres y Dulces (Con moderación para controlar las calorías)

- Permitidos: Azúcar; jalea; mermelada; miel; melazas; postres congelados bajos en grasa o sin grasa (tales como sorbete, yogur congelado sin grasa y Popsicles); tortas angel food; tortas y galletas bajas en grasa o sin grasa (tales como barquillos de vainilla, galletas Newton, galletas Graham, galletas de jengibre [otras que tengan menos de 2 gramos de grasa por porción]); cacao de hornear; dulces bajos en grasa o sin grasa (tales como frijoles de jalea o caramelos duros); pudines bajos en grasa o sin grasa; gelatinas.
- Evitar: Helado; tortas altas en grasa; pasteles y galletas (mayormente preparadas comercialmente); chocolate; pudines hechos con leche entera; y dulces con nueces.

Bebidas

- Permitidas: Jugos, té, café, café descafeinado, bebidas carbonatadas y la mayoría de las bebidas alcohólicas.
- Evitar: Batidos de leche; batidos con helado flotando; batidos de huevo; y bebidas alcohólicas con leche, crema o coco.

Misceláneos

- Permitidos: Limite la grasa basado en el total de calorías consumidas. Por lo general no debe comer más de 6-8 porciones por día de grasa añadida tales como margarina y aderezo para ensaladas; las personas con sobrepeso, sedentarias o de edad avanzada pueden necesitar menos.

Limite: (1 cucharadita por porción) Aceites vegetales insaturados (maíz, oliva, canola, semilla de lino, cártamo, sésamo soja o girasol); margarina o manteca hecha con aceites vegetales insaturados; mayonesa y aderezos para ensaladas hechos con aceites insaturados (1 cucharada); margarina de dieta (2 cucharaditas); aceitunas (10 pequeñas o 5 grandes); aguacates (1/8 de uno mediano o 2 cucharadas); semillas y nueces (1 cucharada de semillas, 6 almendras, 20 cacahuates pequeños); mantequilla de cacahuete (2 cucharadas).

Sin Limite: Aerosoles de aceites vegetales; mayonesa y aderezos para ensaladas sin grasa; crema agria sin grasa; hierbas; condimentos; pimienta y sustituto de sal con aprobación médica; mostaza; ketchup; vinagre; limón y jugo de limón; salsas sin grasa; cremas hechas con los ingredientes permitidos.

- Evite: Mantequilla; aceite de coco; aceite de palmera; aceite de grano de palmera; manteca de cerdo; grasa de tocino; aderezos de ensalada hechos con yemas de huevo; alimentos para merendar fritos (papas fritas, rizados de queso, tortilla frita); salsas de cremas regulares