

**Pautas Dietéticas para Enfermedades  
Cardiacas y Vasculares**

**(Nutrition Guidelines for Heart and Blood  
Vessel Disease)**

Hay muchos factores que afectan la probabilidad de sufrir una enfermedad cardíaca y vascular. Algunos de estos factores no se pueden cambiar (historial familiar, edad y género). Sin embargo, **puede** mejorar sus niveles de grasa en la sangre, controlar su peso y reducir la presión arterial alta moderando su alimentación.

Al tomar decisiones alimenticias sensatas, puede reducir su riesgo de sufrir un derrame cerebral (debido a la obstrucción en las arterias que llevan al corazón), un ataque al corazón (debido a la obstrucción en las arterias que rodean el corazón), y una enfermedad vascular periférica (debido a la obstrucción en las arterias de las piernas).

Factores de riesgo para las enfermedades cardíacas y vasculares:

- Nivel alto de colesterol LDL (lipoproteína de baja densidad) o nivel bajo de colesterol HDL (lipoproteína de alta densidad)
- Historial familiar de enfermedad cardíaca, derrame cerebral o enfermedad vascular periférica
- Consumo de tabaco
- Presión arterial alta (hipertensión)
- Diabetes
- Obesidad
- Estilo de vida sedentario
- Género masculino
- Edad

### Grasas en la sangre

La grasa constituye una parte importante de la sangre. Es una gran fuente de energía para los músculos. Ayuda a transportar vitaminas a lo largo del cuerpo. La grasa es también necesaria para producir ciertos tejidos corporales.

Incluso así, algunas grasas en la sangre pueden producir un tipo de enfermedad cardíaca y vascular llamada aterosclerosis. Esta enfermedad consiste en la acumulación de colesterol, calcio, y factores de coagulación en los vasos sanguíneos. Esta acumulación limita el flujo de sangre, lo cual puede aumentar el riesgo de ataque al corazón, derrame cerebral, dolor en la pierna u otros problemas.

### Niveles de grasa en la sangre

Las siguientes pautas son pertinentes a los adultos de 20 años en adelante. Todos los valores están en miligramos/decilitros.

	<b>Óptimo</b>	<b>Normal</b>	<b>Alto</b>
Colesterol Total	Menor de 160	Menor de 200	De 200 o más
Colesterol LDL en personas sin enfermedad cardíaca	Menor de 100	Menor de 130	De 130 o más
Colesterol LDL en personas con enfermedad cardíaca	Menor de 70	Menor de 100	De 100 o más
Triglicéridos	Menor de 100	Menor de 150	De 150 o más
Colesterol HDL			
Hombres	-	De 45 o más	-
Mujeres		De 55 o más	

Many factors affect your chances of getting heart and blood vessel disease. Some of these risk factors can't be changed (family history, age and gender). Yet, by watching what you eat, you **can** improve your blood fat levels, control your weight and reduce high blood pressure.

By making wise food choices, you can lessen your risk of stroke (caused by blockages in the arteries that lead to the brain), heart attack (caused by blockages in the arteries around the heart) and peripheral vascular disease (caused by blockages in arteries in the legs).

**Risk Factors of Heart and Blood Vessel Disease**

- High LDL (low-density lipoprotein) or low HDL (high-density lipoprotein) cholesterol levels
- Family history of heart disease, stroke or peripheral vascular disease
- Tobacco use
- High blood pressure
- Diabetes
- Obesity
- Inactive lifestyle
- Male gender
- Age
- Smoking

**Blood Fats**

Fat is an important part of the blood. It is a major source of energy for muscles. It helps transport vitamins throughout your body. Fat is also needed to make certain body tissues.

Even so, some blood fats can lead to a type of heart and blood vessel disease called atherosclerosis. This disease is a buildup of cholesterol, calcium, and blood clotting factors in blood vessels. This buildup limits blood flow, which can increase the risk of a heart attack, stroke, leg pain or other problems.

**Blood Fat Levels**

The guidelines below applies to adults 20 years and older. All values are in milligrams/deciliter.

	<b>Optimal</b>	<b>Normal</b>	<b>High</b>
Total Cholesterol	Less than 160	Less than 200	200 or greater
LDL Cholesterol for people without heart disease	Less than 100	Less than 130	130 or greater
LDL Cholesterol for people with heart disease	Less than 70	Less than 100	100 or greater
Triglycerides	Less than 100	Less than 150	150 or greater
HDL Cholesterol			
Men	-	45 or greater	-
Women		55 or greater	

Sus Niveles de Grasa en Sangre	
Colesterol Total	
LDL	
Triglicéridos	
HDL	

### ¿Qué significan estos niveles?

El **colesterol** es una sustancia hallada en todas las células. Es necesario para realizar muchas funciones corporales. Las lipoproteínas son partículas que llevan consigo el colesterol y otras grasas a lo largo del torrente sanguíneo. El **LDL** (lipoproteína de baja densidad) y el **HDL** (lipoproteína de alta densidad) son dos tipos importantes de lipoproteínas.

Los niveles altos de **LDL** aumentan el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca y vascular. El colesterol LDL puede acumularse en las arterias. Ésta es la razón por la que se le llama “colesterol malo.”

El **HDL** remueve el colesterol extra del torrente sanguíneo. Esto protege frente a enfermedades cardíacas y vasculares. Por esta razón, con frecuencia se le llama “colesterol bueno”.

Los **Triglicéridos** son grasas halladas en la comida. El hígado puede producirlos a partir del exceso de calorías, el alcohol, y los azúcares en la dieta. También se encuentran en la grasa corporal. Cuando los niveles de triglicéridos están elevados, los niveles de HDL tienden a estar bajos.

### La grasa en su dieta

Aunque es necesario consumir cierta cantidad de grasa para estar saludable, la mayoría de los americanos consumen demasiada. Al reducir el consumo de grasa, puede ayudar a reducir los niveles de colesterol en la sangre y asistir con la pérdida de peso. Para reducir la cantidad de grasa y calorías en su dieta, disminuya la cantidad de:

- Carnes grasas
- Alimentos fritos
- Productos lácteos y queso preparados con leche entera
- Cualquier grasa añadida, tal como los aderezos de ensalada, la margarina, el aceite, o la mayonesa

A continuación encontrará más información sobre los distintos tipos de grasas.

**Las grasas saturadas** son duras o semisólidas a temperatura ambiente. Estas grasas tienden a elevar los niveles de colesterol en la sangre y por lo tanto debe controlar su consumo. Estos tipos de grasas se encuentran en grasas animales (grasa de la carne, grasa de la leche, y mantequilla) y aceites tropicales (aceites de palma y coco).

**Las grasas trans** se producen cuando los aceites vegetales líquidos son endurecidos para hacer manteca o margarina. Actúan como grasas saturadas elevando el nivel de colesterol. Puede revisar las etiquetas de los alimentos para así evitar el consumo de grasas trans.

**Las grasas no saturadas** son mayormente líquidas a temperatura ambiente. Reducen el colesterol LDL y debe incluirlas en su dieta. Pueden consumirse en lugar de las grasas saturadas. Las grasas no saturadas contienen el mismo número de calorías que las grasas saturadas.

- Las grasas monoinsaturadas se encuentran principalmente en el aceite de oliva, colza, maní/cacahuete y sésamo, y en frutos secos, aguacates, y aceitunas.

Your Blood Fat Levels	
Total Cholesterol	
LDL	
Triglycerides	
HDL	

## What Do These Levels Mean?

**Cholesterol** is a substance found in all cells. It is needed for many body functions. Lipoproteins are particles that carry cholesterol and other fats throughout the blood stream. Two important types of lipoproteins are **LDL** (low-density lipoprotein) and **HDL** (high-density lipoprotein).

High **LDL** levels increase the risk of heart and blood vessel disease. LDL cholesterol can collect in the arteries. This is why it is called “bad cholesterol.”

**HDL** removes extra cholesterol from your blood stream. This protects you from heart and blood vessel disease. For this reason, HDL is often called “good cholesterol.”

**Triglycerides** are fats found in your food. Your liver can make them from excess calories, alcohol and sugars in your diet. They are also found in body fat. When triglycerides levels are high, HDL levels tend to be low.

## Fat in Your Diet

Although some fat is needed for good health, most Americans eat too much fat. If fat intake is lowered it can help lower blood cholesterol levels and aid in weight loss. To reduce the amount of fat in your diet, eat less of:

- Fatty meats
- Fried foods
- Whole milk dairy products and cheese
- Added fats such as salad dressing, margarine, oil, or mayonnaise

Learn more about the different types of fats below.

**Saturated fats** are hard or semi-solid at room temperature. These fats tend to raise blood cholesterol levels and therefore should be controlled in your diet. These types of fats are found in animal fats (meat fat, milk fat, butter) and tropical oils (palm and coconut oil).

**Trans fats** are made when liquid vegetable oils are hardened to make shortening or margarine. They act like saturated fat by raising your cholesterol. You can check food labels to help you avoid trans fats.

**Unsaturated fats** are mostly liquid at room temperature. They lower LDL cholesterol and should be included in your diet. They may be used instead of saturated fats. Unsaturated fats contain the same number of calories as saturated fat.

- Monounsaturated fats are found mainly in olive oil, canola oil, peanut oil, sesame oil, nuts, avocado and olives.

- Las grasas poliinsaturadas se encuentran en los aceites de maíz, soya, cártamo/alazor, girasol y semilla de algodón. Los ácidos grasos Omega-3 hallados en el pescado (salmón, caballa, arenque, y sardinas), la linaza, y las nueces son también grasas poliinsaturadas. Incluya pescado en su dieta de 2 a 3 veces por semana. Si los aceites no saturados han sido endurecidos o hidrogenados (convertidos en grasas trans), debe evitar su consumo.

**El colesterol** se halla en todos los alimentos provenientes de animales, tal como la carne, los huevos, y la leche. El consumo de colesterol debe limitarse a 300 miligramos al día para el público en general y a 200 miligramos al día para las personas con enfermedades cardíacas o nivel alto de colesterol. Los alimentos vegetales (frutas, verduras, aceites vegetales, granos, legumbres/frijoles, frutos secos, mantequilla de maní/cacahuete, y otros productos vegetales) no contienen colesterol. Su cuerpo puede producir todo el colesterol que necesita, por lo tanto no necesita consumir colesterol. Puede incluir hasta un huevo al día. El consumo de alimentos altos en grasas saturadas aumenta más los niveles de colesterol que si consume alimentos ricos en colesterol.

Elija aquellos tipos de grasas más saludables. Consuma **menos** grasas saturadas y **no** consuma grasas trans. **Reemplace** las grasas animales con grasas vegetales.

<p><b>Grasas Saturadas –coma menos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes grasas: salchichas <i>brats</i>, <i>hot dogs</i>, y embutidos</li> <li>• Queso, mantequilla, leche 2% y entera, nata (<i>cream</i>), helado, y crema de queso para untar</li> <li>• Chocolatinas, chocolate, postres, galletas</li> <li>• Comida rápida: tacos, sándwiches de pollo frito, hamburguesas con queso, papas fritas, <i>biscuits</i>, empanadas <i>pot pie</i></li> </ul>	<p><b>Grasas Trans -evítelas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceites vegetales parcialmente hidrogenados</li> <li>• Margarina en barra</li> <li>• Donuts, pasteles de hojaldre</li> <li>• Algunas galletitas (<i>crackers</i>) y galletas en caja</li> <li>• Algunas mezclas para hacer muffin y panqueques</li> </ul>	<p><b>Grasas No Saturadas -coma más y consúmalas en lugar de las grasas saturadas y trans:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceites vegetales</li> <li>• Frutos secos y mantequillas hechas con frutos secos</li> <li>• Aguacates, semillas, y aceitunas</li> <li>• Pescados grasos: salmón, atún, arenques, sardinas, y anchoas</li> </ul>
---	--	---

## El sodio y la presión arterial

El sodio se encuentra principalmente en la sal (cloruro de sodio). La dieta baja en sodio se sigue para prevenir y tratar la hipertensión. El cuerpo puede retener líquidos cuando se consumen grandes cantidades de sal. Esto aumenta la presión en las arterias. El exceso de sal en la dieta también puede dificultar la eficacia de los medicamentos para la presión. Las personas con hipertensión, los afroamericanos, y aquellos de 50 años o más deben limitar el consumo de sodio a 1,500 mg al día. El resto de los americanos deberían consumir 2300 mg de sodio o menos al día.

**Para reducir su consumo de sodio (con frecuencia es necesario para las personas con presión alta):**

- Retire el salero de la mesa.
- Intente cocinar con la mitad de sal que usaba antes o no añada sal cuando cocine.
- Evite consumir alimentos procesados con alto contenido en sodio.
- Para darle sabor a las comidas, use hierbas y especias en lugar de sal.
- Elija comidas con bajo contenido en sodio cuando coma fuera de casa.
- Si desea recibir más información sobre el plan alimenticio de la Dieta DASH (Consejos Dietéticos para Reducir la Hipertensión), visite:  
[http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/dash\\_brief.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/dash_brief.pdf)

- Polyunsaturated fats are found in corn, soybean, safflower, sunflower and cottonseed oils. Omega-3 fatty acids found in fish (salmon, mackerel, herring, and sardines) as well as flax seed, walnuts are also polyunsaturated fats. Include fish 2-3 times per week in your diet. If unsaturated oils have been hardened or hydrogenated (made into trans fats), they should be avoided.

**Cholesterol** is found in all foods from animals, such as meat, eggs, and milk. Cholesterol should be limited to 300 milligrams per day for the general public and 200 milligrams per day for people with heart disease or high cholesterol. Plants foods (fruits, vegetables, vegetable oils, grains, beans, nuts, peanut butter, and other plant products) do not contain cholesterol. Your body can make all the cholesterol it needs, so you don't need to consume any cholesterol. It is okay to include up to one egg daily. Eating foods high in saturated fats increases blood cholesterol levels more than eating cholesterol rich foods.

Choose healthier types of fat. Eat *less* saturated fats and *no* trans fat. **Replace** animal fats with plant fats.

<p>Saturated fats, eat <b>less</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fatty meat: brats, hot dogs, sausage</li> <li>• Cheese, butter, 2% and whole milk, cream, ice cream, cream cheese</li> <li>• Candy bars, chocolate, desserts, cookies</li> <li>• Fast food: tacos, fried chicken sandwiches, cheeseburgers, French fries, biscuits, pot pie</li> </ul>	<p>Trans fats, <b>avoid</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partially hydrogenated vegetable oils</li> <li>• Stick margarine</li> <li>• Doughnuts, pastries</li> <li>• Some boxed crackers and cookies</li> <li>• Some muffin and pancake mixes</li> </ul>	<p>Unsaturated fats, eat <b>more</b>: and in place of saturated and trans fats:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vegetable oils</li> <li>• Nuts and Nut Butters</li> <li>• Avocado, Seeds, Olives</li> <li>• Fatty Fish: salmon, tuna, herring, sardines, anchovies</li> </ul>
---	--	--

## Sodium and Blood Pressure

Sodium is mostly found in salt (sodium chloride). A low-sodium diet is used for the prevention and treatment of high blood pressure. When you consume large amounts of salt, your body may retain fluid. This increases pressure on your arteries. Excess salt in the diet can also make it harder for high blood pressure medicines to work. People with high blood pressure, African Americans, and those who are 50 years or older should limit their sodium to 1,500 mg per day. The goal for other Americans is 2300 mg of sodium per day or less.

**To reduce your sodium intake (often needed for persons with high blood pressure):**

- Remove the salt shaker from your table.
- Try cooking with half as much salt as in the past or do not add any salt when you are cooking.
- Avoid high-sodium processed foods.
- Use herbs and spices for flavor instead of salt.
- Make low-sodium choices when eating out.
- To learn more about the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) eating plan, visit [http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/dash\\_brief.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/dash_brief.pdf)

## Fibra

La fibra es la parte no digerible de los alimentos de origen vegetal que consumimos. El consumo de 20 a 30 gramos de fibra dietética al día (centrada en la fibra soluble) puede ayudar a reducir el LDL en un 5-15%. La fibra soluble se encuentra en frutas y verduras, cebada, maíz, guisantes/arvejas, frijoles secos, y granos de avena.

### Para aumentar su consumo de fibra:

- Consuma más frutas y verduras (intente consumir al menos 4-5 tazas al día).
- Consuma panes y cereales integrales. Incluya aquellos con granos de avena y cebada.
- Planee la preparación de comidas sin carne una vez a la semana o más, usando como fuente de proteína los frijoles blancos, frijoles rojos, frijoles pintos, garbanzos, lentejas, o guisantes partidos.

## Ejercicio

El ejercicio fortalece el corazón, eleva el colesterol HDL, reduce el nivel de triglicéridos, y ayuda a controlar el peso. Puede incluir actividades aeróbicas como jogging, caminar para estar en forma (de 2.5 a 3.5 millas por hora), montar en bicicleta, baile aeróbico, natación, esquí de fondo, y remo. También puede incluir movimientos cotidianos frecuentes, como subir/bajar escaleras, cortar el pasto, y limpiar las ventanas. Los expertos sugieren que realice al menos 150 minutos de ejercicio a la semana. Si hace ejercicio con la finalidad de perder peso, intente hacerlo de 4 a 5 días por semana (al menos 30 minutos cada día) para aumentar la cantidad de calorías que quema.

## ¿Qué cambios debo realizar en mi dieta?

### Pautas dietéticas

Si sigue las pautas alimenticias en este folleto, su consumo total de grasa, grasas saturadas, y grasas trans deberían ajustarse a los objetivos recomendados. Usted no necesita contar los gramos de grasa, pero para algunas personas es útil mantener un registro. Como pauta a seguir:

- Cantidad total de grasa: hasta un máximo de 60 gramos al día para mujeres y hasta 75 gramos al día para hombres
- Cantidad de grasas saturadas: hasta un máximo de 15 gramos al día para hombres y mujeres



*ChooseMyPlate* proporciona pautas que ayudan al consumidor a elegir mejores opciones alimenticias. La guía alimenticia *ChooseMyPlate* recomienda que encuentre un equilibrio entre la comida y la actividad física, manteniéndose dentro de las necesidades calóricas.

Para averiguar las cantidades de los alimentos adecuados para usted, visite [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov)



## Fiber

Fiber is the indigestible portion of the plant foods we eat. Eating 20-30 grams of dietary fiber per day (with a focus on soluble fiber) can help to reduce LDL by 5-15%. Soluble fiber is found in fruits and vegetables, barley, corn, dried peas and beans, and oats.

### To increase your fiber intake:

- Use more fruits and vegetables (aim for at least 4-5 cups per day).
- Use whole grain breads and cereals. Include those with oats and barley.
- Plan meatless meals once a week or more, using navy beans, kidney beans, pinto beans, garbanzo beans, lentils, or split peas as a protein source.

## Exercise

Exercise strengthens your heart, raises your HDL, lowers your triglycerides and helps with weight control. It can include aerobic activities like jogging, fitness walking (2.5 to 3.5 mph), biking, aerobic dancing, swimming, cross-country skiing, and rowing. It can also include routine daily movement like taking the stairs, mowing the lawn and washing windows. Experts suggest at least 150 minutes of exercise per week. If exercise is used as a means for weight control, aim to exercise 4 to 5 days per week (at least 30 minutes each day) to increase the amount of calories you burn.

## How Should I Change my Diet?

### Diet Guidelines

If you follow the food guidelines in this handout, your total fat, saturated fat, and trans fat intake should meet recommended goals. You do not need to count fat grams, but some people find it helpful to keep track. As a guideline:

- Total fat amounts: up to 60 grams/day women and up to 75 grams/day men
- Saturated fat amounts: up to 15 grams per day for men and women



**ChooseMyPlate** provides guidelines that help consumers make better food choices. The ChooseMyPlate food guide recommends you find a balance between food and physical activity by staying within your calorie needs.

To find the amounts of food that are right for you, go to [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov)

**Una Dieta Mediterránea** puede ser la mejor a la hora de prevenir las enfermedades cardíacas y vasculares. Este patrón alimenticio incluye aproximadamente un 30% de las calorías como grasa, donde las grasas saturadas y las grasas trans constituyen menos del 7%. La mayoría de la grasa debe provenir de grasas monoinsaturadas (aceites de oliva y colza, frutos secos y aguacates). El queso y la carne se consumen sólo en pequeñas cantidades. Las frutas, las verduras, los granos integrales, el pescado y las proteínas vegetales (legumbres y frutos secos) constituyen la mayor parte de la dieta. Esta dieta tiene un mayor contenido en grasas no saturadas, de forma que quizás se deban reducir las porciones para prevenir el aumento de peso.



### Alimentación Saludable para el Corazón

#### Muestra del Menú Diario

##### Desayuno

- 1 taza (*cup*) de avena cocida, espolvoreada con 1 cucharada (*tbsp*) de nueces molidas
- Canela sobre el cereal
- 1 plátano
- 1 taza de leche 1% o desnatada

##### Almuerzo

- 1 taza de yogur regular hecho con leche baja en grasa (1% o menos)
- 1/2 taza de mitades de melocotón
- 2 *crackers* de *Rye-Krisp* con 1/2 taza de atún (mezclado con un poco de mayonesa o jugo de limón)
- 1 taza de brócoli y coliflor crudos
- Agua con gas

##### Cena

- Hamburguesa de pavo a la plancha (4 onzas) con pan integral
- 1 taza de ejote/judías
- 2 tazas de ensalada de hojas verdes con 2 cucharadas de aderezo de ensalada con bajo contenido en grasa
- 1 naranja pequeña

##### Merienda

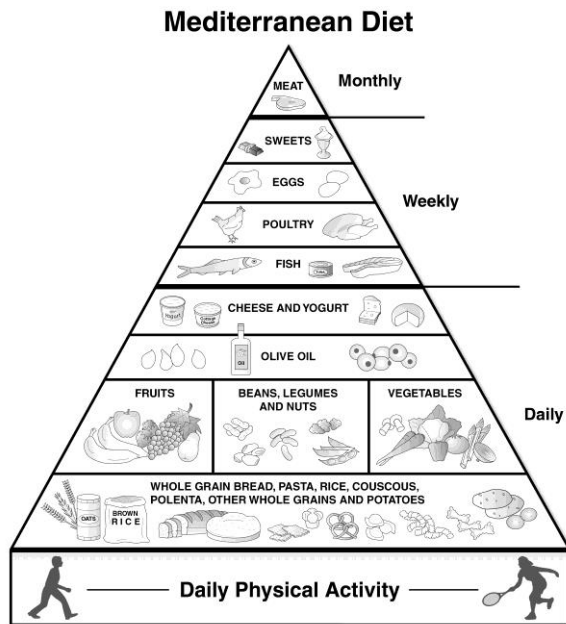
- 1/4 taza de frutos secos
- 1 manzana pequeña

##### Merienda

- 1 taza de leche 1% o desnatada
- 1 rebanada de pan integral con mantequilla de maní/cacahuete (2 cucharaditas/*tsps*)

Este menú proporciona aproximadamente 1800 calorías, 215 g de carbohidratos (28 g de fibra), 62 g de grasa (10 g de grasa saturada), 93 g de proteína (48% de carbohidratos, 20% de proteína, y 32% de grasa).

**A Mediterranean diet** may be best for preventing heart and blood vessel disease. This eating pattern includes about 30% of the calories as fat, with saturated and trans fats less than 7%. Most of the fat should come from monounsaturated fat (olive oil, canola oil, nuts and avocados). Cheese and meat are only eaten in small amounts. Fruits, vegetables, whole grains, fish and vegetable proteins (legumes and nuts) make up most of the diet. This diet is higher in unsaturated fats so portions may need to be reduced to prevent weight gain.



**Heart Healthy Eating**

Sample Daily Menu

**Breakfast**

- 1 cup cooked oatmeal, sprinkle with 1 tablespoon chopped walnuts
- Cinnamon on cereal
- 1 banana
- 1 cup 1% or fat-free milk

**Lunch**

- 1 cup low-fat (1% or lower) plain yogurt
- 1/2 cup peach halves
- 2 Rye-Krisp crackers with 1/2 cup tuna (mixed with a little mayonnaise or lemon juice)
- 1 cup raw broccoli and cauliflower
- Sparkling water

**Dinner**

- Grilled turkey burger (4 ounces) with a whole-grain bun
- 1 cup green beans
- 2 cups mixed salad greens with 2 tablespoons low-fat salad dressing
- 1 small orange

**Snack**

- 1/4 cup nuts
- 1 small apple

**Snack**

- 1 cup 1% or fat-free milk
- 1 slice whole grain toast with peanut butter (2 tsp)

This menu provides about 1800 calories, 215 grams carbohydrate (28 g fiber), 62 grams fat (10 grams saturated fat), 93 grams protein (48% carbohydrate, 20% protein, 32% fat).

## Pautas Alimenticias

Siga estas pautas para reducir su consumo de grasa, grasa saturada, colesterol, y calorías. Elija los artículos “recomendados” en la mayoría de los casos, y consuma los “no recomendados” con moderación. El rombo ◆ indica aquellos alimentos con **alto contenido en sodio**. Evite estos alimentos si está intentando controlar su consumo de sal.

## Leche y Productos Lácteos

### Recomendados

Leche desnatada y leche 1%  
Sustitutos de crema con bajo contenido graso/sin grasa  
Leche desnatada y leche evaporada  
Queso bajo en grasa o con bajo contenido graso  
Queso mozzarella (hecho parcialmente con leche desnatada)  
Queso tradicional (*Farmer's cheese*)  
Queso ricotta parcialmente desnatado o sin grasa  
Queso con grasa reducida (5 g de grasa por onza o menos)  
Requesón (*cottage cheese*) bajo en grasa/sin grasa  
Yogur bajo en grasa/sin grasa  
Crema agria (*sour cream*) baja en grasa/sin grasa  
Crema de queso para untar (*cream cheese*) baja en grasa/sin grasa  
Yogur helado (*frozen yogurt*) bajo en grasa/sin grasa  
Sorbete/nieve (*sherbet*)  
Helado bajo en grasa/sin grasa  
Leche de soya (fortalecida con calcio)

### No Recomendados

Leche entera o 2%  
Queso natural con contenido total de grasa  
  
Quesos procesados ◆  
Helados  
Natilla helada (*frozen custard*)  
  
Crema agria  
Nata, *half & half*  
Cremas hechas sin leche (hechas con aceite de coco o palma)  
Crema de queso para untar

## Panes, Cereales y Granos

### Recomendados

Panes integrales  
*English muffins*  
*Bagels* integrales  
Cereales, especialmente integrales  
Panqueques y gofres/*waffles* (con 5 g de grasa o menos)  
Tortas de arroz (*rice cakes*)  
Pan pita  
Tortillas, de maíz o harina  
Arroz, cebada, quinua o bulgur  
Pasta, especialmente la integral  
Galletitas integrales (*Graham crackers*)

### Alimentos bajos en grasa pero con alto contenido en sodio

Galletitas de soda (*soda crackers*) ◆  
Galletitas saladas (*crackers*) ◆ con 2 g de grasa o menos por porción

### No Recomendados

Donuts y otros panes fritos  
Cruasanes  
Medias lunas (*crescent rolls*)  
Panecillos dulces (*sweet rolls*)  
*Muffins* o *biscuits* hechos con grasa saturada  
Galletitas saladas con más de 2 g de grasa por porción  
Tallarines chinos *Chow mein* y *Ramen* con aceite de palma  
Granola/muesli (a menos que tenga menos de 2 g de grasa por porción)  
Mezclas de arroz/tallarines ◆ (a menos que no contengan grasa)

## Food Guidelines

Follow these guidelines to reduce your intake of fat, saturated fat, cholesterol, and calories. Choose “recommended” items most often and use “not recommended” items sparingly. A ♦ indicates items **high in sodium**. Avoid these foods if you are trying to control your salt intake.

### Milk and Dairy Products

Recommended	Not Recommended
Skim milk, 1% milk Low fat/non-fat cream substitutes Evaporated skim milk Low fat, part skim cheese: Mozzarella (part skim) Farmer’s cheese Part-skim or non-fat ricotta Reduced fat cheese (5 gms fat per ounce or less) Low fat/non-fat cottage cheese Low fat/non-fat yogurt Low fat/non-fat sour cream Low fat/non-fat cream cheese Low fat/non-fat frozen yogurt Sherbet Low fat/non-fat ice cream Soy milk (calcium fortified)	Whole/2% milk Full-fat, natural cheese Processed cheese ♦ Ice cream Frozen custard Sour cream Cream, half & half Non-dairy creamers (if made with coconut or palm oil) Cream cheese

### Breads, Cereals & Grains

Recommended	Low Fat but High Sodium foods	Not Recommended
Whole grain breads English muffins Whole grain bagels Cereals, especially whole grain Pancakes, waffles (with 5 grams fat or less) Rice cakes Pita Bread Tortilla, corn or flour Rice, barley, quinoa or bulgur Pasta, especially whole grain Graham crackers	Soda crackers ♦ Crackers ♦ (with 2 grams of fat or less per serving)	Doughnuts and other fried breads Croissants Crescent rolls Sweet rolls Muffins or biscuits made with saturated fats Crackers with more than 2 gm fat per serving Chow mein noodles, ramen noodles with palm oil Granola (unless lower than 2 grams of fat/serving) Rice/noodle mixes ♦ (unless fat is omitted)

## Alimentos con Proteína

Recomendados	Alimentos bajos en grasa pero con alto contenido en sodio	No Recomendados
<p>Carne de res magra – Solomillo de ternera, lomo, lomo de ternera, carne picada, pulpa molida, cadera, brazuelo, falda.</p> <p>Carne de cerdo – chuleta, solomillo</p> <p>Animales de caza – venado, conejo</p> <p>Aves de corral – pollo y pavo sin piel</p> <p>Perritos calientes bajos en grasa/sin grasa</p> <p>Pescados de todo tipo</p> <p>Camarones/gambas (límitelo a 4 onzas a la semana)</p> <p>Claros de huevo/sustitutos de huevo</p> <p>Mantequilla de maní/cacahuete</p> <p>Frijoles, arvejas, y lentejas secas o enlatadas</p> <p>Proteína vegetal texturizada</p> <p>Tofu</p>	<p>Carne de cerco magra–jamón ◆</p> <p>Comidas precocinadas/congeladas ◆ (<i>Healthy Choice</i>®)</p> <p>Pavo, tocino o embutidos con bajo contenido graso ◆</p> <p>Embutidos de pavo con bajo contenido graso (3 g de grasa o menos por onza) ◆</p> <p>Salchichas tipo <i>Bratwurst</i> de pavo/pollo ◆</p> <p>Hamburguesas o embutidos vegetarianos ◆ (hechos con soya)</p> <p>Sopas cremosas bajas en grasa ◆</p>	<p>Carnes de res con grasa – hamburguesa regular, chuletón, entrecot, costillas, bistec</p> <p>Carne de cerdo con grasa – costillas con poca carne, embutidos ◆, tocino (<i>bacon</i>) ◆</p> <p>Aves de corral con grasa – piel, pato, ganso, pavo glaseado</p> <p>Fiambres/embutidos ◆ con más de 3 g de grasa por onza</p> <p>Perritos calientes ◆</p> <p><i>Bratwurst</i> ◆</p> <p>Carnes y marisco fritos en aceite abundante</p> <p>Yemas de huevo (límitelas a 4 a la semana)</p> <p>Sopas cremosas ◆</p>

Limite el consumo de carne, aves de corral y quesos con bajo contenido graso a un total de 6 onzas al día. Una porción de 3 onzas es de aproximadamente el tamaño de una baraja de cartas. Elija los cortes magros “select” de la carne en lugar de los cortes “prime/choice”. Quíteles la grasa visible antes de cocinarlas. Prepárelas al horno, asadas, o a la parrilla/grill para reducir el contenido graso. Intente consumir comidas sin carne de 1 a 2 veces por semana para reducir aún más el consumo de grasa y aumentar el consumo de fibra.

## Verduras y Frutas – al menos 4-5 tazas al día

Recomendados	Alimentos bajos en grasa pero con alto contenido en sodio	No Recomendados
<p>Frutas frescas, congeladas, secas, o enlatadas</p> <p>Jugos de fruta (limite la cantidad para controlar las calorías y el azúcar)</p> <p>Verduras frescas o congeladas</p> <p>Aguacates</p>	<p>Verduras enlatadas o jugos de verduras ◆</p> <p>Pepinillos en vinagre ◆</p> <p><i>Sauerkraut</i> ◆</p> <p>Aceitunas ◆</p>	<p>Verduras fritas, fritas en aceite abundante, con crema o gratinadas</p> <p>Coco y leche de coco en grandes cantidades</p> <p>Verduras congeladas con salsas o queso</p>

## Protein Foods

Recommended	Low Fat but High Sodium foods	Not Recommended
<p>Lean beef – Top sirloin, tenderloin, top loin, round, ground round, rump, arm, flank.            Lean pork – loin chop, tenderloin            Game – venison, rabbit            Poultry – chicken (skinless) turkey (skinless)            Low fat/fat-free hot dogs            Fish, all types            Shrimp (limit to 4 ounces per week)            Egg white/egg substitute            Peanut butter            Dried or canned beans, split peas, lentils            Textured vegetable protein            Tofu</p>	<p>Lean pork –ham◆            Low fat TV dinners/frozen entrees ◆ (Healthy Choice®)            Low fat turkey bacon or sausage◆            Low fat turkey luncheon meats (3 grams fat or less per ounce)◆            Turkey/chicken bratwurst◆            Vegetarian burgers or sausage◆ (made of soy)            Low fat creamed soups◆</p>	<p>Fatty beef – regular hamburger, T-bone, prime rib, ribs, porterhouse            Fatty pork – spare ribs, sausage◆, bacon◆            Fatty poultry – poultry skin, duck, goose, self-basting turkeys            Luncheon meats/cold cuts◆ with more than 3 grams of fat per ounce            Hot dogs◆            Bratwurst◆            Deep-fried meats and seafood            Egg yolk (limit to 4 per week)            Creamed soups◆</p>

Limit meat, poultry and low-fat cheese intake to a total of 6 ounces per day. One 3-ounce serving is about the size of a deck of cards. Choose meats that are lean ‘select’ cuts rather than ‘prime/choice’ cuts. Trim visible fat before cooking. Prepare by baking, roasting, broiling or grilling to reduce fat content. Try meatless meals 1 to 2 times per week to further lower fat intake and increase fiber.

## Vegetables & Fruits – at least 4-5 cups per day

Recommended	Low Fat but High Sodium foods	Not Recommended
<p>Fresh, frozen, dried, or canned fruits            Fruit juices (limit quantity to control calories and sugar)            Fresh or frozen vegetables            Avocado</p>	<p>Canned vegetables or vegetable juices◆             Pickles◆            Sauerkraut◆            Olives◆</p>	<p>Fried, deep-fried, creamed or au gratin vegetables             Coconut and coconut milk in large quantities            Frozen vegetables in sauces or cheese</p>

## Grasas

Recomendados	Alimentos bajos en grasa pero con alto contenido en sodio	No Recomendados
Pastas de untar a base de aceite vegetal Aceites vegetales líquidos- colza, oliva, maní, sésamo, girasol, cártamo, maíz, soya, o semilla de algodón Mayonesa y cremas para untar para sándwiches (con contenido reducido en calorías) Frutos secos y semillas en cantidades moderadas	Aderezos de ensalada ◆ (con contenido reducido en calorías)	Margarina con aceite hidrogenado como ingrediente principal (la mayoría de los tipos en barra) Mantequilla Manteca Crema de queso para untar Grasa vegetal endurecida o hidrogenada Aceites de coco y palma Salsa de carne regular ( <i>gravy</i> ) Aderezo de ensalada <i>Bleu cheese</i> ◆

Las grasas recomendadas deben consumirse únicamente en pequeñas cantidades para controlar las calorías.

## Meriendas y Postres

Recomendados	Alimentos bajos en grasa pero altos en sodio	No Recomendados
Fruta Bizcocho blanco hecho con clara de huevo ( <i>angel food cake</i> ) Pudín hecho con leche desnatada Cacao en polvo, y pequeñas cantidades de chocolate negro Pasteles y galletas hechos con aceite y claras de huevo Barritas de granola y barritas de cereal con bajo contenido en grasa y alto contenido en fibra Papas cocida o chips de maíz Palomitas de maíz con poca grasa o sin grasa añadida Sorbete/nieve, hielos de fruta, y paletas de hielo ( <i>popsicles</i> ) Helado o yogur helado con bajo contenido graso <i>Vanilla wafers</i> , <i>graham crackers</i> , y <i>ginger snaps</i> Caramelos duros, regaliz, y gomitas (en pequeñas cantidades) Gelatina, mermelada, miel, y sirope (en pequeñas cantidades)	<i>Pretzels</i> ◆	Tortillas, papas y chips de maíz regulares ◆ Barras de dulce/chocolatinas Pasteles y galletas hechos con grasa endurecida y yemas de huevo Tartas y pasteles de hojaldre Barritas de granola glaseadas o cubiertas de chocolate Helado



## Fats

<b>Recommended</b>	<b>Low Fat but High Sodium foods</b>	<b>Not Recommended</b>
Vegetable oil-based spreads Liquid vegetable oils- canola, olive, peanut, or sesame oil, sunflower, safflower, corn, soybean or cottonseed oil Mayonnaise and sandwich spreads (reduced calorie) Nuts and seeds in moderate amounts	Salad dressings ◆ (reduced calorie)	Margarine with hydrogenated oil as primary ingredient (most stick types) Butter Lard Cream cheese Hardened or hydrogenated vegetable shortening Coconut and palm oil Regular gravy Bleu cheese salad dressing ◆

The recommended fats should be used only in small amounts to control calories.

## Snacks and Desserts

<b>Recommended</b>	<b>Low Fat but High Sodium foods</b>	<b>Not Recommended</b>
Fruit Angel food cake Puddings from skim milk Cocoa powder, small amounts dark chocolate Cakes and cookies made with oil and egg whites Low fat, high fiber granola and breakfast bars Baked potato or corn chips Popcorn with little or no added fat Sherbet, fruit ices, Popsicles, sorbet Low fat ice cream or frozen yogurt Vanilla wafers, graham crackers, ginger snaps Hard candy, licorice, jelly beans (small amounts) Jelly, jam, honey, syrups (small amounts)	Pretzels ◆	Regular tortilla, potato and corn chips ◆ Candy bars Cakes and cookies made with hardened fat and egg yolks Pies, pastry Frosted or chocolate-covered granola bar Ice cream

**Reduzca el consumo de azúcares añadidos.** Aunque el azúcar no aumenta los niveles de colesterol, las personas con sobrepeso deberían controlar su consumo. Las personas con diabetes o nivel alto de triglicéridos deben consumir menos porciones de azúcar y dulces. Las meriendas y los postres pueden producir aumento de peso. Intente consumirlos en pequeñas porciones o con menos frecuencia si tiene sobrepeso.

## **Recursos**

### **Libros de Cocina**

The Road to a Healthy Heart Runs through the Kitchen, por Joe y Bernie Piscatella, Workman Publishing, 2006.

The New American Heart Association Cookbook, 8ª Edición, Random House, 2010.

American Heart Association Low-Fat, Low-Cholesterol Cookbook, 3ª Edición, Random House. 2005.

American Heart Association Quick and Easy Cookbook, Random House, 2010

American Heart Association The Diabetes and Heart Healthy Cookbook, Random House, 2004.

The Complete Idiots Guide to the Mediterranean Diet, Penguin Publishing, 2010

The New Mediterranean Diet Cookbook, Bantam, 2009

Eat, Drink and Weigh Less, por Mollie Katzen y Walter Willet, Hyperion, 2006.

How to Cook Everything Vegetarian: Simple Meatless Recipes for Great Food, por Mark Bittman y Alan Witschonke, 2007

The Complete Idiot's Guide to Vegan Living, por Beverly Lynn Bennett y Ray Sammartano, 2005

Vegetarian Times Complete Cookbook, por Vegetarian Times Magazine, 2005

Vegetarian Cooking for Everyone, por Deborah Madison, 2007

### **Páginas Web**

Programa Nacional de Educación Sobre el Colesterol (*National Cholesterol Education Program, Live Healthier, Live Longer*) –

<http://www.nhlbi.nih.gov/chd/>

Asociación Americana de Dietética (*American Dietetic Association*)

<http://www.eatright.org>

Revista *Cooking Light Magazine*

<http://www.cookinglight.com>

**Cut down on added sugars.** Although sugar does not increase cholesterol levels, amounts should be controlled for persons who are overweight. Persons with diabetes or high triglycerides should eat fewer servings of sugar and sweets. Snacks and desserts can lead to weight gain. Try to eat them in small servings or less often if you are overweight.

## **Resources**

### **Cookbooks**

The Road to a Healthy Heart Runs through the Kitchen, by Joe and Bernie Piscatella, Workman Publishing, 2006.

The New American Heart Association Cookbook, 8th Edition, Random House, 2010.

American Heart Association Low-Fat, Low-Cholesterol Cookbook, 3rd Edition, Random House. 2005.

American Heart Association Quick and Easy Cookbook, Random House, 2010

American Heart Association The Diabetes and Heart Healthy Cookbook, Random House, 2004.

The Complete Idiots Guide to the Mediterranean Diet, Penguin Publishing, 2010

The New Mediterranean Diet Cookbook, Bantam, 2009

Eat, Drink and Weigh Less, by Mollie Katzen and Walter Willet, Hyperion, 2006.

How to Cook Everything Vegetarian: Simple Meatless Recipes for Great Food by Mark Bittman and Alan Witschonke, 2007

The Complete Idiot's Guide to Vegan Living by Beverly Lynn Bennett and Ray Sammartano, 2005

Vegetarian Times Complete Cookbook by Vegetarian Times Magazine, 2005

Vegetarian Cooking for Everyone by Deborah Madison, 2007

### **Web Sites**

National Cholesterol Education Program, Live Healthier, Live Longer  
<http://www.nhlbi.nih.gov/chd/>

American Dietetic Association  
<http://www.eatright.org>

Cooking Light Magazine  
<http://www.cookinglight.com>

Revista *Eating Well Magazine*  
<http://www.eatingwell.com>

Asociación Americana del Corazón (*American Heart Association*)  
[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

Recetas de la Asociación Americana del Corazón  
<http://www.deliciousdecisions.org>

Dieta DASH (Consejos Dietéticos para Reducir la Hipertensión)  
<http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/>

Asociación Nacional del Ataque Cerebral (*National Stroke Association*)  
<http://www.stroke.org>

Heart Decision  
[www.heartdecision.org](http://www.heartdecision.org)

## **Denos su opinión**

¿Qué es lo más importante que ha aprendido con este folleto?

¿Qué cambios haría en su dieta/estilo de vida basándose en lo que ha aprendido hoy?

## **¿Tiene preguntas?**

Si es paciente de UW Health y tiene más preguntas, por favor contáctenos llamando a uno de los números de teléfono indicados abajo. También puede visitar nuestra página web [www.uwhealth.org/nutrition](http://www.uwhealth.org/nutrition).

Puede contactar al personal de las Clínicas de Nutrición del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin (UWHC) y el Hospital de Niños de American Family (AFCH) llamando al **(608) 890-5500**. Puede contactar al personal de las Clínicas de Nutrición de la Fundación Médica de UW (UWMF) llamando al **(608) 287-2770**.

La versión en inglés de este *Health Facts for You* es la n°189

Su equipo de cuidados médicos puede haberle dado esta información como parte de su atención médica. Si es así, por favor úsela y llame si tiene alguna pregunta. Si usted no recibió esta información como parte de su atención médica, por favor hable con su doctor. Esto no es un consejo médico. Esto no debe usarse para el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición médica. Debido a que cada persona tiene necesidades médicas distintas, usted debería hablar con su doctor u otros miembros de su equipo de cuidados médicos cuando use esta información. Si tiene una emergencia, por favor llame al 911. Copyright © 5/2017 La Autoridad del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin, Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería. Traducido del inglés por Beatriz Fernández-Jordá. HF#589

Eating Well Magazine  
<http://www.eatingwell.com>

American Heart Association  
[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

American Heart Association recipes  
<http://www.deliciousdecisions.org>

DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) Diet  
<http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/>

National Stroke Association  
<http://www.stroke.org>

Heart Decision  
[www.heartdecision.org](http://www.heartdecision.org)

### **Teach Back:**

What is the most important thing you learned from this handout?

What changes will you make in your diet/lifestyle, based on what you learned today?

### **Questions**

If you are a UW Health patient and have more questions, please contact UW Health at one of the phone numbers listed below. You can also visit our website at [www.uwhealth.org/nutrition](http://www.uwhealth.org/nutrition).

Nutrition clinics for UW Hospital and Clinics (UWHC) and American Family Children's Hospital (AFCH) can be reached: **(608) 890-5500**. Nutrition clinics for UW Medical Foundation (UWMF) can be reached at: **(608) 287-2770**.