

Dieta de Cambio de Estilo de Vida (Para Dislipemias, Sobrepeso e Hipertensión Arterial)

No caben dudas que el término dieta baja en colesterol, sin sodio o demás nomenclaturas van quedando en desuso.

Debemos hablar de Cambios de Estilo de Vida en el cual comer sano es un eslabón mas que debe complementarse, con un espacio de tiempo libre para el cuidado personal que involucre actividades aeróbicas, actividades distractivas (para manejar el Stress diario) y además educación familiar para cambiar viejos malos hábitos como: el tabaquismo, almuerzo y cenas abundantes, platos muy elaborados, pobres desayunos y comidas rápidas o chatarras.

Que debemos saber de las Grasas y Colesterol

Dentro de las numerosas sustancias que el cuerpo utiliza para nutrirse, las grasas son esenciales para su buen funcionamiento. Constituyen una fuente de energía, aportan ácidos grasos esenciales y vitaminas liposolubles (A, D y E), y cubren distintas funciones en el organismo.

Las grasas están formadas por eslabones llamados ácidos grasos, que son moléculas compuestas por una cadena de átomos de carbono, hidrógeno y oxígeno.

Los ácidos grasos, básicamente se dividen en dos grupos: saturados e insaturados.

Debemos diferenciar que tipos de grasas son nocivas para nuestra Salud.

Para no confundir a los lectores a partir de ahora las clasificaremos en: grasas que matan y grasas que curan

Grasas que Matan Aumentan el colesterol LDL (malo) y disminuyen en Col HDL (bueno), predisponen la aterosclerosis que es causa principal de muerte en el mundo, ellas son :

- **GRASAS SATURADAS:** Son sólidas a temperatura ambiente. Se encuentran fundamentalmente en alimentos de origen animal (carnes en general, piel de pollo, lácteos enteros, mantecas y derivados) y en algunos alimentos de origen vegetal (coco, cacao, chocolate, palta).
- **GRASAS TRANS:** Como resultado de la hidrogenación, la estructura molecular pasa de una configuración natural en forma de curva (llamada cis) a una innatural de forma escalonada (llamada trans). Mientras que el organismo necesita ácidos grasos cis para construir las membranas celulares y las hormonas, los ácidos trans producen: infiltración de grasa en el hígado, incremento del colesterol “malo” (LDL) y arteriosclerosis.
- **COLESTEROL:** Es una sustancia que nuestro organismo necesita y elabora normalmente a partir de las grasas que consumimos, en especial las saturadas. Hay un colesterol que es muy agresivo en la fisiopatología de la aterosclerosis que es Col LDL (malo) y otro que disminuye dicho proceso Col HDL (bueno). Cuando se encuentra por encima (LDL) o por debajo (HDL) de los valores normales predisponen la obstrucción de las arterias con el consecuente Infarto del órgano irrigado.

Grasas que curan (Previenen la aterosclerosis, reducen la formación de coágulos, bajan los triglicéridos y el colesterol LDL (malo). Todo esto hace que disminuyan los riesgos de Infartos Cardíacos y Cerebrales, ellas son:

- **GRASAS INSATURADAS:** Son fundamentalmente líquidas a temperatura ambiente, y de origen vegetal. Existen dos tipos:
 - * Monoinsaturadas: se encuentran en los aceites de oliva y de canola, aceitunas y frutas secas.
 - * Poliinsaturadas: básicamente existen dos clases:
 - Ácidos grasos omega 6 (Ac Linoleico) :Mas frecuente de hallar en nuestra dieta. Presentes en aceites de semillas (girasol, soja, maíz, zapallo, sésamo, maní, nuez, germen de trigo) además en carnes rojas sobre todo las salvajes.
 - Ácidos grasos omega 3 (Ac linolenico) : Mas difícil de obtener en nuestra dieta. Presentes en pescados de aguas frías y profundas (salmón, atún, caballa, arenque, anchoas) y en los mariscos. También en semillas de lino, Chia, nuez, soja, aceituna y zapallo.

Que debemos saber del Alcohol

Las bebidas alcohólicas suministran calorías con pocos o ningún nutriente: “calorías vacías”. El consumo excesivo de alcohol tiene numerosos efectos perjudiciales para la salud, favoreciendo el desarrollo de diversas enfermedades.

Por otra parte, existen estudios en los que se ha observado que beber en forma moderada (sobre todo Vino Tinto) puede asociarse con un menor desarrollo de enfermedades cardíacas en algunas personas, aun es necesaria mayor investigación.

¿Cuál es nuestro consejo?

Si usted no bebe, por supuesto no es recomendable comenzar a beber alcohol para mejorar su salud, pero si ya lo hace, entonces la clave es la **MODERACIÓN**:

¿Qué cantidad de alcohol es la indicada?

Hasta 1 medida de bebida alcohólica por día, que equivale a:

- 1 vaso de vino (150 cc) o
- 1 lata de cerveza (360 cc) o
- 1 medida de whisky (50cc).

Es aconsejable Evitar el alcohol si usted tiene:

- Sobrepeso
- Hipertensión Arterial o diabetes
- Elevado nivel de triglicéridos en la sangre

Existen varios motivos por los cuales el alcohol puede estar contraindicado.

Que Debemos saber de la Sal (Cloruro de Sodio, Cl Na)

Restringir la sal a menos 2400 miligramo de Cl Na por dia . Escoja alimentos sin contenido de Cl de Na , evite la sal común ,puede optar por sales con menos de 66% contenido de Cl de Na. Utilice hierbas y especias en lugar de sal para condimentar sus alimentos.

Que Alimentos debemos escoger

Una dieta correcta comienza en la elección de los alimentos de la góndola, continúa en la forma de cocinarlos y finaliza en la cantidad que se come (ver Artículo Forma de Cocinar Bajo en Grasas)

Recuerde que la solución a su colesterol o hipertensión arterial puede estar en la heladera y no en la farmacia.

De acuerdo a lo que vimos nos convendrá elegir alimentos con un bajo contenido en:

- Grasas saturadas
- Grasas Trans
- Colesterol
- Cloruro de Sodio
- Calorías

Generalidades para saber elegir :

- **Lácteos descremados**

Leche y yogur total o parcialmente descremados. Quesos de bajo contenido graso o magro, tanto untables como compacto. Leches fortificadas con ácidos grasos omega 3 o con fitoesteroles.

- **Carnes magras de todo tipo, con moderación**

Cortes magros de vaca, pollo, cerdo, cordero o pavo. El tamaño recomendado por porción es de hasta 150 g. Consuma salchichas sin grasa o vegetarianas.

Trate de consumir pescado 2 veces por semana como mínimo, especialmente aquellos con elevado contenido en omega 3.

- **Limite el consumo de huevos enteros**

Utilice claras de huevo libremente y limite el consumo de yema hasta 2 por semana.

- **Limite el consumo de aceites y grasas**

Aceites elegir de girasol, canola, oliva o soja . Cambie la manteca por margarinas con aceite vegetal líquido no saturado (Libres de grasas Trans) . Comprar mayonesa o aderezos de ensalada desgrasados.

- **Consuma más fibra y almidones**

La fibra se encuentra naturalmente en los cereales, legumbres, frutas y verduras. La lentejas, los porotos y garbanzos son fuentes de proteínas para reemplazar las carnes .

La fibra insoluble (salvado de trigo, cáscara de fruta, verduras de hoja) ayuda a un normal funcionamiento del intestino.

La fibra soluble (salvado de avena, legumbres, pulpa de fruta y verduras) contribuyen a disminuir al nivel de colesterol y de azúcar en la sangre.

Los almidones (cereales, pastas, legumbres, papa, batata, choclo, panes) tienen un bajo contenido en grasas y colesterol.

Evite el pan de panadería, galletas, bizcochos y repostería dulces hechas con leche, mantequilla y huevo.

- **Consuma todos los días frutas y verduras**

Usted debe consumir 3 a 5 porciones de fruta o verdura durante el día. Tener siempre fruta y verdura lavada en la heladera. Consumir frutas secas. No consumir frutas o verduras es considerado un Factor de Riesgo cardiovascular.

- **Modere el consumo de dulces**

El exceso en el consumo de dulces y productos azucarados (gaseosas, jugos, productos en almíbar) favorece el aumento de peso, y contribuye a elevar el nivel de triglicéridos en la sangre. Consuma para darse el gusto de algo dulce que sea bajo en calorías.

En caso de Diabetes reemplace el azúcar por edulcorantes.

- **Semillas y frutas oleosas**

Las semillas y frutas oleosas (lino, chia, girasol, sésamo, aceituna, soja, nuez, almendra, maní, pistacho, castaña) aportan los ácidos grasos esenciales (omega 3-6) para nuestro organismo.

También la verdolaga (hoja verde) y la espirulina (alga de agua dulce). La semilla de lino (no así la de Chia Life) es necesario molerla y consumirla en crudo, sin someterla a procesos de cocción que alterarían sus virtudes. Se pueden espolvorear sobre cualquier comida a modo de condimento.

ALGUNOS CONSEJOS:

- Compare diferentes productos y elija aquellos “sin grasa” o “de bajo contenido en grasa”.
- Examine cuidadosamente las etiquetas de los productos “libres de colesterol”. Muchas veces tiene un alto contenido de grasas saturadas (más de 2 g/porción) o contienen aceites total o parcialmente hidrogenados (grasas “trans”) que como mencionamos anteriormente, es importante evitar.
- Observe el contenido de sodio y las etiquetas de los productos “sin sal agregada”, ya que no necesariamente significa “bajo en sodio”. Pueden contener aditivos que contengan sodio. Los productos “bajo en sodio” son aquellos que aportan menos de 140 mg. de sodio por porción.
- Reemplace los enlatados (tienen Sal como conservante) por los congelados.
- Limite los carbohidratos elaborados (galletitas, panificados con agregados de azúcar y grasas animales) y cereales azucarados.
- El rótulo “diet” o dietético designa las variantes que no responden exactamente a la composición del producto original. Prestan a confusión ya que pueden tener menos azúcar, o mas proteínas, o mas fibras, o menos grasas, o menos calorías, o algunos nutrientes modificados, como pueden ser menor cantidad de sodio.
- “Light” indica que el producto contiene en comparación con el original: 50% menos de grasa 30% menos de calorías o 50% menos de sodio. Es muy importante analizar la etiqueta para ver a cual de éstas variantes se refiere.
- “Bajas calorías” identifica a los productos que aportan de 45 % a 50% menos de calorías que el original.

El plan de alimentación debe ser además de sano, equilibrado, variado y adecuado a la edad, sexo, peso, estatura, valores de glucemias y enfermedades asociadas

Es muy importante estar asesorado por un Profesional de la Salud para poder iniciar cualquier tipo de dieta.

Lista de Alimentos Para Elegir

Artículo Alimenticio	Escoja con más Frecuencia	Escoja con menos Frecuencia
Panes y Cereales	Pan integral y cereales, pastas, arroz, papas, frijoles y guisantes secos. Galletitas bajas en grasas.	Productos de dulcería, incluyendo rosquillas fritas, bizcochos, panecillos de mantequilla, media luna, palomitas de maíz, panecillos dulces, galletitas pasteles, bizcochos con fruta seca
Vegetales	Frescos, congelados o enlatados, sin agregarle grasa, salsas o sal.	Vegetales fritos preparados con mantequilla, queso o salsa de crema
Frutas	Frescas, congeladas, enlatadas o Secas	Frutas fritas o servidas con mantequilla o crema.
Productos Lácteos	Leche desgrasada, ½ %, leche cortada, yogurt, queso desgrasado y queso bajo en grasa.	Leche entera, leche al 2%, yogurt de leche entero, helado, queso crema.
Huevos (Limite a 2 yemas de huevo a la semana)	Claras de huevo o sustitutos de huevo.	Yemas de huevo, huevos enteros.
Carne, Aves de Corral, Pescado (Limite a 140 gr. al día)	Cortes magros sin grasa, hamburguesas extra magras, cortes fríos hechos con carne magra o proteínas de soja. Carne de aves sin piel; pescado.	Cortes de carne con grasa; costillas, bistec de res, hamburguesa regular, tocino, salchichas, embutidos. Corte de órganos: hígado, seso, mollejas; aves con piel, carne frita, aves fritas, pescado frito.
Grasa y Aceites	Aceites no saturados; margarina suave o líquida y aceite vegetal, aderezos para ensalada, semillas y nueces.	Mantequilla, manteca, margarina en barra, chocolate, coco.
Opcionales de Dieta	Margarinas que contienen esterol/estanol Fuentes de alimentos de fibras solubles	

COMO BAJAR DE PESO

El aumento de peso por encima de valores normales dificulta el manejo de la diabetes, la tensión arterial, dislipemia e hiperuricemia. Aumenta la morbimortalidad de los paciente y deteriora nuestra calidad de vida.

Como saber si uno esta fuera de peso normal

Índice de Masa Corporal (BMI)

Se calcula: Peso actual / Talla al cuadrado

Ej: Si pesa 80 kg y mide 1.72 $80 / (1.72 \times 1.72)$

IMC	
Entre 19-25	Normal
Entre 26 -29	Sobrepeso
Mas de 30	Obesidad

Circunferencia Abdominal

Es muy importante porque mide la acumulación de grasa que generalmente se acumula en la cintura y la cadera . Se mide a nivel del ombligo

Valores normales menos 88 cm mujer y menos de 102 cm en el hombre

¿Cual es el origen del sobrepeso o de la obesidad?

Puede ser por trastornos endocrinológicos (hipotiroidismo) o por herencia. Pero la mayoría de los casos es por haber ingerido más calorías que las que se gastan a diario. Por lo tanto si cambiamos los hábitos de vida gastando mas calorías a través de mayor actividad física, mejoramos las calidad y disminuimos la cantidad de los alimentos, vamos a bajar de peso. Solo es cuestión de esfuerzo y paciencia ya que no existen los regimen magistrales o transitorios.

Los alimentos: composición y calorías.

El contenido energético de los alimentos se mide en kilocalorías (Kcal) . El contenido calórico de los alimentos es muy diferente y depende de la composición de sus nutrientes:

- 1 gramo de grasa contiene 9 calorías
- 1 gramo de proteínas contiene 4 calorías
- 1 gramo de hidratos de carbono contiene 4 calorías
- 1 gramo de alcohol contiene 7 calorías

Como vera las grasas y el alcohol tienen un alto contenido calórico y deben evitarse. De acuerdo a su estado se definirá cuantas calorías debe ingerir por día . Lea las etiquetas de los alimentos para saber cuantos Hidratos de Carbono (HC) tiene y a su vez calcular las calorías ingeridas.




Una ingesta diaria para mantener peso debe ser de 2000 calorías día , si tomo un 50% de HC , 30 % de proteína y 20 % de grasas. Como calculo la cantidad de HC por día?

Ejemplo 50 % de 2000 calorías = 1000 calorías

1000 caloría divididas en 4 (1 gramo aporta 4 calorías) me da 250 mg día

Iniciar una dieta de entre 1200-1600 calorías en 4 o 5 comidas día para de bajar 500 mg semanales. Si hay algún aumento no desesperarse y recuperarlo a base de mayor sacrificio durante la semana siguiente. Permitirse días de salirse de dieta y hacer las comidas saludables pero sabrosas. Llevar una tabla de peso.

Clasificación de los alimentos según su contenido en calorías

-  Muy convenientes, se pueden y deben consumir libremente.
-  Convenientes, se pueden y deben consumir en cantidades moderadas.
-  Inconvenientes, deben evitarse.

Los alimentos muy convenientes son ricos en agua por lo que tienen pocas calorías. Tienen muy pocos HC y si aportan minerales, vitaminas y fibras.

Alimentos muy convenientes para adelgazar (ricos en agua)

- Agua mineral, soda
- Todas las verduras
- Todas las frutas
- Café, té, mate
- Todas las variedades de vegetales de hoja
- Champiñones, hongos, palmitos
- Todas las hortalizas excepto las papas, batatas, mandioca, choclo

Alimentos convenientes (ricos en proteínas y en hidratos de carbono complejos)

- Pescado magros
- Cortes magros de carne vacuna (peceto, lomo, cuadril, mondongo)
- Pollo sin piel y sin grasa, conejo
- Carne de cordero o cerdo (lomo o pierna)
- Pescado o mariscos (brótola, lenguado, merluza, atún, salmón)
- Quesos con contenido graso no mayor de 15% (ricota, cottage, muzzarella)

Estos alimentos pueden y deben consumirse diariamente porque aportan proteínas, hierro, vitaminas de grupo B y fósforo. Pero recuerde: coma la mitad de lo que comía.

Otros alimentos convenientes para adelgazar

- Papas, batata, choclo, calabaza, zapallo, mandioca
- Todas las frutas
- Legumbres, porotos, lentejas, garbanzos, habas, arvejas, soja
- Leche o yogurt descremado natural o saborizado con edulcorantes

Alimentos inconvenientes para adelgazar (ricos en grasas, y que contienen azúcar común)

- Frituras

- Carnes, embutidos y fiambres con un contenido graso de más de 20%, queso
- Cerveza y alcohol
- Pastel o torta
- Aceitunas, manteca, margarina, mayonesa, nueces, almendras, paltas, maníes.
- Sardinas, atún en aceite.
- Panes o galletitas de grasa

Estos alimentos son inconvenientes porque son ricos en grasas y cada gramo contiene 9 calorías.

Consejos útiles para bajar de peso

- 1- No comience una dieta, sino tome la decisión de cambiar sus hábitos de alimentación.
- 2- Compre correctamente los alimentos adecuados en el supermercado. Adapte la alimentación a los hábitos, a la rutina y a la economía de la familia.
- 3- Comience su día con un buen desayuno (infusión con edulcorante, lácteos descremados, cereales, mermeladas sin azúcar, panes integrales y fruta).
- 4- Sírvasse solo la porción que puede comer. Utilice porciones pequeñas de alimentos y retire el resto de los alimentos de la mesa (evitar la fuente en la mesa).
- 5- No este más de 4 horas sin ingerir algún alimento permitido. Distribuir las comidas en 4 o 5 de acuerdo a su rutina diaria.
- 6- Tome 8 a 10 vasos de agua por día. Tenga en cuenta que puede ir tomando 1 vaso de agua cada 1 o 2 horas en el día
- 7- Establezca una relación con un profesional de la salud. No se pese seguido hágalo solo en la balanza del profesional a cargo.
- 8- Practique 30-45 minutos diarios de actividad física aeróbica (caminar, nadar, bicicleta) para gastar calorías.
- 9- Principalmente, mire solo hacia adelante. Piense lo bueno que consiguió hoy y ponga sus esfuerzos y esperanzas en lo que va lograr mañana
- 10- Lleve un registro de los alimentos que ingiere en las primeras semanas. Luego marcar los errores y corregirlos.
- 11- Haga que su comida principal sea el desayuno

La Forma de Cocinar Bajo en Grasas

A continuación le ofrecemos algunas sugerencias para cocinar disminuyendo las grasas saturadas y el colesterol:

Carnes, aves de corral, pescado y mariscos

Antes de cocinar carne, aves de corral, pescado y mariscos

- Corte la grasa de la carne.
- Quite la piel .
- Si usted compra atún o cualquier otro pescado enlatado en aceite, enjuáguelo antes de cocinarlo. Mejor aún, compre pescado enlatado en agua. Si usted está vigilando su sodio para ayudar a disminuir la presión de la sangre, esté seguro de enjuagar el pescado ya sea enlatado en aceite o en agua.

Los cambios en su estilo de cocina pueden también ayudarle a eliminar la grasa:

- Hornee, cocine en la parrilla, en el microondas, a fuego lento o ase en lugar de freír.
- Cuando usted fría, use una sartén y un atomizador para cocinar o una cantidad muy pequeña de aceite o margarina para que los alimentos no se peguen. De ser posible no pasar los 100 grados la cocción del aceite, para evitar su descomposición (freidoras eléctricas)
- Cuando usted ase, coloque la carne en una parrilla, de manera que la grasa pueda gotear
- Cuando alguna receta necesite picadillo de carne, dore la carne y escúrrala antes de agregar los otros ingredientes.
- Si usted adoba las carnes y las aves, use ingredientes desgrasados como vino, jugo de tomate, jugo de limón o caldo desgrasado de carne o pollo en lugar de goteos grasosos.
- Cocine el pavo que no sea auto adobado (pueden tener alto contenido de grasas saturadas).

Salsas, sopas y guisos

- Después de cocinar las salsas o las sopas, enfriarlas en el congelador y eliminar la grasa de la superficie. Haga lo mismo con las sopas o caldos enlatados. Pruebe las sopas bajas en sodio.
- Cuando cocine los guisos con queso, utilicemos quesos bajo en grasas. Si usted usa alguno que sea de sabor fuerte, no notará la diferencia. Mezcle un poquito del queso en el guiso y deje el resto para cubrirlo. De esta forma, el guiso lucirá bien y sabrá a queso.
- Haga los platos principales con pastas, arroz , guisantes y frijoles secos. Si usted agrega carne, use piezas pequeñas para darle sabor solamente no para que sea el ingrediente principal. Haga mas cantidad y lo que sobre congélelo para otra comida.

Sazones y Condimentos

- Use pequeñas cantidades de carnes magras para darle sabor a los vegetales mientras los cocina, en lugar de cerdo salado o tocino.
- Al cocinar los vegetales dele sabor con hierbas o sazones con sabor a mantequilla en lugar de mantequilla o margarina.
- Use mezcla de hierbas, especias y sazones sin sal. Use la sal, apenas, al cocinar y deje de usar el salero en la mesa. Limite los condimentos con sal como las aceitunas y los encurtidos.

Recetas de Sustitutos para Eliminar grasas

En lugar de:	Utilice:
Leche entera	Leche descremada o al 1.5 %
Crema de leche	Queso crema desgrasado mas leche descremada
Crema de leche	Cantidades iguales, leche al 1% y leche evaporada descremada
1 Taza de mantequilla	1 Taza de margarina o 2/3 de taza de aceite vegetal
Manteca	Margarina 0 % Trans
Mayonesa o aderezos para ensaladas	Mayonesa o aderezos para ensaladas ligeros o desgrasados
1 Huevo completo	1/4 Taza de un sustituto del huevo o 2 claras de huevo
Queso enteros	Queso bajo en grasa
Yogurt Enteros	Yogurt bajo en grasa o descremados
Grasa para "éngrasar" la sartén	Atomizador para cocinar para que no se peque.

Fuentes de Grasa Saturadas y Colesterol NO LAS UTILICE		
Grasas de Animales	Yema del huevo	Aceite de semilla de palta
Grasa del Tocino	Grasa del Jamón	Aceite de palta
Grasa de la carne de res	Grasa o aceite endurecido	Grasa de puerco
Mantequilla	Aceite vegetal hidrogenado	Grasa del pavo
Grasa de pollo	Grasa de Cordero	Aceite vegetal
Mantequilla de cacao	Manteca	Manteca vegetal de coco
	Grasa de carne	Sólidos de la leche completa

Sugerencias para seleccionar alimentos saludables

Sugerencias saludables que usted puede ordenar. Esta lista le provee solamente una pequeña muestra de alimentos que usted puede ingerir en la Dieta.

Desayuno

- Frutas frescas o un vaso pequeño de jugo cítrico
- Pan integral, rosas de pan con jalea
- Cereal integral con leche baja en grasa (1%) o desgrasadas
- Cereal caliente (avena, crema de trigo, harina, maíz machacado) con leche desgrasada cubierta con frutas
- Tortilla hecha de la clara del huevo o con un sustituto del huevo
- Tortas delgadas de granos múltiples
- Yogurt desgrasado (pruebe agregar cereal o frutas frescas)

Bebidas

- Agua efervescente con sabor (sin azúcar)
- Leche baja en grasa (1%) o desgrasada
- Jugos 100% de frutas, regular o bajo en calorías
- Jugos (mitad jugo de frutas y mitad agua efervescente)
- Jugo de tomate (sodio rebajado)
- Limonada
- Té frío
- Té, café o mate.

Pan

Muchos panes, grisines y galletitas son bajos en grasas saturadas y en colesterol. Evite el agregado de manteca, margarina o aceite de oliva. También el ingerir grandes cantidades de pan además de su comida lo llenara con calorías adicionales indeseadas no dejando espacio para otros alimentos bajos en grasa y en colesterol, tales como frutas y vegetales.

Aperitivos

- Cóctel de camarones
- Melones o fruta fresca
- Jugo de frutas
- Una taza de frutas
- Sopas de granos o caldos
- Ensaladas con aderezos bajos en grasa (o agregue jugo de limón o vinagre)
- Vegetales a la parrilla
- Vegetales crudos con salsas bajas en grasa

Platos Principales

- Aves de corral, pescado y mariscos son selecciones saludables
- Platos vegetarianos con pasta, arroz y otros granos.
- Pasta con salsa roja o con vegetales
- Busque términos tales como horneado, al vapor, cocido a fuego lento, ligeramente salteado.
- Pida las salsas y los aderezos por separado
- Limite la cantidad de mantequilla, margarina y la sal que use en la mesa

Ensaladas

- Verduras frescas, lechuga y espinaca
- Vegetales frescos - tomates, hongos, zanahorias, pepinos, ajíes, cebollas, rábanos y brócoli
- Frijoles, garbanzos y chauchas.
- No escoja las opciones que no sean vegetales: carnes preparadas, tocino, huevos, queso, cubitos de pan tostado
- Escoja aderezos bajos en calorías y en grasas o desgrasados, jugo de limón vinagre

Platos Adicionales

- Los vegetales y los alimentos con almidón (arroz, papas, tallarines) constituyen una buena adición a las comidas.
- Pida los platos adicionales sin mantequilla o margarina.
- Pida mostaza, salsa o yogurt bajo en grasas en lugar de crema entera o mantequilla.

Postres/Café

- Frutas frescas
- Yogurt helado bajo en grasa o desgrasado
- Helados o sorbetes de fruta (estos son usualmente desgrasados y sin colesterol)
- Biscocho blanco
- Gelatina
- Pruebe a compartir el postre
- Pida leche baja en grasa para su café (en lugar de la crema o mitad y mitad)

Condimentos

- Mermeladas y jaleas
- Rábano picante

- Salsa picante
- Mostaza
- Vinagre
- Limón
- Hierbas
- Especias
- Jengibre

Quando comemos fuera de casa..

- Consulte como están preparados los platos y si las porciones son abundantes, de ser así, puede compartirla o pedir media porción.
- Si consume una entrada, elija alguna ensalada.
- Como plato principal, opte por carnes magras, pescados o pollo, preparados de la forma mas simple posible (a al plancha, grillé o a la parrilla).
- Como guarnición, puede elegir ensaladas, verduras cocidas, arroz o papas al natural.
- Elija como aderezos limón, vinagre o aceto balsámico. Aceite con moderación. Condimente la preparación usted mismo.
- Si come sin o con muy poca sal, cuando ordene su comida solicite especialmente que no se agregue sal en la preparación de la misma.
- Si lo tiente la panera pídale al mozo que le retire, u opte por algún pancito y evite las galletitas.
- Evite la manteca y los aderezos comerciales (mayonesa, salsa golf).
- Prefiera alguna fruta fresca como postre.

Citas Bibliograficas:

- 1- National Heart, Lung and Blood Institute
- 2- National Cholesterol Education Program. Detection, Evaluation and Treatment of high Blood Colesterol in Adult (Adult Treatment Panel III)
- 3- Como tratar mi Diabetes , Juan Jose Gagliardino
- 4- Revistas Diabetes Fundacion Favaloro
- 5- Cocinando con Poca Sal , American Heart Association