



Unos Cambios Pequeños Para la Mejor Salud

Coma Menos Grasa y Colesterol

Si usted tiene un nivel alto de colesterol en la sangre, es mayor la probabilidad de que tenga un ataque cardíaco. Hay otros factores que pueden aumentar el riesgo de los ataques cardíacos-por ejemplo la alta presión arterial y el fumar...pero el alto nivel de colesterol, le presenta el mayor riesgo.

En los países como el nuestro, donde es normal comer una dieta alta en grasas saturadas y colesterol, la gente tiende a tener altos niveles de colesterol en la sangre. Las personas procedentes de estos lugares normalmente son más propensas a los ataques cardíacos que las que viven en lugares con dietas bajas en grasa.

¿Sabía usted que...?

Un producto "sin colesterol" (cholesterol-free) puede ser alto en grasa? Lea las etiquetas de la nutrición para identificar el contenido de colesterol.



A continuación verá 2 ejemplos de comidas, una contiene más grasa que la otra.

La comida alta en grasa

El pollo frito	3 cucharaditas de grasa
Las papas fritas, 10 pedazos	2 cucharaditas de grasa
Las judías verdes, 1/2 taza, con 1 cucharadita de mantequilla . . .	1 cucharadita de grasa
La leche entera, 1 taza	2 cucharaditas de grasa
El pay de manzana, 1 porción	3 cucharaditas de grasa
TOTAL	11 cucharaditas de grasa

La comida baja en grasa

El pollo horneado	2 cucharaditas de grasa
Las papas horneadas, 1/2 papa	Sin grasa
La margarina, 1 cucharadita	1 cucharadita de grasa
Las judías verdes, 1/2 taza, sin mantequilla	Sin grasa
La leche baja en grasa, 2%, 1 taza	1 cucharadita de grasa
La manzana horneada, 1 grande	Sin grasa
TOTAL	4 cucharaditas de grasa

¿Cómo puedo cambiar mis recetas?

El uso de recetas bajas en grasas o sin colesterol le facilita a preparar las comidas saludables. Hay varias maneras de mejorar sus recetas favoritas o sus comidas diarias a fin de controlar la cantidad de grasa y colesterol que usted consume.



¿Cómo puedo usar aceites vegetales?

Use aceite vegetal líquido que no contenga más de 2 gramos de grasa saturada por cucharadita.

Por ejemplo:

Para cocinar o freír carne, pollo y pescado, use aceite vegetal en vez de manteca.

Estas son algunas formas fáciles de bajar el contenido de grasa en sus comidas...

- ❖ Use menos mantequilla y margarina
- ❖ Hornée los alimentos en vez de freírlos
- ❖ Use leche baja en grasa o "sin" grasa 1% o 2%
- ❖ Recorte la grasa de las carnes antes de prepararlas

La grasa saturada, el colesterol y el exceso de calorías en las comidas suben el nivel de colesterol en la sangre de la mayoría de la gente. De estos factores, la grasa saturada es el que tiene la mayor influencia. Sin embargo, hay varias reacciones a estos factores en las personas con tendencia genética a los problemas de colesterol. También hay variaciones en la utilización del colesterol en el cuerpo de cada individuo.

Algunas personas pueden consumir dietas con grasas saturadas y colesterol en exceso y todavía conservar un nivel adecuado de colesterol en la sangre. Desafortunadamente otras personas tienen un alto nivel de colesterol en la sangre aún cuando sus dietas sean bajas en grasa y colesterol.

Las Comidas Ligeras y Deliciosas

Cuando la mayoría de la gente piensa en comida mexicana, probablemente se imagina comida abundante y pesada (tortillas rellenas de queso, burritos, quesadillas y frijoles). Aunque usted no lo crea, hasta estas comidas pueden ser bajas en grasa y fáciles de preparar. Eliminar la grasa no significa que hay que dejar de disfrutar sus comidas favoritas. La clave para una dieta sabrosa y baja en grasa se basa en la substitución de algunos ingredientes y en la preparación. Hoy ocho piezas magras de carne, también conocidas como los "Great 8", que proporcionan menos de 180 calorías y 9 gramos de grasa por cada porción de 3 onzas. No es preciso memorizar los nombres de estas piezas, si se fija en que la palabra lomo (loin) forma parte del nombre. Por ejemplo: las chuletas de lomo de cerdo (pork loin chops), el solomillo asado (sirloin roast).



Ocho Fabulosas Maneras de Reducir la Grasa Sin Reducir el Sabor

El seleccionar las piezas de carne menos grasosas es buena manera de acercarse a una dieta sana y buena para el corazón. A continuación encontrará ocho maneras fáciles de preparar la carne que usted elija:

1. Utilice Rejillas.

Al asar la carne en el asador, la parrilla o el horno, colóquela sobre una rejilla para que las grasas naturales de las carnes y aves se escapen

2. Para la Carne más Jugosa y Sabrosa, Escabéchela.

Use el jugo recién exprimido de los limones verdes y amarillos, el vinagre de vino, el aderezo sin grasa u otro líquido, en vez de la salsa de escabeche a base de aceite.

3. Recorte La Grasa De La Carne.

Recorte la grasa visible de la carne, preferiblemente antes de cocinarla, así la grasa no se absorberá



4. Añada Hierbas.

Antes de poner la carne de cerdo en la parrilla, el asador o el horno, frótela con hierbas y especias. La cebolla, el ajo, el comino, el orégano y el cilantro le darán mucho sabor sin añadir grasa ni calorías.

5. Haga Combinaciones Sabrosas y Nutritivas.

Combine la carne de cerdo con el maíz o con arroz condimentado con hierbas, no contienen grasa y son una buena fuente de carbohidratos que dan energía.

6. Use Apetitosos Aderezos.

Agregue como aderezo un poco de crema agria y queso, ambos bajos en grasa, para los tamales, tacos o cualquier platillo. Añadales el tomate fresco, la salsa de mango, la salsa de tomate verde o los "chutneys" indios.

7. Comience Bien Las Comidas.

Puede empezar con una ensalada de jícama y manzana "Granny Smith", o de tomate y pepino, s o de espinacas frescas. Use menos aderezo regular para las ensaladas, o use un aderezo sin grasa, o más bien un poco de vinagre condimentado con hierbas. Limite el consumo de salsas o "gravy" a base de crema.

8. Los Platillos De Acompañamiento Bajos en Grasa.

Prepare los frijoles bajos en grasa y ricos en fibra, sofriéndolos usando un poco de aceite condimentado con hierbas y verduras tales como okra, brócoli, calabaza "squash" y calabacita "zucchini", todos los cuales contienen vitaminas y minerales esenciales.

Haga cambios hoy. ¡En hora buena!

"Yo sabía que tenía que hacer algo para bajar mi nivel de colesterol alto en la sangre. Poco a poco cambié algunos hábitos al comparar y preparar los alimentos. Cada día trato de mantenerme activa, camino durante mi hora del almuerzo o salto cuerda con mis hijos. Vale la pena hacer cambios. ¡En tres meses uso dos tallas menos en los vestidos! Y poco a poco estoy bajando mi nivel de colesterol. ¡Me siento bien!"

~ Pilar Crespo

Para Una Vida Mejor Cuide su Corazón

USE MENOS SAL Y SODIO

El sodio está en la sal. Otros alimentos con mucho sodio son la salsa de soya, el consomé, los aderezos para ensaladas, la pizza, el jamón, las salchichas, el tocino, los perros calientes o "hot dogs", las papas fritas y otras tortillas fritas o "chips," las carnes saladas para los sandwiches, los quesos salados y muchos alimentos procesados.

Los vegetales y las frutas son los alimentos que tienen menos sodio; el arroz, las pastas, los frijoles (habichuelas), las lentejas, las carnes y los huevos preparados sin sal o con muy poco sal, también contienen poco sodio.



**Cuide su salud:
¡Use poca
sal y sodio!**

¿Quién Debe Restringir su Uso de Sal y Sodio?

- ❖ Los niños y los adultos deben usar la sal y el sodio en moderación.
 - ❖ Las personas que tienen algunos problemas de salud deben usar muy poco sal y sodio. Por ejemplo:
 - La alta presión arterial
 - Los Problemas del corazón o de los riñones.
 - Los diabéticos que tienen la presión arterial alta o problemas del corazón y de los riñones.
- Si usted tiene estos problemas de salud, consulte a un médico.

Use Menos Sal y Sodio en sus Comidas

- ❖ Use muy poca sal al preparar los alimentos.
- ❖ Dé sabor a los alimentos usando los limones verdes y amarillos, ajo, comino, cilantro, cebolla, chiles, pimienta, y otras especias que le gusten.
- ❖ No ponga el salero en la mesa; ponga otras especias sin sal.
- ❖ Use jugo de limón o vinagre en las ensaladas en vez de los aderezos que se venden ya preparados.
- ❖ No use o use muy poco consomé salsa de soya, quesos salados, aceitunas, sopas o enlatadas o listas para preparar.
- ❖ Coma poca pizza, papas fritas y otros "chips", salchichas, jamón, y otras carnes saladas para sandwiches.



El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionados a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado.

La Universidad de New Hampshire Extensión Cooperativa es un empleador que ofrece oportunidades iguales para el empleado y empleador. Es un esfuerzo apoyado por la Universidad de New Hampshire, el Departamento de Agricultura y los distritos de N.H. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, o llame al (800) 795-3272 (voz) o (202) 720-6382 (TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés.)

Desarrollado por Deborah Luppold, M.S., R.D., Educadora del Programa Expandido de Alimentos de la Universidad de New Hampshire Extensión Cooperativa. Traducciones realizadas por Awilda Muniz, Nutrition Connections, y Sarah Hirsch 6/08

Adaptado de University of California Agriculture and National Resources publicaciones y Otras Fuentes incluyen el Instituto Nacional de Salud, del Corazón, de Pulmones y Sangre, y la Oficina para la Investigación de la Salud de las Minorías.