

**GUIAS PARA UN CORAZON SALUDABLE**  
**BAJA EN GRASA, COLESTEROL Y PARA BAJAR LOS**  
**TRIGLICERIDOS**

- 1) SEGUIR LAS PORCIONES INDICADA EN EL MENU
- 2) **NO USAR BEBIDAS ALCOHOLICAS**
- 3) USE LECHE Y PRODUCTOS LACTOSOS BAJA EN GRASA (QUESO DE 2%)
- 4) LOS SUSTITUTOS DE HUEVOS O CLARAS DE HUEVOS SE PUEDEN USAR DIARIAMENTE
- 5) INCLUIR PANES INTEGRALES, CEREALES INTEGRALES
- 6) COCINE LAS CARNES DESGRASADAS AL HORNO, HERVIDAS Y EN SALSAS BAJA EN GRASA. EL POLLO Y PAVO SE DEBEN COMER SIN LA PIEL.  
  
(NO CARNE DE ORGANOS)      (NO FRITAS)  
  
USE LAS CARNES FRIAS MAGRAS, PERROS CALIENTES DE PAVO Y HAMBURGUESA DESGRASADA.
- 7) USE MARGARINA LIGHT Y MAYONESA LIGHT PARA LAS ENSALADAS DE TUNA, HUEVO , POLLO Y JAMON.  
  
USE ADEREZOS LIGHT Y POQUITA CANTIDAD DE ACEITE PARA COCINAR.  
  
(OLIVA Y CANOLA SON PREFERIDOS)
- 8) **EVITAR LOS DULCES. SUBSTITUIR LOS POSTRES REGULARES CON:**  
  
**GELATINA SUGARFREE**
- 9) **LIMITAR LAS PORCIONES DE CARBOHIDRATOS COMO INDICADA EN EL MENU**
- 10) **UNCLUIR SUFICIENTE PORCIONES DE VEGETALES Y SOPAS DE VEGETALES SIN ALMIDON.**