

## GUIAS PARA UN CORAZON SALUDABLE BAJA EN GRASA Y COLESTEROL

- 1) SEGUIR LAS PORCIONES INDICADA EN EL MENU
- 2) USE LECHE Y PRODUCTOS LACTOSOS BAJOS EN GRASA (QUESO DE 2%)
- 3) USE YEMAS DE HUEVOS 3 VECES POR SEMANA. LOS SUSTITUTOS DE HUEVOS O CLARAS DE HUEVOS SE PUEDEN USAR DIARIAMENTE
- 4) INCLUIR PANES INTEGRALES, CEREALES INTEGRALES Y PANQUEQUE, WAFFLES Y TOREJAS BAJA EN GRASA.
- 5) 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.

- 6) USE MARGARINA LIGHT Y MAYONESA LIGHT PARA LAS ENSALADAS DE TUNA, HUEVO , POLLO Y JAMON.

USE ADEREZOS LIGHT Y POCA CANTIDAD DE ACEITE PARA COCINAR.

(ACEITE DE OLIVA Y CANOLA SON PREFERIDOS)

- 7) SUBSTITUIR LOS POSTRES REGULARES CON:

FRUTA FRESCA , FRUTA ENLATADA EN SU PROPIO JUGO, GELATINA SUGARFREE Y HELADOS Y NATILLAS (PUDIN) SIN AZUCAR AGREGADA.

- 8) INCLUIR SUFICIENTE VEGETALES SIN ALMIDON Y ENSALADAS MIXTAS

Ana M. Alvarez, RD, LD, CDE (ND#1819)

(954) 328-4506

Registered Licensed Dietitian/Certified Diabetes Educator