

Prevención de Enfermedades Cardiovasculares

Prevención de
Enfermedades Cardiacas
y Ataques Cerebrales

División de Prevención y Control
de Enfermedades Crónicas
www.vdh.virginia.gov



INFORMACIÓN BÁSICA

VDH DEPARTAMENTO
DE SALUD
DE VIRGINIA
Protegiéndole A Usted Y A Su Comunidad

Usted puede tomar medidas para comer menos grasa

- ◆ Lea siempre las etiquetas de los alimentos para ver cuánta grasa hay en una porción.
- ◆ Coma alimentos que tengan 3 gramos de grasa o menos por cada 100 calorías. Algunas opciones de comida de bajo contenido graso son frutas, vegetales, frijoles (habichuelas), arvejas y panes y cereales de grano entero.
- ◆ Coma sólo 3-4 onzas de carne en cada comida (el tamaño de un mazo de naipes o cartas de juego).
- ◆ Compre leche descremada o con contenido graso del 1% y otros productos lácteos de bajo contenido graso, como yogur y crema agria.
- ◆ Use cantidades más pequeñas de mantequilla, margarina, aliños para ensalada, aceites y cremas. Use productos sin grasa y de bajo contenido graso de estos mismos productos, como mantequilla en spray.
- ◆ Coma menos carne roja. En cambio, coma pechuga de pollo o pavo sin piel, o pescado.
- ◆ Cocine a la parrilla, a la brasa, al vapor, en microondas, hierva u hornee. Cocine la carne sobre una parrilla para escurrir la grasa.
- ◆ Antes de cocinar, quítele la piel a la carne de ave y elimine la grasa a todas las carnes.
- ◆ Sazone las comidas con hierbas y especias en lugar de usar grasas de cerdo o de otro tipo para cocinar.
- ◆ Trate de no freír la comida.
- ◆ Trate de no comer carne de órganos como hígado y mollejas.



USTED PUEDE TOMAR MEDIDAS PARA COMER MENOS GRASA

La cantidad de grasa en mi dieta de hoy fue _____.

Mi objetivo de cantidad de grasa en mi dieta diaria es_____.

Prometo trabajar en los siguientes cambios cada día antes de mi próxima cita:

1. _____

2. _____

3. _____

Firma del paciente

Firma del proveedor de cuidados de salud

Fecha

Fecha

Mi próxima cita es:

Fecha

Hora

Guías para el contenido de grasa en la dieta

Bajo: Menos del 30% de su total de calorías diarias proviene de grasas

Alto: Más del 34% de su total de calorías diarias proviene de grasas.

Su consumo diario de grasas saturadas debería ser menos del 10 % de su total de calorías diarias. **

** Algunas de las fuentes de grasas: saturadas en la comida son: manteca de cerdo; productos de origen animal como queso, crema, mantequilla y leche entera; carnes; y algunos aceites vegetales, como los de coco, de palma y de pepita de palma.