

ELIMINE LA GRASA

- No unte el pan con mantequilla, aceite u otras grasas.
- Quite la grasa visible de las carnes o la piel del pollo antes de cocinarlas.
- Enfríe la sopa o el caldo de carne y quítele la capa de grasa antes de recalentar.

¿CUÁLES SON LOS **ALIMENTOS** QUE CONTIENEN **MÁS GRASA** Y **QUE NO DEBE CONSUMIR**?



- ✗ Cortes de carne con alto contenido en grasa (tocino, carnes de vacuno o cordero) y embutidos, salchichas, longaniza, etc.



- ✗ Hígado, riñones u otras vísceras.
- ✗ Mantequilla, margarina y manteca de cerdo.



- ✗ Nata, cremas y helados.
- ✗ Frutos secos.
- ✗ Pipas, patatas fritas y aperitivos de bolsa.



- ✗ Alimentos fritos.
- ✗ Salsas y mahonesas.
- ✗ Alimentos precocinados.
- ✗ Pasteles y dulces.

HOSPITAL UNIVERSITARIO REINA SOFÍA UNIDAD DE LÍPIDOS Y ARTERIOSCLEROSIS

CordioPrev

“DIETA BAJA EN GRASA”



2009-2010

**Material de uso exclusivo para los participantes del estudio CORDIOPREV*

DIETA BAJA EN GRASA

El pan, pasta, arroz, frutas, verduras, ensaladas y legumbres son parte de una alimentación sana. Prepárelas de manera saludable para su corazón y el de su familia. Ayude a su familia a comer con menos grasas.

Proteja su corazón y el de su familia sirviendo alimentos bajos en grasa

ELIJA ALIMENTOS CON BAJO CONTENIDO GRASO



- ✓ Legumbres, cereales y derivados (pan, arroz, pasta, etc.) preferentemente granos enteros y/o variedades integrales.



- ✓ Frutas y verduras.

- ✓ Lácteos y derivados desnatados (yogur, queso, etc.)

- ✓ Carnes de aves (pollo y pavo) sin piel y conejo.
- ✓ Partes magras procedentes del cerdo o de la ternera (lomo y solomillo).
- ✓ Pescado blanco y mariscos de concha (mejillones, almejas, etc.).

COCINE CON MENOS GRASA

- Evite la mantequilla o los aderezos a base de aceites.
- **No consuma carnes rojas más de 1 vez a la semana.**



Recuerde: Debe consumir carnes blancas (aves de corral sin piel, conejo etc.)

- Aliñe los platos con una mínima cantidad de aceite.



Recuerde: 1-2 cucharadas es la cantidad máxima de aceite que usted podrá utilizar al día para cocinar y condimentar sus comidas. Utilice aceites de semillas (girasol, maíz, soja, etc.) y/o aceite de oliva.

- Utilice preparaciones sencillas como hervir, hornear, a la plancha, etc. Evite los fritos, sofritos, guisados, rehogados, estofados y rebozados.
- Cocine también usando métodos que no agregan grasa a los alimentos: al vapor, en microondas, a la parrilla o en utensilios anti-adherentes.
- Deje enfriar las sopas y los guisos durante algunas horas y a continuación, retire la capa grasa formada en la superficie.
- Ponga una cantidad mínima de aceite en la sartén, la justa para que no se peguen los alimentos.
- Cocine sin añadir embutidos ni tocino o mantequilla.