

Alimentación Baja en Grasa Saturada y Colesterol

Preparado por: Lcda. Yarely Álvarez Vega
Nutricionista/Dietista

www.diabetes.gov.pr

Consejos para mantener una alimentación baja en grasas saturadas y colesterol

- Seleccione carnes magras: pescado, aves, carne molida de pavo y no olvide eliminar la grasa y la piel antes de cocinarlas.
- Utilice métodos de cocción tales como asar, hornear, hervir, al vapor, al sartén y a la parrilla. Evite freír los alimentos.
- Prepare los alimentos sin añadir grasas o salsas. Utilice hierbas y especias como orégano, albahaca, cebolla, cilantrillo, ajo, recaó, vinagre y jugo de limón.
- Evite consumir alimentos con alto contenido de grasa como salchichas, tocino y los fiambres como el salami o bologna (salchicha ahumada), carne de órganos como el hígado, entre otros.
- Consuma con moderación la yema de los huevos (máximo de 2 huevos con yema por semana). La clara no contiene grasa ni colesterol por lo que puede comerla con más frecuencia. Recuerde que puede comprar sustitutos de huevo.



- Utilice leche y quesos descremados (sin grasa) o bajos en grasa (1%) y yogurt sin grasa o bajo en grasa.
- Sustituya la mantequilla por margarina líquida o suave y que no contengan ácidos grasos trans (este dato lo encontrará en la etiqueta del alimento).
- Consuma alimentos altos en fibra como las frutas frescas, vegetales, cereales, pan, arroz y pastas integrales.
- Lea la etiqueta de los alimentos y seleccione aquellos alimentos que contengan **3** gramos o menos de grasa total por porción, **1** gramo o menos de grasa saturada por porción y **20** mg o menos de colesterol por porción.