

Apéndices

Consejos para dejar de fumar

- Escoja un día para dejar de fumar.
- Recuerde por qué quiere dejar de fumar y repítaselo día a día. “Hoy no voy a fumar”. No acepte como excusa para encender un pitillo el “como voy a dejar de fumar...”.
- Tire a la basura todos los cigarrillos, encendedores y ceniceros.
- Tome agua, chupe hielo, mastique chicle sin azúcar o coma fruta en lugar de fumar.
- Manténgase activo. Si sale a caminar cuando tenga deseo de fumar, pronto se le pasará.
- Evite los lugares que le den deseo de fumar y pida a los que están a su alrededor que no fumen delante suyo.
- Si le ofrecen tabaco, responda: “No gracias, yo no fumo”.
- Sea optimista. Si cede y se fuma un cigarrillo no se desanime. Recuerde que desea dejar de fumar y trate de dejarlo otra vez.

Contenido en colesterol de diversos alimentos (mg colesterol/100 g alimento)

- Sesos.....2.000
- Yemas de huevo 1.400 (1 yema: 250-300 mg.)
- Hígado250-600
- Riñón 400
- Ostras325
- Mantequilla 300
- Langosta.....200
- Nata..... 140
- Carne de buey 120
- Grasa de cerdo 110
- Queso común 105
- Carne de cerdo..... 60-100
- Gallina y pavo..... 75
- Carne de cordero 70
- Sardinas..... 70
- Salmón 60
- Bacalao..... 50
- Leche completa..... 15
- Leche descremada No colesterol
- Aceites vegetales..... No colesterol
- Frutas frescas No colesterol
- Cereales..... No colesterol

Porcentaje de ácidos grasos saturados

ACEITES:

- Coco 92%
- Soja 14%
- Maíz 10-12%
- Oliva..... 9-19%
- Girasol 8%

GRASAS:

- Mantequilla 60%
- Sebo..... 54%
- Tocino 43%
- Pollo 33%

Consejos para la compra, preparación y consumo de carnes, pescados y aves

1. ESCOJA LAS CARNES MÁS MAGRAS.

- Seleccione los “cortes” con pocas vetas de grasa.
- Compre a menudo pescado, pollo y ternera.

2. ELIMINE LA GRASA EN LA PREPARACIÓN.

- Recorte cuidadosamente las piezas eliminando la grasa y la piel.
- Prepare las carnes y pescado preferentemente a la parrilla, cocida o asada.
- Elimine la grasa de las sopas y los caldos.

3. LIMITE LA CANTIDAD DE CARNE, PESCADO Y AVES.

- Evite la yema de huevo en la dieta (una yema tiene 250-300 mg. de colesterol).
- Recuerde que 200 gr. de carne magra, pescado o aves contienen 250 mg. de colesterol.

Dieta para comer fuera de casa

ESCOJA:

- Pescados.
- Pollo.
- Carne magra, asada o cocida y servida sin jugo o salsas.
- Ensaladas.
- Cereales.
- Vegetales naturales.
- Pan corriente y panecillos (mejor sin sal).
- Sorbete, gelatina, o mermeladas y frutas.

EVITE:

- Todos los alimentos fritos.
- Las carnes grasas, “vísceras y sesos”.
- Empanadas con grasa o productos grasos.
- Guisos y estofados.
- Quesos grasos (la mayoría ...).
- Salsas.
- Mantequilla y margarina.
- Nata y helados.
- Bollería industrial.
- Coco.