



Permian Internal Medicine Associates

403 Pittsburg Avenue | Odessa, Texas 79761

Phone: (432) 332-3400 | Fax: (432) 332-6500

Normas para los Regimenes De Bajo Colesterol, Bajo Tricliceride **Alimentos Que Tomar**

- Carnes, Pescados** Escoja usted las carnes magras (el pollo, el pavo, la ternera, y los cortes de res no grasientos – con la grasa excesiva recortada). (Una porcion = 3 onzas de la carne quisada.) Tambien, el pescado fresco o congelado y el pescado conservado en agua. Las carnes y los pescado deben ser asados (en cazuela o al horno) o cocidos a la parrilla.
- Huevos** Las claras (emplee libremente). Las yemas (limite de tres semanales)
- Frutas** Coma usted tres porciones de fruta fresca al dia (1 porcion = ½ taza). Tome por lo menos una fruta de cidro diariamente sin falta. Se puede consumir las frutas congeladas o enlatadas sin la adiccion de azucar de almibar.
- Vegetales** No se limita la mayoria de los vegetales (vease la pagina siguiente). Se recomienda una verdura (judias verdes, escarola) o un vegetal amarillo (calabaza) al dia. Los vegetales se pueden hervir, cocer al vapor, colar, o dorar en una grasa vegetal poli-no saturada (vease man seguido).
- Legumbres** Guisantes secos o habichuelas (1 porcion = ½ taza) se pueden tomar como una sustitucion de pan.
- Nueces** Se puede tomar un poco de las pacanas, los nueces do nogal, y los cacahuetes.
1 porcion = 1 cocharada.
- Panes, Granos** Se puede consumir un panecillo o una rebanada de pan granos enteros o pan enriquecido o tres galletas de soda o cuatro pedazos de tostadas de pa muy delgado (melba) como un sustituto. Los spaghetti, el arroz, o los fideos (½ taza) o ½ mazorca se pueden tomar como un sustituto de pan. Al preparar estos alimentos, no se emplean la mantequilla ni grasas; emplee una margarina blanda. Tambien se usan los sustitutos de huevos y de azucar.
- Productos De Leche** Siempre se emplea la leche descremada o los productos de leche descremada, tales como quesos de poca grasa (procesado de granja, requeson no batido con crema, mozzarella), yogur de poca grasa, y leche descremada y secada.
- Grasas, Aceites** La margarina blanda y las grasas vegetales polino saturadas derivadas de alazor, de soja, de girasol, de maiz, o de semillas de sesamo.
- Postres, Bocadoillos** Limite a dos porciones al dia; sustituya cada porcion de pan\cereal; helado de leche. Sorbete de agua (¼ taza); gelatina sin sabor o gelatina sazonada con un sustituto del azucar (1/3 taza); pudin preparado con la leche descremada (½ taza); soufflé (confeccion de las claras); palomitas de maiz sin matequilla (1 ½ tazas).
- Bebidas** Jugos de frutas frescas (limite de 4 onzas al dia); café solo; los tes o te herbario, gaseosas con sustitutos del azucar; soda club, preferida sin sal; bebida de cacao preparada con leche descremada o leche no grasienta secada y agua (agregado el sustituto del azucar si deseado); caldo claro. Alcohol: limite de dos porciones al dia (vease la pagina siguiente)
- Miscelaneos** Usted puede tomar los siguientes libremente; vinagre, especias, hierbas, caldo sin grasa, mostaza, salsa Worcestershire, salsa de soja, esencias condimentadas.