

Nombre del cliente \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Dietista / Técnico dietético \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_ Email \_\_\_\_\_

## Terapia Nutricional: Colesterol Alto

Este folleto le ayudará a elegir alimentos que sirven para bajar los niveles de colesterol en la sangre. Según la edad del niño, se recomiendan los siguientes objetivos dietarios:



**Grasa total:** \_\_\_\_ gramos por día

**Grasa saturada:** \_\_\_\_ gramos por día

**Grasa trans:** \_\_\_\_ gramos por día

**Colesterol:** Menos de 200 mg por día

### Consejos para planificar las comidas

- Consulte a un dietista registrado para que le ayude a diseñar una dieta saludable y adecuada para el corazón de su niño.
- Limite los alimentos con grasa saturada y colesterol. Por ejemplo:
  - Reemplace los productos lácteos con toda su grasa por lácteos bajos en grasa o descremados.
  - Elija alimentos horneados, asados al horno o a la parrilla o cocidos al vapor. Evite las frituras.
  - Elija carnes magras (con poca grasa), como pollo o pavo sin pellejo.
  - Evite las carnes con grasa, como carne molida regular, costillas de cerdo, salchichón, tocino/tocineta, salchichas y fiambres regulares.
  - Seleccione cuidadosamente los productos de repostería que se venden en tiendas y restaurantes. A menudo contienen huevos, mantequilla, manteca de cerdo o productos lácteos con toda su grasa.
  - En las recetas, use dos claras en vez de un huevo entero.
  - Evite los aceites de coco, palma, pepita de palma/palmiste, grasa de vacuno y manteca.
- No elija alimentos con grasas *trans*, que pueden aumentar los niveles de colesterol en la sangre.
  - Las grasas *trans* se encuentran en alimentos hechos con **aceites hidrogenados**. A menudo se encuentran en galletas, molletes (*muffins*), papitas fritas (*chips*), papas fritas y margarina en barra.
  - Lea las etiquetas de los alimentos. Evite alimentos que incluyan la palabra “hidrogenados” en los ingredientes y los que digan tener más de cero gramos (0 g) de grasas *trans* en los Datos de Nutrición.
- Elija granos enteros al menos en la mitad de las porciones diarias de granos.

- Sirva diversas frutas y verduras diariamente.
- Busque fibras solubles en las etiquetas. Los productos con psilio (fibra vegetal) son efectivos para reducir el colesterol.
- Incluya DHA (un ácido graso omega 3) en la dieta de su niño. El salmón, el arenque y el atún albacora son buenas fuentes de DHA. Se recomiendan dos porciones semanales.
- Incluya diariamente 1.2 gramo de fitoesteroles o fitoestanoles al plan de comidas de su niño (ver recuadro bajo Alimentos recomendados). Estos componentes naturales, que se encuentran en las células vegetales, pueden reducir el colesterol malo o LDL.

## Alimentos recomendados

Grupo alimentario	Alimentos recomendados
Leche y productos lácteos	Leche descremada o baja en grasa Yogur sin grasa o bajo en grasa Quesos bajos en grasa o sin grasa Helado bajo en grasa Sorbete ( <i>sherbet</i> )
Carne y otros alimentos con proteínas	Carnes muy magras Aves sin pellejo Pescado, como salmón rosado, arenque, caballa ( <i>mackerel</i> ) (recomendados solo para niños de 6 años o mayores), trucha arco iris, sardinas y atún albacora. Solo 2 porciones semanales. Legumbres, frijoles/porotos nueces, semillas Mantequilla de cacahuate/maní baja en grasa Claros de huevo Proteína de soya, tofu/queso de soya
Granos	Todos, preparados sin grasa
Verduras/vegetales	Todas, preparadas sin agregar grasa
Frutas	Todas, preparadas sin agregar grasa
Grasas y aceites	Aceites vegetales saludables para el corazón, como aceite de oliva o canola Aderezos de ensalada y mayonesa bajos en grasa
Bebidas	Leche de soya fortificada

## Alimentos con fitoesteroles/fitoestanoles (al menos 1 gramo de fitosterol por porción)

	Porción
Margarina tipo <i>Smart Balance Omega Plus Buttery Spread</i>	1 cucharada
Margarina regular o reducida en calorías tipo <i>Benecol Regular/Light Spread</i>	1 cucharada
Margarina reducida en calorías tipo <i>Take Control Light Spread</i>	1 cucharada
Jugo de naranja <i>Minute Maid Premium Heart Wise</i>	8 onzas
Avena instantánea <i>Strums</i>	1 sobre
Barra de granola <i>Nature Valley Healthy Heart Chewy Granola Bar</i>	1 barra

## Alimentos no recomendados

Grupo alimentario	Alimentos no recomendados
Leche y productos lácteos	Leche entera o reducida en grasa Crema/nata Mitad crema-mitad leche ( <i>half-and-half</i> ) Productos lácteos hechos con leche entera o reducida en grasa o crema
Carne y otros alimentos con proteínas	Carnes con mucha grasa: tocino/tocineta, salchichón, salchichas ( <i>hot dogs</i> ), mortadela ( <i>bologna</i> ), costillas de cerdo, <i>pepperoni</i> , salame
Verduras	Cualquiera preparada con grasa como salsas de crema
Frutas	Cualquiera preparada con grasa, como frutas con cobertura de yogur o chocolate
Grasas y aceites	Mantequilla Margarina en barra u otras preparadas con aceites hidrogenados Aceite de palma, pepita de palma/palmiste o coco Manteca de cerdo Salsa de carne ( <i>gravy</i> ) o su jugo al cocinarse
Bebidas	Bebidas hechas con productos lácteos con toda su grasa o reducidos en grasa
Otros	Alimentos fritos

## Ejemplo de menú para 1 día

Este menú es para niños de 4 a 8 años. Consulte a un dietista registrado para saber si el menú es adecuado para su niño.

Desayuno	½ taza de avena ½ banana mediana ½ taza de yogur bajo en grasa
Refrigerio ( <i>Snack</i> )	½ taza de cóctel de frutas en jugos naturales 1 trozo de queso en tiras bajo en grasa
Almuerzo	Un sándwich de mantequilla de cacahuete/maní y jalea ( <i>jelly</i> ): 2 rebanadas de pan integral, 1 cucharada de mantequilla de cacahuete/maní reducida en grasa, 1 cucharadita de jalea ½ taza de palitos de zanahoria con 1 cucharada de aderezo ranchero bajo en calorías ½ taza de rebanadas de manzana 1 taza de leche descremada
Refrigerio	½ taza de pudín bajo en grasa 2 galletas integrales Graham de canela

Cena	2 onzas de pollo asado al horno 1/2 taza de pasta de trigo entero/integral con 1 cucharada de salsa de tomate 3/4 taza de ejotes/habichuelas tiernas con almendras 1 cucharadita de margarina blanda 1 taza de leche descremada
------	---

1,324 kcal; 68 g de proteína; 200 g de carbohidratos; 19 g de fibra; 31.8 g de grasa; 66 mg de colesterol.

**Notas:**