

Colesterol alto: La dieta TLC - [High Cholesterol: The TLC Diet]



¿Qué es la dieta TLC?

La dieta de cambios terapéuticos en el estilo de vida (TLC, por sus siglas en inglés) le ayuda a bajar el colesterol. Cuando sigue esta dieta, come menos grasa y cambia los tipos de grasas que come. También come menos alimentos que tienen colesterol. Esta dieta es parte del

programa TLC, que también incluye la actividad física y mantener un peso saludable para reducir el colesterol.

La dieta TLC significa que:

- Usted obtiene del 25% al 35% de sus calorías diarias de las grasas, principalmente de las grasas no saturadas. Estas grasas incluyen los aceites de canola, de oliva, de cacahuete (maní), de cártamo, de girasol y de maíz.
- Obtiene menos del 7% de sus calorías diarias de las grasas saturadas. Estas grasas incluyen la mantequilla, la manteca y la grasa que se encuentra en productos lácteos y de origen animal.
- Usted no come más de 200 miligramos (mg) de colesterol al día. El colesterol se encuentra en alimentos como las yemas de huevo, las aves, la carne roja, los productos lácteos y los mariscos.

Muchas personas cuyo colesterol es alto debido a que comen muchos alimentos grasos, pueden reducir su colesterol cambiando lo que comen.

¿Cómo seguir la dieta TLC?

Utilice la tabla a continuación y en la siguiente página para aprender a elegir alimentos de la dieta TLC.

Recomendaciones para la dieta TLC	
Grupo de alimentos	Tamaño de la porción y qué comer
Carne magra, aves, pescado, frijoles secos y arvejas (chícharos) secas	<ul style="list-style-type: none"> • No coma más de 5 onzas (142 gramos) al día de carne magra, de pollo sin piel o de pescado. • Utilice ¼ de taza de frijoles o de guisantes secos cocidos en vez de 1 onza (28 gramos) de carne.

Recomendaciones para la dieta TLC

Grupo de alimentos	Tamaño de la porción y qué comer
Leche y productos lácteos bajos en grasa	<p>Consuma de 2 a 3 porciones al día.</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 taza de leche sin grasa o con el 1% de grasa• 1 taza de yogur sin grasa o bajo en grasa• 1 onza (28 gramos) de queso sin grasa o bajo en grasa
Grasas y aceites	<p>Consuma de 6 a 8 porciones al día. No coma más de 35% del total de calorías diarias como grasas o aceites.</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 cucharadita de aceite, como el de canola, de oliva, de cacahuate (maní), de maíz o de cártamo• 1 cucharadita de margarina blanda (que no contenga aceites hidrogenados) o de mayonesa• 1 cucharada de aderezo para ensalada• 2 cucharadas de nueces o de semillas
Huevos	<ul style="list-style-type: none">• No coma más de 2 yemas a la semana.• Las claras de huevo o los sustitutos no están limitados.
Frutas	<p>Consuma de 2 a 4 porciones al día.</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 pieza de fruta, como una manzana o una naranja• 1 taza de bayas o de melón• ½ taza de frutas enlatadas o ¾ de taza de jugo de frutas
Verduras	<p>Consuma de 3 a 5 porciones al día.</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 taza de hojas verdes crudas• ½ taza de verduras cocidas o crudas• ¾ de taza de jugo de verduras

Recomendaciones para la dieta TLC

Grupo de alimentos	Tamaño de la porción y qué comer
Pan, cereales, pasta, arroz y otros granos	Consuma por lo menos 6 porciones al día. <ul style="list-style-type: none">• 1 rebanada de pan o ½ pan de perro caliente ("hot dog") o de hamburguesa, bagel o panecillo inglés• 1 onza (28 gramos) de cereal frío• ½ taza de pasta, de arroz o de otros granos cocidos
Dulces y refrigerios	Elija bocadillos bajos en grasa o elaborados con grasa no saturada.

