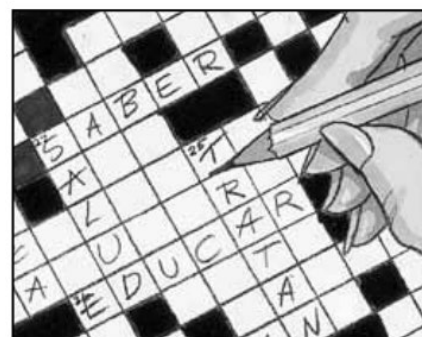


## El crucigrama de la salud: Baje el nivel de colesterol





## ¿Qué son el colesterol y los triglicéridos?

### ¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia blanda, parecida a la cera. Su cuerpo utiliza el colesterol para construir células y producir ciertas hormonas y vitaminas. Proviene de dos fuentes:

- Colesterol sanguíneo: el hígado lo produce.
- Colesterol dietético Proviene de los alimentos que comes, principalmente en productos animales.

### ¿Cuáles son los distintos tipos de colesterol?

- Las lipoproteínas de alta densidad, o HDL, es el colesterol BUENO. Absorben el exceso de colesterol en la sangre y lo lleva de regreso al hígado, que luego lo elimina del cuerpo.
- Las lipoproteínas de baja densidad, o LDL, es el colesterol MALO. Es malo porque el exceso provoca una acumulación de grasa en las arterias.



### ¿Qué son los triglicéridos?

Un tipo de grasa que se encuentra en el cuerpo. Los triglicéridos almacenan calorías no utilizadas y proporcionan energía al cuerpo entre comidas.

### ¿Cómo sé si tengo colesterol alto?

Su proveedor de atención médica le solicitará un análisis de sangre llamado perfil lipídico. La prueba solo toma una pequeña muestra de sangre de su dedo o brazo. La mayoría de los adultos sanos deben controlar su colesterol al menos cada 5 años. Las personas con factores de riesgo deben controlarse con mayor frecuencia.

### ¿Cuáles son los valores deseables de colesterol y triglicéridos?

El colesterol LDL - Los rangos saludables dependen de sus factores de riesgo:

- Menos de 130 para aquellos que no tienen factores de riesgo
- Menos de 100 para aquellos con factores de riesgo
- Menos de 70 para personas con diabetes
- Menos de 55 para aquellos con antecedentes de enfermedad cardíaca

El colesterol HDL:

- Mujeres: 50 o más
- Hombres: 40 o más

El colesterol total: Menos de 200

Los triglicéridos en ayunas: Menos de 150



Para obtener más información sobre el colesterol, visite <https://www.heart.org/es/health-topics/cholesterol> o escanee el código



## ¿Qué es el colesterol alto?

---

### ¿Qué es la hiperlipidemia?

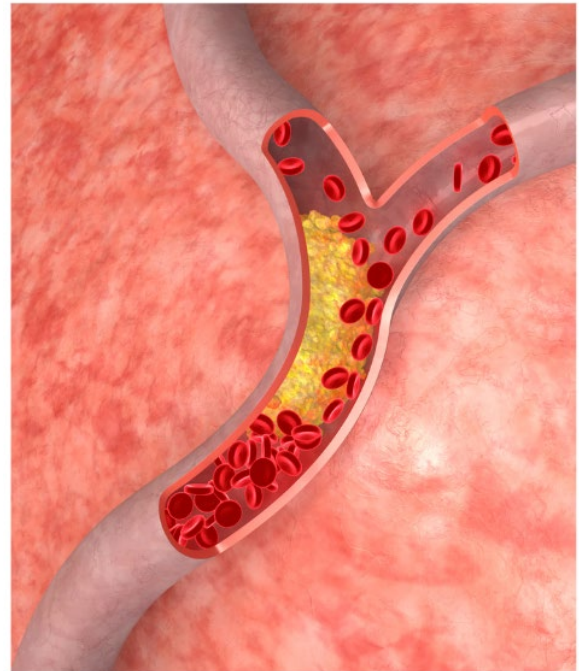
La hiperlipidemia, o colesterol alto, significa que tienes demasiado colesterol en la sangre. Esto puede crear obstrucciones en las arterias y dañar los órganos que no reciben suficiente sangre

### ¿Factores de riesgo del colesterol alto?

- La edad
- La herencia
- El género (masculino)
- La dieta
- La inactividad física
- El sobrepeso
- Fumar
- Beber demasiado alcohol
- El estrés

### Si no se trata, el colesterol alto aumenta el riesgo de sufrir:

- Enfermedades del corazón
- Embolia o ataque cerebral
- Otras enfermedades



### Datos sobre el colesterol alto

- 86.4 millones de adultos (35%) en EE UU tienen el colesterol malo alto (LDL). De estas personas, menos de 1 de cada 2 tiene la condición controlada.
- Mexicoamericanos con colesterol alto: Hombres: 33%; mujeres: 34%

### Formas de controlar los niveles de colesterol

- Lleve una dieta equilibrada
- Muévete más
- Evite la nicotina
- Controle su peso
- Controle el estrés
- Tome sus medicamentos según las indicaciones de su médico (para personas con colesterol alto)

## ¿Qué son las grasas?

### ¿Qué son las grasas?

Las grasas son un tipo de nutriente que se obtiene a través de la dieta. Las grasas son necesarias porque el cuerpo las utiliza para:

- Almacenar y proporcionar energía
- Ayuda a transportar las vitaminas A, D, E y K por todo el cuerpo

### ¿Cuáles son los principales tipos de grasas?

- Grasas no saturadas: las grasas saludables
  - Dos tipos de grasas no saturadas: monoinsaturadas y poliinsaturadas
  - Tienden a ser líquidas a temperatura ambiente
  - Comer grasas no saturadas con moderación puede ayudar a reducir los niveles de colesterol malo.
- Grasas saturadas: las grasas “malas”
  - Proviene principalmente de fuentes animales, incluidos carne y productos lácteos, y grasas tropicales como el coco
  - Tienden a ser sólidas a temperatura ambiente
  - Comer alimentos con demasiadas grasas saturadas puede aumentar el nivel de colesterol LDL



### Conozca sus grasas saludables

| Disfrute De Grasas Saludables Con Moderación                                                                                                                                                        | Limite Las Grasas No Saludables                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Las monoinsaturadas / Las poliinsaturadas                                                                                                                                                           | Grasas saturadas                                                                                                                                                                      |
| Algunos tipos de pescado<br>Aguacate<br>Nueces (nueces, almendras, nueces pecanas)<br>Semillas (calabaza, semillas de sésamo)<br>Aceite de oliva, canola y maní<br>Aceite de maíz, girasol y canola | Productos lácteos enteros (mantequilla, queso, crema)<br>Pizza<br>Carnes grasosas (hamburguesas)<br>Tacos, burritos<br>Comida rápida<br>Galletas y pasteles<br>Aceite de coco y palma |

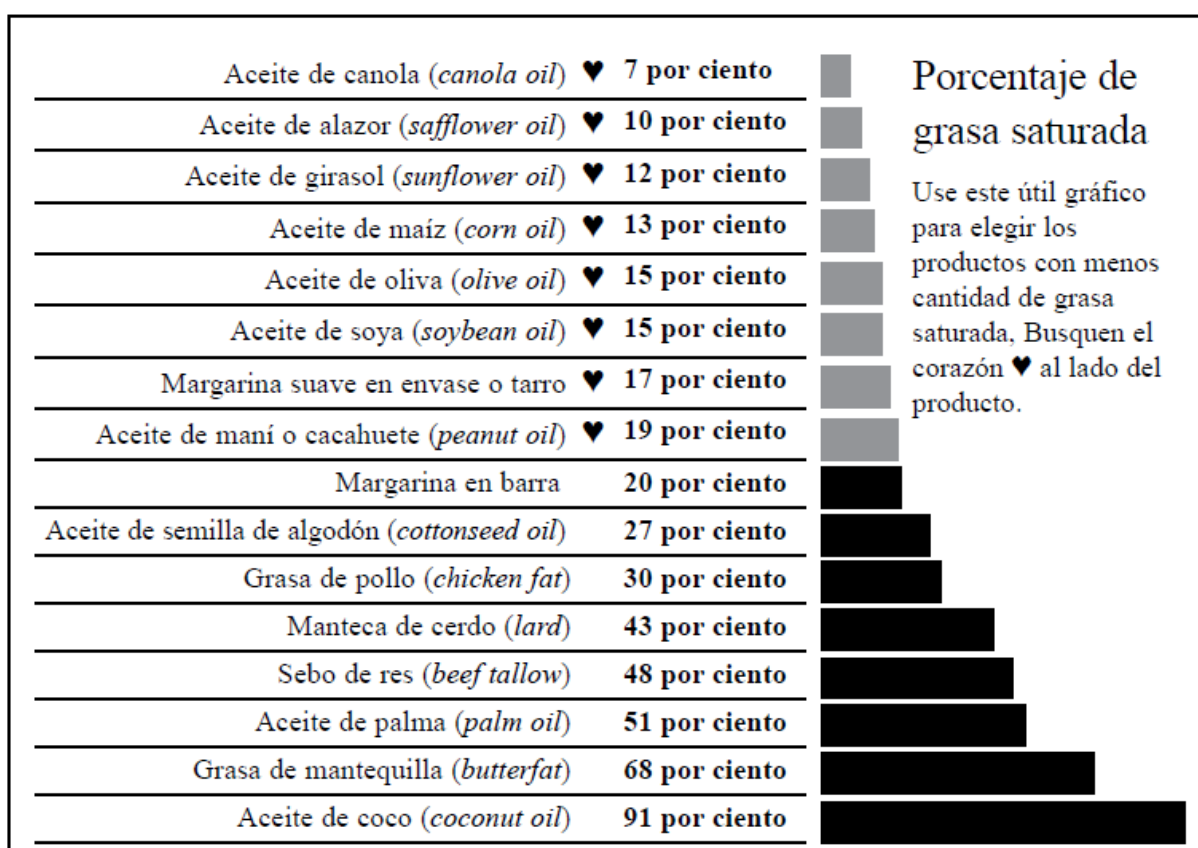
Las grasas trans han sido prohibidas en su mayoría en Estados Unidos. Sin embargo, algunos alimentos aún contienen pequeñas cantidades de grasas trans. Para limitar las grasas trans, evite comer comida rápida, alimentos fritos y productos horneados comerciales, como galletas, donas y pasteles.

## Grasas y aceites para elegir

Cuando use grasas y aceites, escoja los que tengan menos grasa saturada.

| Elija con <b>más</b> frecuencia (los <b>más bajos</b> en grasa saturada)                             | Elija con <b>menos</b> frecuencia (los <b>más altos</b> en grasa saturada) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| ♥ Aceites de canola, oliva, alazor, soya y girasol                                                   | X Mantequilla                                                              |
| ♥ Margarina (especialmente margarina suave para untar de la dietética tipo lite, que viene en tarro) | X Manteca vegetal                                                          |
|                                                                                                      | X Manteca de cerdo                                                         |
|                                                                                                      | X Tocino                                                                   |
|                                                                                                      | X Margarina en barra                                                       |

Lea la etiqueta de los alimentos para escoger alimentos con MENOR contenido de grasa saturada, grasa trans y colesterol



Fuente: Adaptado del Consejo de Canola de Canadá (*Canola Council of Canada*) ([www.canola-council.org/PDF/dietarychart.pdf](http://www.canola-council.org/PDF/dietarychart.pdf). Información recolectada 19 julio 2007).

## Adivina adivinador, ¿Cuanta grasa tengo yo?

Trate de adivinar o calcular la cantidad de grasa (en cucharaditas) que contiene cada uno de los siguientes alimentos.

Escriba sus respuestas en la columna “A mí me parece”.

|                                                                                     | Alimento                                                | Cucharaditas de grasa |                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|
|                                                                                     |                                                         | A mí me parece        | Cantidad real de grasa |
|    | 2 onzas de queso cheddar                                | _____                 | _____                  |
|   | 2 cucharadas (soperas) de crema agria                   | _____                 | _____                  |
|  | 1 onza de tostaditas de tortilla fritas (unos 15 chips) | _____                 | _____                  |
|  | 1 salchicha de carne (hot dog)                          | _____                 | _____                  |
|  | 1 taza de frijoles hervidos                             | _____                 | _____                  |
|  | 1 naranja                                               | _____                 | _____                  |

# Cómo cocinar con menos grasa saturada

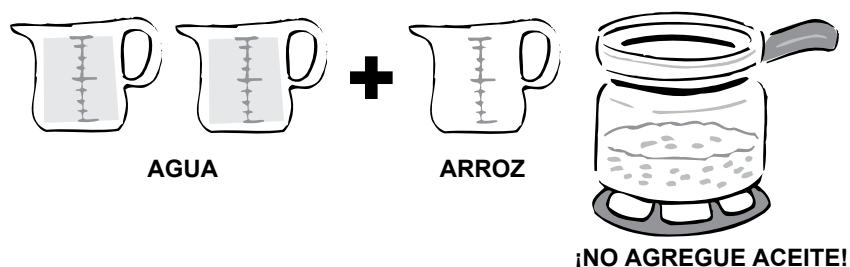
## Frijoles

1. Cocine los frijoles en agua hasta que estén blandos.
2. Condiméntelos con cebolla, ajo, comino, orégano, y si lo desea, 1/4 cucharadita de sal.
3. Para espesar los frijoles, macháquelos y cocínelos a fuego lento en una sartén con un poco de agua (sin añadir manteca de cerdo ni manteca vegetal).



## Arroz hervido

1. Hierva 2 tazas de agua y añada 1 taza de arroz.
2. Tape bien y cocine a fuego lento por 20 minutos.



## Papas o yuca frita al horno

1. Si está usando papas, déjelas con la cáscara. Si está usando yuca, pélela y hiérvala hasta que esté suave.
2. Corte las papas o la yuca en trozos. Colóquelas en una bandeja de hornear rociada con una pequeña cantidad de aceite de cocina en spray (*cooking oil spray*) para que no se peguen.
3. Hornee a 350°F (aproximadamente 180°C) por 45 minutos a una hora o hasta que estén listas.



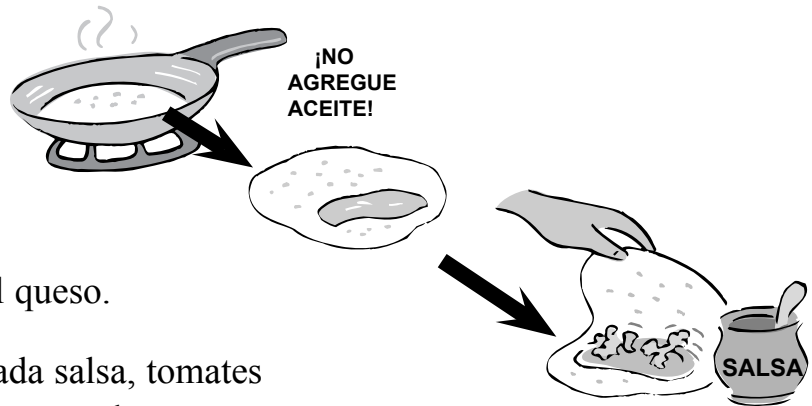


# Cómo cocinar con menos grasa saturada

(continuación)

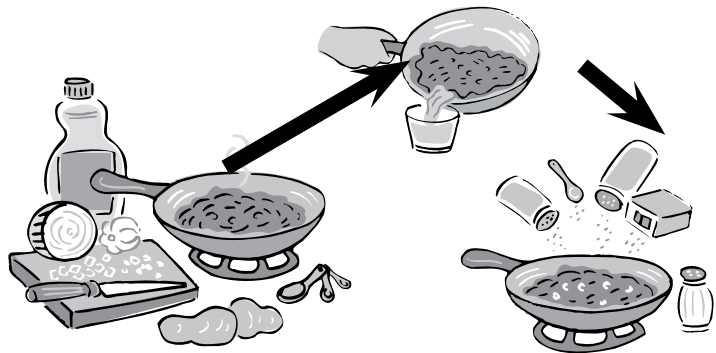
## Quesadillas mexicanas

1. Para cada quesadilla, ponga una tortilla de maíz en una plancha seca a fuego mediano. Cuando esté blanda, ponga una pequeña tajada de queso con poca grasa en la mitad de la tortilla y doble en dos. Cocine hasta que se derrita el queso.
2. Retírela de la plancha, ábrala y añada salsa, tomates frescos y cilantro. Vuelva a doblar antes de comer.



## Carne molida con papas

1. En un sartén caliente, dore el ajo y las cebollas picadas en 1 cucharadita de aceite vegetal. Añada la carne molida baja en grasa y cocine hasta que esté dorada. Escorra la grasa del sartén y bótela.
2. Corte en cubos las papas con la cáscara y añada a la carne molida.
3. Condimente con una pequeña cantidad de orégano, comino en polvo, pimienta negra y  $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal.
4. Cocine hasta que las papas estén blandas.



## Batido de fruta

1. Corte una fruta que le guste en trozos.
2. Ponga la fruta en la licuadora junto con leche sin grasa (descremada), vainilla y hielo.
3. Licue hasta que esté cremosa.



# Receta de pollo guisado

8 piezas o porciones de pollo (pechugas o piernas)

1 taza de agua

2 dientes de ajo pequeños, picados

1 cebolla pequeña, picada

1½ cucharaditas de sal

½ cucharadita de pimienta molida

3 tomates medianos, cortados en pedazos

1 cucharadita de perejil picado

¼ taza de apio, picado

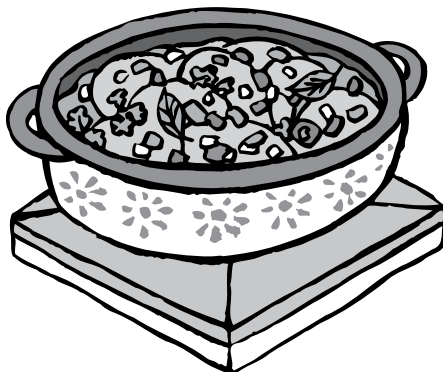
2 papas medianas, peladas y cortadas en pedazos

2 zanahorias pequeñas, cortadas finas

2 hojas de laurel

1. Quite el pellejo del pollo y toda la grasa extra. En una sartén grande, mezcle el pollo, agua, ajos, cebolla, sal (la menor cantidad posible), pimienta, tomates y perejil. Tape y cocine a fuego bajo por 25 minutos.

2. Añada el apio, papas, zanahorias y hojas de laurel y siga cocinando por 15 minutos más o hasta que el pollo y las verduras estén blandos. Retire las hojas de laurel antes de servir.



## Rinde: 8 porciones

Tamaño de la porción: 1 pieza de pollo

Cada porción proporciona:

Calorías: 206

Grasa total: 6 g

Grasa saturada: 2 g

Colesterol: 75 mg

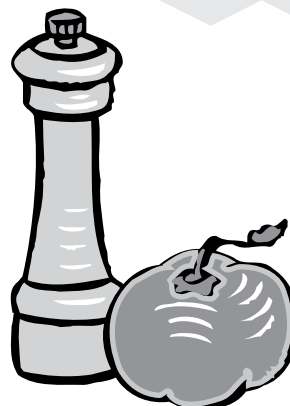
Sodio: 489 mg

Fibra total: 2 g

Proteínas: 28 g

Carbohidratos: 10 g

Potasio: 493 g



## Claves saludables

**Esta receta tiene bajo contenido de grasa saturada y colesterol porque:**

- Se hace con pollo sin pellejo y se le recorta la grasa extra.
- No se le agrega grasa. Se añade sabor con verduras y condimentos y se cocina a fuego lento en agua (a vapor) en vez de con grasa.

# Lea la etiqueta de los alimentos para escoger los que tienen bajo contenido de grasa saturada y grasa *trans*

Las etiquetas de los alimentos nos dicen lo que debemos saber para elegir los alimentos con el menor contenido de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol. Aquí tenemos una etiqueta de un cartón de leche entera. La etiqueta le dice:

## 1. El tamaño de la porción y el número de porciones

El tamaño de la porción es de 8 onzas líquidas (1 taza). En el envase hay ocho porciones.

## 2. La cantidad por porción

Las cantidades de los nutrientes corresponden a una porción. De modo que si usted come más de una porción, tendrá que sumar las cantidades de nutrientes correspondientes. Por ejemplo, si bebe 2 tazas de leche entera, usted está bebiendo 2 porciones. Por lo tanto, ha duplicado la cantidad de calorías, grasa saturada, y grasa *trans*.

## Leche Entera

| Nutrition Facts/Datos de Nutrición |                                                       |            |                                |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------|--------------------------------|
| 1                                  | Servings per container/Raciones por envase            | 8          |                                |
| 2                                  | Serving size/Tamaño por ración                        | 1 cup/taza |                                |
|                                    | Amount per serving/Cantidad por ración                |            |                                |
|                                    | <b>Calories/Calorías</b>                              | <b>150</b> |                                |
|                                    |                                                       |            | % Daily Value*/% Valor Diario* |
|                                    | Total Fat/Grasa Total                                 | 8g         | 12%                            |
| 4                                  | Saturated Fat/Grasa Saturada                          | 5g         | 25%                            |
|                                    | Trans Fat/Grasa Trans                                 | 0g         |                                |
|                                    | Cholesterol/Colestero                                 | 35mg       | 12%                            |
|                                    | Sodium/Sodio                                          | 125mg      | 5%                             |
|                                    | Total Carbohydrate/Carbohidrato Total                 | 12g        | 4%                             |
|                                    | Dietary Fiber/Fibra Dietética                         | 0g         | 0%                             |
|                                    | Sugars/Azúcares                                       | 11g        |                                |
|                                    | Includes 0g Added Sugars/Incluye 0g de Azúcar Añadido |            | 0%                             |
|                                    | Protein/Proteínas                                     | 8g         | 16%                            |

## 3. El porcentaje del valor diario\*

El porcentaje del valor diario le ayuda a comparar productos. Busque y escoja productos con el porcentaje del valor diario más bajo para grasa saturada y grasa *trans*. Si usted tiene alto el nivel de colesterol en la sangre, usted tendrá que consumir menos grasa saturada y grasa *trans*.

## 4. Los nutrientes

Esta es la lista de la cantidad de grasa saturada, y grasa *trans* en una porción.

## La decisión es suya. ¡Compare!

## ¿Cuál elegiría usted?

Con excepción de las calorías y la grasa saturada, la leche sin grasa tiene todos los demás nutrientes de la leche entera, inclusive calcio. ¡Por eso la leche sin grasa es una elección saludable! Lea las etiquetas de los alimentos y escoja reductos que le ayuden a mantener sano el corazón.

## Leche Entera

|                                        |                                |
|----------------------------------------|--------------------------------|
| Amount per serving/Cantidad por ración |                                |
| <b>Calories/Calorías</b>               | <b>150</b>                     |
|                                        | % Daily Value*/% Valor Diario* |
| Total Fat/Grasa Total                  | 8g 12%                         |
| Saturated Fat/Grasa Saturada           | 5g 25%                         |
| Trans Fat/Grasa Trans                  | 0g                             |

## Leche sin grasa

|                                        |                                |
|----------------------------------------|--------------------------------|
| Amount per serving/Cantidad por ración |                                |
| <b>Calories/Calorías</b>               | <b>90</b>                      |
|                                        | % Daily Value*/% Valor Diario* |
| Total Fat/Grasa Total                  | 0g 0%                          |
| Saturated Fat/Grasa Saturada           | 0g 0%                          |
| Trans Fat/Grasa Trans                  | 0g                             |

\*Los porcentajes de los valores diarios que aparecen en las etiquetas de los alimentos se basan en una dieta de 2,000 calorías por día. Los porcentajes de sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

# ¿Qué elige Virginia para el desayuno?



Virginia tiene poco tiempo en la mañana para preparar el desayuno. Generalmente se desayuna con un pan dulce de canela o una dona (*donut*).

Mire las etiquetas de los alimentos y ayúdela a escoger algunos alimentos para el desayuno que tengan menos grasa saturada que los escogidos por ella.

¿Cuáles deberá elegir? Anote en el medio de cada par de etiquetas el número que usted elija.

## 1 – Pan dulce de canela

| Nutrition Facts               |                       |
|-------------------------------|-----------------------|
| Serving Size 1 roll (85g)     |                       |
| Servings Per Container 15     |                       |
| Amount Per Serving            |                       |
| Calories 320                  | Calories from Fat 130 |
| % Daily Value*                |                       |
| <b>Total Fat</b> 14g          | <b>22%</b>            |
| Saturated Fat 3.5g            | <b>18%</b>            |
| Trans Fat 1.5g                |                       |
| <b>Cholesterol</b> 50mg       | <b>17%</b>            |
| <b>Sodium</b> 280mg           | <b>12%</b>            |
| <b>Total Carbohydrate</b> 44g | <b>15%</b>            |
| Dietary Fiber 2g              | <b>8%</b>             |
| Sugars 19g                    |                       |
| <b>Protein</b> 5g             |                       |
| Vitamin A 0%                  | Vitamin C 0%          |
| Calcium 10%                   | Iron 4%               |

Elegí por tener menos grasa saturada

## 2 – Bagel común

| Nutrition Facts               |                     |
|-------------------------------|---------------------|
| Serving Size 1 bagel (75g)    |                     |
| Servings Per Container 6      |                     |
| Amount Per Serving            |                     |
| Calories 210                  | Calories from Fat 5 |
| % Daily Value*                |                     |
| <b>Total Fat</b> 1g           | <b>2%</b>           |
| Saturated Fat 0g              | <b>0%</b>           |
| Trans Fat 0g                  |                     |
| <b>Cholesterol</b> 0mg        | <b>0%</b>           |
| <b>Sodium</b> 390mg           | <b>16%</b>          |
| <b>Total Carbohydrate</b> 43g | <b>14%</b>          |
| Dietary Fiber 2g              | <b>8%</b>           |
| Sugars 2g                     |                     |
| <b>Protein</b> 8g             |                     |
| Vitamin A 0%                  | Vitamin C 0%        |
| Calcium 6%                    | Iron 15%            |

## 3 – Dona

| Nutrition Facts               |                       |
|-------------------------------|-----------------------|
| Serving Size 1 doughnut (54g) |                       |
| Servings Per Container 5      |                       |
| Amount Per Serving            |                       |
| Calories 290                  | Calories from Fat 170 |
| % Daily Value*                |                       |
| <b>Total Fat</b> 19g          | <b>29%</b>            |
| Saturated Fat 6g              | <b>30%</b>            |
| Trans Fat 2g                  |                       |
| <b>Cholesterol</b> 10mg       | <b>3%</b>             |
| <b>Sodium</b> 240mg           | <b>10%</b>            |
| <b>Total Carbohydrate</b> 27g | <b>9%</b>             |
| Dietary Fiber 1g              | <b>0%</b>             |
| Sugars 15g                    |                       |
| <b>Protein</b> 3g             |                       |
| Vitamin A 0%                  | Vitamin C 0%          |
| Calcium 2%                    | Iron 8%               |

Elegí por tener menos grasa saturada

## 4 – English Muffin (mollete)

| Nutrition Facts               |                      |
|-------------------------------|----------------------|
| Serving Size 1 muffin (57g)   |                      |
| Servings Per Container 6      |                      |
| Amount Per Serving            |                      |
| Calories 130                  | Calories from Fat 10 |
| % Daily Value*                |                      |
| <b>Total Fat</b> 1g           | <b>2%</b>            |
| Saturated Fat 0g              | <b>0%</b>            |
| Trans Fat 0g                  |                      |
| <b>Cholesterol</b> 0mg        | <b>0%</b>            |
| <b>Sodium</b> 290mg           | <b>12%</b>           |
| <b>Total Carbohydrate</b> 25g | <b>8%</b>            |
| Dietary Fiber 1g              | <b>4%</b>            |
| Sugars 4g                     |                      |
| <b>Protein</b> 4g             |                      |
| Vitamin A 0%                  | Vitamin C 0%         |
| Calcium 15%                   | Iron 8%              |

\*Los porcentajes de los valores diarios que aparecen en las etiquetas de los alimentos se basan en una dieta de 2,000 calorías por día. Los porcentajes de sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.



# ¿Qué elige Virginia para el desayuno? *(continuación)*

## 5 – Pastel dulce con relleno de fruta (*Fruit Danish*)

| Nutrition Facts                |                     |
|--------------------------------|---------------------|
| Serving Size 1/8 package (57g) |                     |
| Servings Per Container 8       |                     |
| Amount Per Serving             |                     |
| Calories 160                   | Calories from Fat 7 |
| % Daily Value*                 |                     |
| <b>Total Fat</b> 8g            | <b>12%</b>          |
| Saturated Fat 1.5g             | <b>8%</b>           |
| Trans Fat 1g                   |                     |
| <b>Cholesterol</b> 5mg         | <b>2%</b>           |
| <b>Sodium</b> 210mg            | <b>9%</b>           |
| <b>Total Carbohydrate</b> 24g  | <b>8%</b>           |
| Dietary Fiber 0g               | <b>0%</b>           |
| Sugars 13g                     |                     |
| <b>Protein</b> 2g              |                     |
| Vitamin A 0%                   | Vitamin C 4%        |
| Calcium 10%                    | Iron 2%             |

Elegí por tener menos grasa saturada

## 6 – Banana

| Nutrition Facts               |                     |
|-------------------------------|---------------------|
| Serving Size 1 medium (126g)  |                     |
| Servings 1                    |                     |
| Amount Per Serving            |                     |
| Calories 110                  | Calories from Fat 0 |
| % Daily Value*                |                     |
| <b>Total Fat</b> 0.5g         | <b>1%</b>           |
| Saturated Fat 0g              | <b>0%</b>           |
| Trans Fat 0g                  |                     |
| <b>Cholesterol</b> 0mg        | <b>0%</b>           |
| <b>Sodium</b> 0mg             | <b>0%</b>           |
| <b>Total Carbohydrate</b> 29g | <b>10%</b>          |
| Dietary Fiber 1g              | <b>4%</b>           |
| Sugars 21g                    |                     |
| <b>Protein</b> 1g             |                     |
| Vitamin A 0%                  | Vitamin C 0%        |
| Calcium 0%                    | Iron 0%             |

## 7 – Mantequilla

| Nutrition Facts              |                       |
|------------------------------|-----------------------|
| Serving Size 1 Tbsp (14g)    |                       |
| Servings Per Container 32    |                       |
| Amount Per Serving           |                       |
| Calories 100                 | Calories from Fat 100 |
| % Daily Value*               |                       |
| <b>Total Fat</b> 11g         | <b>17%</b>            |
| Saturated Fat 8g             | <b>40%</b>            |
| Trans Fat 0g                 |                       |
| <b>Cholesterol</b> 30mg      | <b>10%</b>            |
| <b>Sodium</b> 85mg           | <b>4%</b>             |
| <b>Total Carbohydrate</b> 0g | <b>0%</b>             |
| Dietary Fiber 0g             | <b>0%</b>             |
| Sugars 0g                    |                       |
| <b>Protein</b> 0g            |                       |
| Vitamin A 8%                 | Vitamin C 0%          |
| Calcium 0%                   | Iron 0%               |

Elegí por tener menos grasa saturada

## 8 – Margarina suave en tarro (tipo *lite*)

| Nutrition Facts              |                        |
|------------------------------|------------------------|
| Serving Size 1 Tbsp (14g)    |                        |
| Servings Per Container 80    |                        |
| Amount Per Serving           |                        |
| Calories 50                  | Calories from Fat 50   |
| % Daily Value*               |                        |
| <b>Total Fat</b> 6g          | <b>9%</b>              |
| Saturated Fat 1.5g           | <b>8%</b>              |
| Trans Fat 0g                 |                        |
| <b>Cholesterol</b> 0mg       | <b>0%</b>              |
| <b>Sodium</b> 55mg           | <b>2%</b>              |
| <b>Total Carbohydrate</b> 0g | <b>0%</b>              |
| Dietary Fiber 0g             | <b>0%</b>              |
| Sugars 0g                    |                        |
| <b>Protein</b> 0g            |                        |
| Vitamin A 10%                | Vitamin C 0%           |
| Calcium 0%                   | Vitamin E 8% • Iron 0% |

\*Los porcentajes de los valores diarios que aparecen en las etiquetas de los alimentos se basan en una dieta de 2,000 calorías por día. Los porcentajes de sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

# ¿Qué elige Virginia para el desayuno? *(continuación)*

## 9 – Chorizo

| Nutrition Facts              |                       |
|------------------------------|-----------------------|
| Serving Size 1 link (60 g)   |                       |
| Servings Per Container 5     |                       |
| Amount Per Serving           |                       |
| <b>Calories</b> 270          | Calories from Fat 210 |
| % Daily Value*               |                       |
| <b>Total Fat</b> 23g         | <b>35%</b>            |
| Saturated Fat 9g             | <b>45%</b>            |
| Trans Fat 0g                 |                       |
| <b>Cholesterol</b> 53 mg     | <b>18%</b>            |
| <b>Sodium</b> 740mg          | <b>31%</b>            |
| <b>Total Carbohydrate</b> 1g | <b>0%</b>             |
| Dietary Fiber 0g             | <b>0%</b>             |
| Sugars 0g                    |                       |
| <b>Protein</b> 15g           |                       |
| Vitamin A 0%                 | Vitamin C 0%          |
| Calcium 0%                   | Iron 5%               |

Elegí por tener menos grasa saturada

## 10 – Cerdo con bajo contenido de grasa

| Nutrition Facts              |                      |
|------------------------------|----------------------|
| Serving Size 2 oz            |                      |
| Servings Per Container 5     |                      |
| Amount Per Serving           |                      |
| <b>Calories</b> 100          | Calories from Fat 25 |
| % Daily Value*               |                      |
| <b>Total Fat</b> 3g          | <b>5%</b>            |
| Saturated Fat 1g             | <b>5%</b>            |
| Trans Fat 0g                 |                      |
| <b>Cholesterol</b> 45 mg     | <b>15%</b>           |
| <b>Sodium</b> 32mg           | <b>1%</b>            |
| <b>Total Carbohydrate</b> 0g | <b>0%</b>            |
| Dietary Fiber 0g             | <b>0%</b>            |
| Sugars 0g                    |                      |
| <b>Protein</b> 16g           |                      |
| Vitamin A 0%                 | Vitamin C 0%         |
| Calcium 0%                   | Iron 5%              |

## 11 – Frijoles refritos

| Nutrition Facts               |                       |
|-------------------------------|-----------------------|
| Serving Size 1/2 cup          |                       |
| Servings Per Container 3.5    |                       |
| Amount Per Serving            |                       |
| <b>Calories</b> 200           | Calories from Fat 100 |
| % Daily Value*                |                       |
| <b>Total Fat</b> 11g          | <b>17%</b>            |
| Saturated Fat 3g              | <b>15%</b>            |
| Trans Fat 0g                  |                       |
| <b>Cholesterol</b> 0mg        | <b>0%</b>             |
| <b>Sodium</b> 760mg           | <b>32%</b>            |
| <b>Total Carbohydrate</b> 20g | <b>7%</b>             |
| Dietary Fiber 10g             | <b>0%</b>             |
| Sugars 1g                     |                       |
| <b>Protein</b> 6g             |                       |
| Vitamin A 0%                  | Vitamin C 2%          |
| Calcium 6%                    | Iron 10%              |

Elegí por tener menos grasa saturada

## 12 – Frijoles hervidos (de olla)

| Nutrition Facts               |                     |
|-------------------------------|---------------------|
| Serving Size 1/2 cup          |                     |
| Servings Per Container 3      |                     |
| Amount Per Serving            |                     |
| <b>Calories</b> 90            | Calories from Fat 5 |
| % Daily Value*                |                     |
| <b>Total Fat</b> 0.5g         | <b>1%</b>           |
| Saturated Fat 0g              | <b>0%</b>           |
| Trans Fat 0g                  |                     |
| <b>Cholesterol</b> 0mg        | <b>0%</b>           |
| <b>Sodium</b> 460mg           | <b>19%</b>          |
| <b>Total Carbohydrate</b> 19g | <b>6%</b>           |
| Dietary Fiber 6g              | <b>24%</b>          |
| Sugars 1g                     |                     |
| <b>Protein</b> 7g             |                     |
| Vitamin A 0%                  | Vitamin C 0%        |
| Calcium 4%                    | Iron 10%            |

\*Los porcentajes de los valores diarios que aparecen en las etiquetas de los alimentos se basan en una dieta de 2,000 calorías por día. Los porcentajes de sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

# ¿Qué elige Virginia para el desayuno? *(continuación)*

## 13 – Queso cheddar con bajo contenido de grasa

| Nutrition Facts              |                      |
|------------------------------|----------------------|
| Serving Size 1 oz            |                      |
| Servings Per Container 8     |                      |
| Amount Per Serving           |                      |
| Calories 50                  | Calories from Fat 15 |
| % Daily Value*               |                      |
| <b>Total Fat</b> 1.5g        | <b>2%</b>            |
| Saturated Fat 1g             | 5%                   |
| Trans Fat 0g                 |                      |
| <b>Cholesterol</b> 0mg       | <b>0%</b>            |
| <b>Sodium</b> 220mg          | <b>9%</b>            |
| <b>Total Carbohydrate</b> 1g | <b>0%</b>            |
| Dietary Fiber 0g             | 0%                   |
| Sugars 0g                    |                      |
| <b>Protein</b> 8g            |                      |
| Vitamin A 4%                 | Vitamin C 0%         |
| Calcium 10%                  | Iron 0%              |

Elegí por tener menos grasa saturada

## 14 – Queso cheddar

| Nutrition Facts              |                      |
|------------------------------|----------------------|
| Serving Size 1 oz            |                      |
| Servings Per Container 7     |                      |
| Amount Per Serving           |                      |
| Calories 120                 | Calories from Fat 90 |
| % Daily Value*               |                      |
| <b>Total Fat</b> 10g         | <b>15%</b>           |
| Saturated Fat 7g             | 35%                  |
| Trans Fat 0g                 |                      |
| <b>Cholesterol</b> 30mg      | <b>10%</b>           |
| <b>Sodium</b> 180mg          | <b>8%</b>            |
| <b>Total Carbohydrate</b> 0g | <b>0%</b>            |
| Dietary Fiber 0g             | 0%                   |
| Sugars 0g                    |                      |
| <b>Protein</b> 6g            |                      |
| Vitamin A 6%                 | Vitamin C 0%         |
| Calcium 20%                  | Iron 0%              |

\*Los porcentajes de los valores diarios que aparecen en las etiquetas de los alimentos se basan en una dieta de 2,000 calorías por día. Los porcentajes de sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

## Promesa Semanal – Semana 8

Esta semana, piense en formas de controlar los niveles de colesterol.

- ¿Existen hábitos que podrían provocar niveles más elevados de colesterol?
- ¿Estás listo para hacer un cambio o adoptar algún hábito de alimentación o actividad física?

Consejos:

- Es más fácil hacer pequeños cambios que grandes. Considere agregar 10 minutos de actividad a su día.
- Puede resultar más fácil concentrarse en agregar alimentos saludables (como una fruta, una vegétale o agua) a su rutina que eliminar alimentos cuando recién está comenzando.

