



CARDIOVASCULAR  
SOLUTIONS

# Guía de Alimentación para el Paciente Coronario y para el Control de la Dislipidemia

La guía está pensada y elaborada para usted que padece cardiopatía isquémica y/o dislipidemia, enfermedad caracterizada por la elevación en sangre de los niveles de colesterol y/o triglicéridos.

La tabla que se muestra a continuación es solo una recomendación. Recuerde que el mejor régimen de alimentación será aquel instituido por un nutriólogo (a) y que este basado en las necesidades propias de cada caso y de cada paciente.

## **Cardiología Intervencionista**

Blvd. Puerta de Hierro 5150, Consultorio 308 Torre C. Colonia Puerta de Hierro  
45116 Zapopan, Jalisco. México **T** (33) 3848 5494 **C** 3315119690

Para más información visite: [www.cardiovascularsolutions.com.mx](http://www.cardiovascularsolutions.com.mx)

## Tabla de Alimentos para el Paciente Coronario y para el Control de la Dislipidemia

Grupos de Alimentos	Permitidos	No Permitidos
<b>Lácteos</b>	Leche descremada. Yogur natural, descremado. Queso panela, cottage, requesón, fresco, mozzarella.	Leche entera. Queso manchego, chihuahua, roquefort, camembert, de cabra, parmesano, etc...
<b>Pan, cereales, arroz y pasta</b>	Tortilla de nopal mejor que de maíz. Pan integral o de grano. Cereal integral sin azúcar. Galletas integrales. Elote.	Productos de panadería con mantequilla y/o huevo. Harinas refinadas (pan blanco, galletas). Pasteles. Pies.
<b>Leguminosas</b>	Frijoles, lentejas, garbanzos, habas, o alubias (cocidas).	No refritos ni preparaciones grasosas.
<b>Verduras</b>	Toda la variedad.	Evitar preparaciones cremosas, con mantequilla, o grasa excesiva.
<b>Fruta</b>	Toda la variedad.	Evitar preparaciones con mucha azúcar, mantequilla o crema.
<b>Carne, pollo, pescado, pavo</b>	Carne roja magra (cuete, tampiqueña, filete, molida sin grasa). Ternera (cualquier corte). Pollo sin piel. Rebanadas de jamón de pavo. Salchichas de pavo.	Res: sirlon, ribeye, t-bone, arrachera. Puerco: no embutidos ni carne. Vísceras.
<b>Grasas</b>	Aceites vegetales (oliva, canola, cártamo, maíz, girasol, etc...). Margarina. Mayonesa de dieta.	Mantequilla y cremas. Chorizo, tocino, jamón y queso de puerco. No capeados, fritos o empanizados. No salsas espesas, moles, pipianes. No aderezos cremosos.
<b>Huevo</b>	Claros.	Yemas (hasta 1 pieza a la semana).
<b>Azúcar</b>	Sustituto de azúcar. Minimizar uso de mermeladas, cajeta, miel.	Azúcar de mesa. Azúcar para repostería. Piloncillo.