

## JAMISON: Educación del paciente y bienestar.

### FOLLETO 9.5: PROTOCOLO NUTRICIONAL PARA EL BIENESTAR CARDIOVASCULAR

Los principales objetivos para la salud cardiovascular es mantener de manera satisfactoria:

- Nivel de lípidos en sangre

Preguntas: Prueba sobre el conocimiento de las grasas.

<http://facethefats.org/presenter.jhtml?identifier=3047294>

Asesoramiento sobre tipos de grasas requeridas y en que alimentos encontrarlas: Vea

<http://www.myfatstranslator.com/>

<http://www.mayoclinic.com/health/fat/NU00262>

Grasas trans

<http://www.mayoclinic.com/health/trans-fat/CL00032>

<http://www.webmd.com/video/truth-about-trans-fats>

Los 5 mejores tipos de alimento para bajar los niveles de colesterol

<http://www.mayoclinic.com/health/cholesterol/CL00002>

Cortes de carne magra de res

<http://www.mayoclinic.com/health/food-and-nutrition/AN00924>

- Presión sanguínea

Sodio [www.mayoclinic.com/health/sodium/NU00284](http://www.mayoclinic.com/health/sodium/NU00284)

Menús EADH (Enfoques alimentarios para detener la hipertensión)

[www.mayoclinic.com/health/dash-diet/HI00046](http://www.mayoclinic.com/health/dash-diet/HI00046)

- Peso

Calculadora de Índice de Masa Corporal

<http://www.healthcalculators.org/calculators/bmi.asp>

<http://www.mypyramid.gov/STEPS/stepstohealthierweight.html>

#### OBJETIVOS DE LA DIETA

#### ACTUAL

#### PREVISTO

#### CONSEGUIDO

Evito comer grasas

Como pescado dos o tres veces por semana

Preferentemente como frutos secos,  
legumbres o pechuga de pollo en vez de  
carne roja

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Para cocinar y ensaladas, utilizo aceites vegetales prensados en frío

Evito tomar margarina, mantequilla, manteca y aceite de coco

Utilizo lácteos desnatados

Como productos integrales en vez de productos refinados,

Como mucha verdura y frutas fresca

Limito mi consumo de sal a 3 g/día. No añado sal a las comidas y evito productos salados

Limito mi consume de alcohol a uno (30 mL) o dos vasos al día.

Mantengo mi peso corporal ideal

|                                  |                                                             |                                                          |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                                  |                                                             |                                                          |
|                                  |                                                             |                                                          |
|                                  |                                                             |                                                          |
|                                  |                                                             |                                                          |
|                                  |                                                             |                                                          |
|                                  |                                                             |                                                          |
|                                  |                                                             |                                                          |
|                                  |                                                             |                                                          |
| Introduzca la información actual | Introduzca la fecha en la que piensa alcanzar sus objetivos | Introduzca su progreso en un informe sobre su iniciativa |

Afirmaciones cualificadas sobre la reducción de riesgos de enfermedades cardiovasculares

<http://www.cfsan.fda.gov/~dms/qhc-sum.html#qccardio>

Afirmaciones cualificadas sobre la reducción de la hipertensión

<http://www.cfsan.fda.gov/~dms/qhc-sum.html#hyper>