



NutriTips® para mejorar su colesterol, reducir los triglicéridos e hipertensión arterial:

Espec. Laura Baha Al Deen Krog (Nutricionista Dietista egresada de *U.C.V. Especialista en Nutrición Clínica adultos *U.S.B.) / E-mail: nutriciontotal.com@gmail.com
Directora: www.NutricionTotal.com / Consultas previa cita: Móvil 0416-813.8812

Existen numerosos mitos e insanos hábitos de nutrición, para evitarlos, es importante que el paciente sea evaluado y asesorado consecuentemente en persona por un verdadero Licenciado en Nutrición y Dietética y/o Especialista en Nutrición Clínica (**ver Directorio profesional en www.ColegiodeNutricionistas.com y www.NutricionTotal.com). Aproximadamente un 32% de la población venezolana sale de sus hogares sin desayunar (estadísticas B.C.V. 2005), un peligroso hábito que predispone a obesidad abdominal e infartos al corazón (primera causa de muerte en Venezuela). Con adecuado apoyo nutricional profesional, Ud. puede mejorar sus hábitos alimentarios, perdurable y agradablemente. Siga estos sencillos y prácticos tips de nutrición...

15 NutriTips® para prevenir y controlar mejor las enfermedades del corazón:

- 1) Reduzca su grasa abdominal (ver **NutriMedidas** en www.NutricionTotal.com).
- 2) Reduzca el exceso de peso corporal, al menos un 10%, sostenidamente.
- 3) Desayune al despertar, luego de cepillarse los dientes. Si tiene poco apetito y poco tiempo, recurra a 1 taza de yogur light con frutas + 1 cda. de avena + Biotón® (aislado protéico de soya en polvo disponible en farmacias) y canela, bebiendo 1 vaso de agua o té verde (descafeinado).
- 4) Limite la ingesta de grasas saturadas y colesterol: yemas de huevo (máximo 2 veces semanal), mantequilla, frituras, carnes rojas, quesos amarillos, piel de aves...EVITE LAS GRASAS TRANS (mantequilla, margarina, aceites vegetales parcialmente hidrogenados Ej. en pastelitos de "hojaldre"...).
- 5) Sustituya la leche y el yogur completos, por descremados. Para toda la familia desde los 3 años.
- 6) Prefiera quesos blancos: telita, palmita, primavera, búfala, requesón, cuajada.
- 7) Ingiera frutas y vegetales a diario. Ver **NutriRecetas** en www.NutricionTotal.com.
- 8) Reduzca la ingesta de "sal". Evite embutidos (incluso jamón de pavo), cubitos y adobo compuesto. Adobe con ajo (en polvo o natural), comino, romero, pimienta, salvia, perejil, cilantro, albahaca...
- 9) Limite las bebidas con cafeína (Ej. café, refrescos de "cola" y té). Prefiera agua, infusiones de manzanilla, Rosa Jamaica, toronjil y tilo; refrescos light de limón y limonada sin azúcar común.
- 10) Sustituya el azúcar –sacarosa-, la miel y el papelón, por edulcorantes sin calorías.
- 11) Aumente su ingesta de fibra soluble (reduce el LDLc): Ej. avena, lentejas, soya, cazabe, manzana.
- 12) Ingiera más aceites saludables: canola (crudo), oliva, soya, almendras y nueces sin sal, pescados de piel azul (trucha, atún o sardinas asadas), aguacate, semillas de linaza y ajonjolí.
- 13) Evite o limite la ingesta de bebidas alcohólicas. Máximo 2 tragos 2 veces semanal.
- 14) Disfrute el cacao puro en polvo (Ej. en taza) y el chocolate "light" diariamente.
- 15) Consulte en persona con verdaderos profesionales en nutrición (**), evite el cigarrillo y el tabaco; ejercite más (ver **NutriFitness** en www.NutricionTotal.com).

NutriTips®: servicio profesional para facilitar tips nutricionales en medios masivos de comunicación social y eventos, con registro de marca internacional en S.A.P.I. No. S032397, por Nutrición Total C.A. RIF J-31444375-5; todos los derechos reservados. **Patrocinios disponibles**, e-mail nutriciontotal.com@gmail.com