QuadMed
TAKECONTROL
PROGRAMA DE MANEJO DE AFECCIONES

ELECCIONES DE ALIMENTOS SALUDABLES PARA EL CORAZÓN

	ELIJA ESTO	EN LUGAR DE ESTO
FRIJOLES, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	• Frijoles, chícharos y lentejas deshidratados: garbanzos, soja, frijoles pintos y riñón, frijoles negros, lima, guisantes, frijol ojo negro, etc. • Tofu, tempeh, nueces de soja, mantequilla de soja • Hamburguesa vegetariana baja en grasas *(menos de 6 gramos de grasa)* • Mantequillas de frutos secos de estilo natural • Nueces, almendras, maní, nueces pecán sin sal • Semillas de girasol sin sal	• Mantequilla de maní con aceite hidrogenado • Maní hervido
CARNE / PROTEÍNA	• Pescado: a la plancha o al horno • Conservas de pescado: atún en agua, salmón, trucha, sardinas • Mariscos: asados, a la plancha, hervidos • Claras de huevo, reemplazo del huevo sin colesterol • Pollo, pavo, gallina: sin piel <u>LIMITAR A 3 PORCIONES A LA SEMANA:</u> • Carne vacuna o de cerdo: filete de falda redondo, filete de carne picada redondo, solomillo, lomo • Carne de caza silvestre: venado • Carne vacuna para el almuerzo baja en grasas (3 gramos de grasa o menos por onza) • Queso bajo en grasas y queso fresco (3 gramos de grasa o menos por onza) • Cenas congeladas (no más de 600 mg de sodio y 10 gramos de grasa o menos)	• Pescado: bien frito • Arenque con crema • Mariscos: bien fritos • Yemas de huevo (limitar a 3 por semana) • Vísceras • Carne vacuna o de cerdo: costillitas, paletilla, filete del centro del lomo, jamón completo, hombro, paleta, costilla de primera calidad, costilla de res, carne picada 80/20 y 70/30 • Carnes procesadas: peperoni, salame, perros calientes, salchichas, tocino, salchichas de hígado (altas en sodio)) • Queso grasoso
PRODUCTOS LÁCTEOS	• Leche descremada (baja en grasas) o leche baja en grasas 1 % • Leche de soja baja en grasas, de avena o de almendras • Yogur sin o bajo en grasas • Leche descremada evaporada	• Leche entera o 2 % • Bebidas con chocolate • Yogur entero • Leche entera evaporada
GRASAS Y ACEITES	• Aceites: de oliva extra virgen, canola, sésamo, soja, cártamo, maíz, maní • Margarina en pote elaborada con aceite líquida sin grasas hidrogenadas ni transgénica • Aceitunas, aguacate • Margarina reducida en grasa, aderezos para ensaladas, mayonesa, queso crema, crema ácida • Sin límite: rocíos para cocinar	• Otros aceites vegetales, grasa, mantequilla, aceite de nuez de palma, mantequilla de cacao, aceite de coco, grasa de tocino, tocino • Margarina en barra • Margarina regular, aderezos para ensaladas, mayonesa, queso crema, crema ácida • Reducir: Crisco

© 2023 QuadMed, LLC. Todos los derechos reservados. | CCM105 | Rev. 04.23
En determinados estados, la atención al paciente la brinda un consultorio médico que es propiedad de un médico contratado por QuadMed.

Programa TakeControl de QuadMed
TakeControl@quadmedical.com

	ELIJA ESTO	EN LUGAR DE ESTO
FRUTAS	• Frescos o congelados • Frutas en lata en su propio jugo	• Jugo de fruta, fruta deshidratada • Fruta en lata con jarabe
VEGETALES	• Frescos o congelados • Vegetales en lata o jugos sin sal agregada	• Vegetales con mantequilla, crema o salsas condimentadas • Vegetales en lata o jugo de vegetales alto en sodio
SOPAS	• Caldo o sopa de tomate	• Sopa elaborada con leche entera, leche 2 %, crema o mantequilla • Sopa con más de 300 mg por porción
DULCES Y POSTRES	• Chocolate negro • Tarta de calabaza • Torta de ángel • Crema batida / lista para consumir / Nata montada • Fruta fresca • Barra de yogur congelado, paletas de fruta • Helado bajo en grasa y con control de porciones • Budín bajo en azúcar o en grasa *(que no tenga grasa no implica que no tenga calorías)* • Gelatina sin azúcar	• Barras de caramelo, chocolate con leche • Pasteles de fruta o de crema • Torta • Galletas • Barras de helado, emparedadoss • Helados • Budín
PAN, CEREALES Y GRANOS	• Comidas de harina o granos integrales para consumir más fibra Pan: pita, rosca, pastelillo inglés, bollo, rollitos • Galletas de arroz, galletas tipo cracker baja en grasa (galletas saladas) • Tortilla de maíz o harina • Pretzels sin sal, palomitas de maíz y papas horneadas • Arroz integral o natural • Cereales calientes y cereales integrales fríos • Pastas integrales, altas en proteínas y en fibra	• Croissants, piezas de pastelería, rosquillas, torta de café, pastelitos comerciales, panqueques, wafles, biscochos • Galletas crocantes como bocadillo altas en grasa (de mantequilla, queso o mantequilla de maní) • Tortillas fritas • Frituras de papa o maíz • Arroz blanco • Fideos tipo ramen, fideos al huevo, pasta elaborada con harina blanca enriquecida • Platos de pasta, cereales y papas elaborados con crema, mantequilla o queso

© 2021 QuadMed, LLC. Todos los derechos reservados. | CCM027 | Rev. 10.21
En determinados estados, la atención al paciente la brinda un consultorio médico que es propiedad de un médico contratado por QuadMed.

Programa TakeControl de QuadMed
TakeControl@quadmedical.com