



Nutrición para un corazón sano

Alimentación saludable	4
• ¿Cuáles son los factores de riesgo cardíaco?	4
• ¿Cómo puede ayudar una alimentación saludable?	4
• Acerca del colesterol	5
• Acerca de la diabetes y la prediabetes	5
Principios básicos	6
• Comer más frutas y verduras	7
• Comer más granos integrales	9
• Elegir proteínas saludables para el corazón	12
• Elegir grasas y aceites insaturados	17
• Elegir productos lácteos bajos en grasas o alternativas para los lácteos	20
• Limitar el sodio (la sal), el azúcar y las bebidas alcohólicas	22
Ir de compras, comer y comer fuera	24
• Lectura de las etiquetas de los alimentos	24
• Modificación de recetas	26
• Preparación de alimentos	28
• Comer fuera	29
“Adelante” y “alto”: control de tráfico para su plato	31
• Un menú de ejemplo saludable para el corazón	34
Recursos	36
• Cómo elegir un libro de cocina	36
• Sitios web y números de teléfono	36
• Programa Way to Wellness	37
Glosario de términos de nutrición	38



Alimentación saludable para el corazón: ¿quién la necesita? ¡USTED!

Los principios básicos de una buena nutrición son los mismos para todos. Es posible que tenga objetivos nutricionales específicos si tiene afecciones como diabetes, insuficiencia cardíaca o hipertensión arterial. Sin embargo, los principios básicos de una buena nutrición no cambian.

Seguir una dieta saludable es una de las mejores cosas que puede hacer por su corazón. Una alimentación saludable para el corazón debe ser creativa y divertida. Este folleto lo ayudará a aprender sobre la alimentación saludable para el corazón y cómo llevarla de manera sencilla y placentera. Una alimentación saludable para el corazón puede ayudarlo a llevar una vida más saludable en general.

A medida que lea, tenga en cuenta que su nutriólogo dietista certificado (RDN, por sus siglas en inglés) le dará instrucciones personalizadas según sus necesidades y gustos. Si sus instrucciones son diferentes a las que se indican en este folleto, siga siempre las recomendaciones de su equipo de atención médica.



Alimentación saludable



Derivaciones para consultar a un RDN

Es posible que sus profesionales médicos le indiquen que consulte a un **nutriólogo dietista certificado** (RDN, por sus siglas en inglés).

Un RDN le enseñará sobre nutrición, lo ayudará a incorporar cambios saludables en sus hábitos alimenticios, planeará menús, le brindará apoyo en sus cambios y hará un seguimiento de su progreso.

Una alimentación saludable es importante para todos en todas las etapas de la vida. Si tiene ciertos factores de riesgo cardíaco, es especialmente importante que siga las pautas de alimentación saludable que se presentan en este folleto.

¿Qué son los factores de riesgo cardíaco?

Los **factores de riesgo** cardíaco son aquellas cosas que aumentan la probabilidad de desarrollar una enfermedad coronaria o una enfermedad cardíaca. Los principales factores de riesgo cardíaco se pueden dividir en 2 grupos:

- **Factores de riesgo que no se pueden modificar.** Entre ellos se incluyen la edad, el sexo, los antecedentes familiares de enfermedades cardíacas y los antecedentes personales de problemas cardíacos.
- **Factores de riesgo que se pueden modificar.** Estos incluyen:
 - Lo que elige comer y beber
 - Las afecciones médicas como la presión arterial alta, el colesterol alto, la glucosa (azúcar) alta en la sangre, la inflamación, la prediabetes o la diabetes
 - El hábito de fumar
 - La cantidad de actividad física que hace
 - El sobrepeso y la obesidad
 - Los hábitos de sueño
 - El control del estrés

¿Cómo puede ayudar una alimentación saludable?

Una alimentación saludable puede ayudarlo a controlar o mejorar los principales factores de riesgo cardíaco de las siguientes maneras:

- Mejora de los niveles de colesterol en la sangre (LDL, HDL) y de triglicéridos
- Pérdida de peso
- Control del azúcar en sangre y la diabetes
- Descenso de la presión arterial
- Disminución de la inflamación

Una dieta saludable puede ayudar a que los medicamentos para el corazón, la presión arterial o el colesterol funcionen mejor (cuando se toman de manera regular) y tengan menos efectos secundarios.

Una alimentación saludable lo ayuda a sentirse mejor. Tendrá más energía, un sueño más reparador y una mejor digestión. Sentirse mejor hace que cualquier tratamiento o plan de prevención sea más efectivo.

Acerca del colesterol

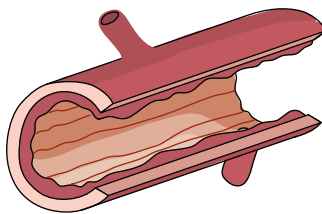
El colesterol es una sustancia que se encuentra en todas las células del cuerpo. El cuerpo lo necesita para funcionar con normalidad. El hígado produce colesterol, y ciertos alimentos pueden aumentar sus niveles (por ejemplo, los alimentos de origen animal, como la carne roja y los productos lácteos enteros). Tener un nivel alto de colesterol en la sangre puede causar enfermedad arterial coronaria.

Un profesional médico le hará un análisis de sangre para detectar lo siguiente:

- **Niveles elevados** de colesterol LDL (el “malo”), colesterol total, triglicéridos y proteína C reactiva (hs-CRP, por sus siglas en inglés), un indicador de inflamación. Junto con otros factores de riesgo, los niveles elevados de hs-CRP indican un mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.
- **Niveles bajos** de colesterol HDL (el “bueno”).

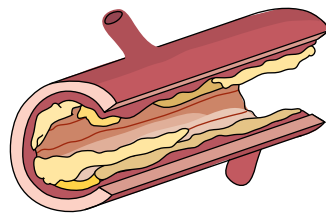
Arteria saludable

Una arteria lisa y flexible lleva la sangre al corazón de manera eficiente.



Arteria no saludable

El colesterol, la grasa y otros materiales estrechan la arteria y limitan el flujo de sangre. Esto lo pone en riesgo de sufrir un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular.



Acerca de la diabetes y la prediabetes

La diabetes es una enfermedad que hace que los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre sean demasiado altos. La diabetes puede dañar los vasos sanguíneos y aumentar el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular y otros problemas de salud.

Si sus niveles de glucosa en sangre son moderadamente altos, es posible que padezca una afección llamada prediabetes. Si tiene prediabetes, ahora es el momento ideal para controlar el nivel de glucosa en sangre mediante cambios en su dieta. Si tiene sobrepeso, la mejor manera de empezar a bajar de peso es con dieta y ejercicio.



“Cuando fui a ver a mi médico, me dijo que mi colesterol estaba bastante alto. Esto me sorprendió, porque no tengo sobrepeso y estoy en forma. Pero el médico me explicó los riesgos, así que me lo tomé en serio.

Lo más difícil para mí fue cambiar mi alimentación, pero mi esposa me ayuda. Siempre está probando nuevas recetas e incorporando muchas verduras y frutas. Y ahora soy muy bueno leyendo las etiquetas de los alimentos. Hay que estar atento. Los números que aparecen en las etiquetas corresponden solo a una porción, no a todo el paquete. Así que, cuando empiezas a sumar, te das cuenta de que estás consumiendo demasiada grasa y sal. De todas formas, mi recompensa es ver cómo una alimentación más saludable marca la diferencia. Gracias a los medicamentos y a una buena alimentación, mi colesterol ha bajado bastante”.

— Gordon,
paciente con
diagnóstico de
colesterol alto

Principios básicos

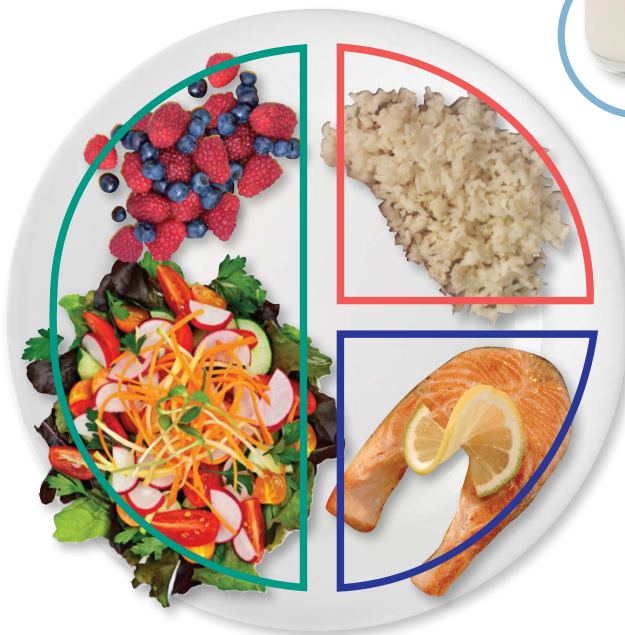
¿Cómo lograr el equilibrio adecuado de nutrientes, mantener un peso saludable y cuidar la salud cardiovascular? Si bien la alimentación saludable no es igual para todos, décadas de investigación han demostrado consistentemente que seis elementos básicos de la nutrición están estrechamente relacionados con una mejor salud cardiovascular y el bienestar general.

1

Comer frutas y verduras.

De hecho, en una comida típica, la mitad del plato debe estar lleno de verduras y frutas.

(Consulte la [página 7](#)).



2

Elegir granos integrales y sin procesar

Los granos y almidones deberían llenar alrededor de $\frac{1}{4}$ de su plato en la mayoría de las comidas.

(Consulte la [página 9](#)).



3

Elegir proteínas saludables para el corazón.

Una porción saludable ocupará aproximadamente $\frac{1}{4}$ del plato.

(Consulte la [página 11](#)).

4

Elegir grasas y aceites insaturados.

(Consultar la [página 14](#)).



5

Elegir productos lácteos bajos en grasas o alternativas para los lácteos.

(Consulte la [página 17](#)).



6

Limitar el sodio (la sal), el azúcar y las bebidas alcohólicas.

(Consultar la [página 19](#)).



Principio básico 1: Comer más frutas y verduras

CONSEJOS

A continuación encontrará algunos consejos para incluir suficientes frutas y verduras en su dieta diaria y para aprovechar al máximo sus beneficios.

Para comer suficientes frutas y verduras:

- Cada mañana, agregue rodajas de banana o frutos rojos a un tazón de cereal integral.
- Prepare un batido de frutas saludable con bananas y frutos rojos congelados, un puñado de espinacas u otras verduras de hoja verde, y yogur natural bajo en grasa.
- Mantenga su congelador bien surtido con mezclas de verduras congeladas. Cocínelos con una fuente saludable de proteínas para preparar un almuerzo o una cena rápida salteada.
- Coloque una canasta de frutas en lugar de un plato de dulces en su escritorio.
- Elija restaurantes que ofrezcan una barra de ensaladas saludables.
- Guarde en el refrigerador la lechuga ya lavada y las verduras cortadas para preparar ensaladas rápidas.
- Utilice frutos secos como refrigerio rápido o como ingrediente adicional para los cereales, las ensaladas o el yogur.

*Las verduras de hoja verde oscuro tienen un alto contenido de vitamina K, lo que puede interferir con los medicamentos anticoagulantes, como la warfarina (Coumadin). Si toma un anticoagulante (a veces llamado “diluyente de la sangre”), procure que su ingesta de alimentos ricos en vitamina K sea constante. Por ejemplo, si comía 4 ensaladas a la semana antes de empezar a tomar el anticoagulante, siga comiendo 4 ensaladas a la semana. Solicite más información a los profesionales médicos.

No consuma pomelo ni jugo de pomelo si toma medicamentos para bajar la presión arterial o el colesterol, a menos que el médico se lo permita.

Para aprovechar al máximo cada porción:

- Elija frutas enteras con más frecuencia que jugos de fruta. Las frutas enteras tienen un mayor contenido de fibra.
- Para aumentar el consumo de fibra, deje la cáscara o la piel en las frutas y verduras, cuando sea apropiado.
- Seleccione frutas y jugos de fruta sin edulcorantes ni jarabes agregados.
- Elija verduras frescas o congeladas sin salsas, grasas ni sal agregada.
- Evite las verduras fritas o las que estén cubiertas de mantequilla o salsa de crema.
- Coma más verduras de color verde oscuro y amarillo intenso o naranja. Estas verduras suelen ser las más ricas en nutrientes.*

OBJETIVOS

Para asegurarse de que está comiendo suficientes frutas y verduras, intente cumplir con lo siguiente:

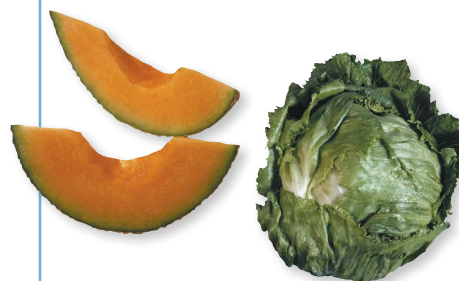
- Coma de 3 a 4 porciones (aproximadamente de 1 ½ a 2 tazas en total) de fruta cada día
- Coma de 3 a 5 porciones (aproximadamente de 1 ½ a 2 ½ tazas en total) de verduras cada día.

Porciones de muestra Frutas

- 1 fruta pequeña (naranja, manzana, kiwi, ciruela, durazno, pera o nectarina)
- ½ banana mediana
- 1 taza de melón
- ¾ de taza a 1 taza de frutos rojos
- ½ taza de jugo sin endulzar
- 2 cucharadas de frutos secos

Verduras

- 1 taza de verduras crudas
- 1 taza de verduras de hoja verde
- ½ taza de verduras cocidas
- ½ taza de jugo de verduras o de tomate bajo en sodio





Los alimentos más ricos en antioxidantes

Los siguientes alimentos son los que tienen más antioxidantes por porción:

- Verduras de hoja verde oscuro (col rizada, berza, espinaca, rúcula)
- Frijoles comunes, frijoles pintos, frijoles negros y frijoles rojos
- Arándanos azules, moras, arándanos rojos, frambuesas, fresas, cerezas, papaya, bayas de goji
- Alcachofas
- Ciruelas pasas y ciruelas frescas
- Nueces, nueces pecanas y nueces de Brasil
- Manzanas

Las especias como el cacao, la canela, el clavo de olor, la cúrcuma, el cilantro y el orégano también son ricas en antioxidantes.

Comer muchas frutas y verduras

Probablemente no le sorprenda saber que comer una variedad de frutas y verduras es bueno para su salud en general. Pero, ¿sabía que son especialmente buenas para el corazón? Estos son los motivos:

- Las frutas y verduras pueden ser una excelente fuente de fibra soluble (consulte la página 10 para conocer buenas fuentes alimenticias). Los estudios demuestran que la fibra soluble puede reducir los niveles de colesterol en la sangre.
- Las frutas y verduras aportan antioxidantes como la vitamina C, la vitamina E, el betacaroteno, el licopeno, la luteína y la quercetina. Los antioxidantes protegen contra la enfermedad cardíaca. Los estudios demuestran que los alimentos con mayor contenido de antioxidantes (consulte la lista a la derecha) son más eficaces que los suplementos (comprimidos de vitaminas) para promover la salud del corazón.
- Las frutas y verduras son una fuente importante de minerales como el calcio, el potasio y el magnesio. Estos minerales pueden ayudar a disminuir la presión arterial y a mantener los electrolitos en un equilibrio adecuado.
- Muchas frutas y verduras contienen flavonoides, un tipo de nutriente vegetal (fitonutriente) que puede contribuir a la salud del corazón. Las siguientes son las mejores fuentes de flavonoides:

- Frutas rojas, azules y moradas, como los frutos rojos, las manzanas y las uvas rojas o moradas
- Tomates, brócoli, zanahorias y cebollas
- Soja y otras legumbres
- Col rizada y perejil
- Té blancos, verdes u oolong

Alimentos rojos al rescate

Las investigaciones han demostrado que un antioxidante en particular, el licopeno, tiene efectos antiinflamatorios. Reducir la inflamación disminuye el riesgo de padecer enfermedad cardíaca y ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares. El licopeno les otorga color rojo a ciertos alimentos. Para cuidar el corazón, consuma más de estos alimentos rojos y ricos en licopeno:



- Tomates, jugo de tomate, sopa de tomate, tomates enlatados
- Sandía
- Fresas
- Pomelo rosado

Principio básico 2: Comer más granos integrales

CONSEJOS

A continuación encontrará algunos consejos para incluir suficientes frutas y verduras en su dieta diaria, y para aprovechar al máximo sus beneficios.

Para aprovechar al máximo cada porción:

Lea las etiquetas de los alimentos. Aunque los alimentos integrales suelen ser más oscuros y crujientes que los refinados, no siempre es posible identificarlos por su color y textura. Tenga cuidado con las etiquetas delanteras que incluyen frases como “multicereal” o “elaborado con 100 % de trigo”. Estas frases pueden ser engañosas. En su lugar, revise la lista de ingredientes en busca de la palabra “integral” (por ejemplo, “grano integral” o “avena integral”). Consulte la página 24 para obtener más información sobre la lectura de etiquetas.

- Busque libros de cocina o recetas que hagan énfasis en los granos integrales.
- Utilice una olla a presión para cocinar los granos integrales más rápido. Los granos integrales tardan más en cocinarse que los granos procesados.
- Tenga cuidado con los “problemas colaterales”. Muchos refrigerios y cereales integrales tienen un alto contenido de azúcar y grasa. Lea con atención las etiquetas de los alimentos. Evite los productos de granos elaborados con grasas hidrogenadas, ya que contienen grasas trans nocivas.
- Experimente con diferentes legumbres. Pruebe las lentejas, los frijoles blancos pequeños, los garbanzos, los frijoles blancos, los frijoles Anasazi y los frijoles negros.
- Incorpore productos integrales que no haya probado antes:
 - Amaranto con su salsa favorita a base de tomate
 - Cebada en sopas, guisos o como acompañamiento
 - Trigo bulgur como cereal caliente o en la ensalada tabulé
 - Harina de maíz integral o polenta servida como cereal caliente
 - Cuscús integral con pasas, almendras, canela y jengibre como postre
 - Trigo partido en cereales integrales o granos enteros de trigo
 - Kashi preparado como pilaf o cereal caliente
 - Mijo cocido como cereal caliente o pilaf
 - Quinoa servida como pilaf o en chili (asegúrese de lavar la quinoa antes de cocinarla)

OBJETIVOS

Intente consumir de 5 a 6 porciones (aproximadamente de 5 a 6 onzas [142 a 170 gramos] en total) de granos y otros almidones todos los días. Intente que al menos la mitad de las porciones sean de granos integrales.

Porciones de muestra

- 1 rebanada (1 onza [28 gramos]) de pan 100 % integral
- 1/3 de taza de arroz integral, bulgur, cebada, mijo o quinoa cocidos
- 1/2 taza de cereal integral o avena cocida
- 1/3 de taza de pasta integral o cuscús integral cocidos
- 1/4 de papa grande al horno
- 1/2 taza de camote
- De 7 a 15 galletas saladas integrales
- 3 tazas de palomitas de maíz hechas con aire caliente
- 1/2 taza de maíz





Granos refinados: la decisión menos saludable

A los granos refinados (o procesados) se les quita el salvado y, a menudo, el germen, lo que elimina la fibra y muchos otros nutrientes importantes. Si bien durante la fortificación a los granos refinados se les vuelven a agregar algunos nutrientes, no todos se reponen.

Por este motivo, los alimentos refinados como el pan blanco, la pasta blanca, los panecillos blancos o los bollos son opciones menos nutritivas. Tienen un menor contenido de fibra y nutrientes, se absorben rápidamente, pueden provocar picos en los niveles de glucosa en sangre, aumentan los niveles de triglicéridos y solo aportan energía de corta duración.

Comer más granos integrales

Los alimentos como el pan, el arroz y la pasta son un ingrediente clave en las dietas de todo el mundo. Sin embargo, al igual que con otros alimentos, algunos granos y almidones son mejores para el corazón que otros.

Granos integrales y otros almidones sin procesar: la elección más saludable

Los alimentos integrales incluyen todas las partes del grano (el salvado, el germen y el endospermo). Los granos integrales y otros almidones sin procesar son mucho mejores para el corazón que los alimentos refinados, ya que aportan mayores cantidades de lo siguiente:

- **Fibra alimentaria.** Los estudios han relacionado las dietas ricas en fibra con un menor riesgo de padecer enfermedad cardíaca, accidentes cerebrovasculares, cáncer, obesidad y diabetes tipo 2.
- **Hidratos de carbono complejos.** En comparación con los carbohidratos que aportan el pan blanco y otros alimentos procesados, los granos integrales aportan energía que dura más tiempo, más fibra y más nutrientes.
- **Vitaminas y minerales.** Los granos integrales son ricos en nutrientes beneficiosos para el corazón, como las vitaminas del grupo B, la vitamina E, el folato (ácido fólico) y minerales como el magnesio, el cobre, el hierro, el selenio y el zinc.

Granos integrales: los cereales, las pastas, el cuscús y la quinua integrales, así como la avena y el arroz integral o silvestre, son algunos ejemplos de granos integrales.

Almidones sin procesar: las legumbres y las verduras, como las papas blancas y los camotes enteros, el boniato, el zapallo anco o la calabaza espagueti, los chícharos y el maíz, son buenos ejemplos. Cuando se preparan de manera sencilla, con poca grasa o sin grasa, y se comen con cáscara (si corresponde), estas verduras con almidón aportan aún más fibra y otros nutrientes.



Datos sobre la fibra

Hay 2 tipos principales de fibra alimentaria: soluble e insoluble. Ambos tipos son importantes en la dieta, pero la fibra soluble tiene beneficios especiales para la salud del corazón. Las investigaciones indican que puede reducir los niveles de colesterol LDL.

Las guías recomiendan consumir un mínimo de 25 a 38 gramos de fibra al día (consulte la tabla a la derecha). La fibra soluble (consulte * a continuación) es especialmente importante para reducir el colesterol LDL.

Los siguientes alimentos son buenas fuentes de fibra:

- Cereales integrales fríos
- *Copos de avena, avena cortada o avena entera, salvado de avena
- Centeno integral, cebada, trigo sarraceno, bulgur, farro, mijo, triticale, sorgo y espelta
- Arroz integral, negro y silvestre
- *Cáscara o semillas de psyllium, presentes en algunos cereales de salvado y en suplementos de fibra
- *Legumbres, como chícharos partidos, frijoles secos cocidos, lentejas y edamame
- Frutos secos
- La pectina, presente en frutas como las manzanas, las naranjas, las peras, las ciruelas pasas, los albaricoques, las moras, el maracuyá, los higos y los mangos
- Verduras, especialmente brócoli, coles de Bruselas, zanahorias, alcachofas, calabaza de invierno, nabos, espárragos y aguacate
- Camotes
- *Semillas de lino y de chía molidas
- Pasta y cuscús integral

Edad	Mujer	Varón
1 a 3	14 g	14 g
4 a 8	17 g	20 g
9 a 13	22 g	25 g
14 a 18	25 g	31 g
19 a 30	28 g	34 g
31+	25 g	31 g



Principio básico 3: Elegir proteínas saludables para el corazón

Un buen día para comer proteínas saludables para el corazón

Las siguientes recomendaciones muestran cómo puede consumir proteínas saludables de diversas fuentes a lo largo del día:

Para el desayuno:

- Pruebe el tofu revuelto o un huevo con verduras y hierbas frescas picadas.
- Prepare un batido de frutas rico en proteínas; mezcle tofu sedoso o yogur griego natural con frutos rojos y bananas congeladas y frutos secos crudos.
- Unte una cucharada de mantequilla de maní natural sobre pan integral tostado. Agregue rodajas de banana y espolvoree con semillas de girasol.
- Agregue una porción de frutos secos o semillas tostadas a cualquier cereal integral para el desayuno, ya sea frío o caliente.



Para el almuerzo y la cena:

- Elija un plato de requesón con fruta para una comida ligera y sencilla.
- Use tofu horneado y sazonado en los platos salteados.
- Convierta una ensalada común en una comida rica en proteínas: agregue pollo, atún o salmón grillados, frijoles rojos, garbanzos o frijoles negros.
- Agregue una pizca de semillas de girasol, semillas de sésamo o almendras en láminas para sumar proteínas y darle una textura crujiente.
- Use cortes magros de pavo en rebanadas finas para preparar sándwiches con pan integral.
- Pruebe diferentes tipos de sopas de frijoles o chili; utilice frijoles blancos o frijoles negros.

Para los refrigerios:

- Elija frutos secos o semillas en lugar de pretzels o papas fritas.
- Sirva hummus con tiras de pan pita para disfrutar de un excelente aperitivo.
- Los frijoles refritos bajos en grasa mezclados con un toque de salsa fresca son una excelente salsa para untar. Sirvala con chips de tortilla horneados como un refrigerio rápido y saludable.
- Los frijoles de soja al vapor (edamame) son un excelente refrigerio rico en proteínas. (Recuerde quitar la vaina).



OBJETIVOS

Coma de 2 a 3 porciones (aproximadamente de 4 a 6 onzas [113 a 170 gramos] en total) de proteínas saludables para el corazón todos los días. Consuma proteínas de diversas fuentes.

Porciones de muestra

- 3 onzas (85 gramos) de pescado, carne blanca de aves (sin piel) o carne extra magra
- 1 cucharada de mantequilla de maní u otra mantequilla de fruto seco, como la de almendras, o manteca de soja
- ½ taza de granos de soja al vapor (edamame) sin vaina
- ½ taza de tofu o tempeh
- 1 huevo o 2 claras de huevo
- ½ taza de frijoles, chícharos o lentejas cocidos
- 1 onza (28 gramos) de frutos secos o maní crudos
- ¼ de taza de requesón bajo en grasa
- 1 onza (28 gramos) de semillas

CONSEJOS

A continuación encontrará algunos consejos para llevar una dieta rica en proteínas y saludable para el corazón:

- **Evite las carnes procesadas.** Los alimentos como los perros calientes, el tocino, las salchichas, el pepperoni, el salame y otros embutidos suelen tener un alto contenido de grasa y sodio.
- **Controle el tamaño de sus porciones.** Límitese a consumir porciones que sean más o menos del tamaño de una baraja de cartas o de la palma de su mano (sin contar los dedos). Si son más grandes que eso, corresponden a más de una porción.
- **Pruebe recetas sin carne.** Intente agregar frijoles, queso bajo en grasa o tofu a sus recetas favoritas.
- **Consulte libros de recetas vegetarianas** para descubrir nuevos platos sabrosos, sustanciosos y fáciles de preparar.





¿Cuánto colesterol se debe ingerir en la dieta?

El colesterol alimentario se encuentra únicamente en los alimentos de origen animal, como las carnes, el pescado (especialmente los mariscos), los productos lácteos con alto contenido de grasa (como la leche entera y la leche al 2 %, el queso y la mantequilla), las yemas de huevo y las vísceras.

El colesterol es necesario para que el cuerpo funcione con normalidad. Sin embargo, muchos alimentos de origen animal también contienen grandes cantidades de grasas saturadas. Lo mejor es limitar la cantidad de estos alimentos para no aumentar el riesgo de padecer enfermedad cardíaca (aterosclerosis).

Nota: Muchos de estos productos alimenticios no incluyen etiquetas nutricionales. Algunas etiquetas de productos indican que el artículo es “bajo en colesterol” cuando, en realidad, el alimento no contiene colesterol en absoluto.

Elegir proteínas saludables para el corazón

Las proteínas son una parte importante de una dieta saludable. Las proteínas ayudan a reparar los tejidos del cuerpo y a desarrollar los músculos, incluido el corazón. Lamentablemente, muchas fuentes de proteína tienen un alto contenido de grasa saturada. ¿Cómo puede cubrir sus necesidades de proteína Y reducir los factores de riesgo cardíaco al mismo tiempo? El secreto está en obtener las proteínas de las fuentes adecuadas.

Esta información lo ayudará a elegir proteínas de origen tanto animal como vegetal que tengan un bajo contenido de grasas saturadas y grasas trans. Muchas de estas fuentes de proteína también aportan nutrientes adicionales, como los ácidos grasos omega-3 y la fibra.

Proteínas animales saludables para el corazón

- **Pescado y mariscos:** el pescado y los mariscos son buenas fuentes de proteína y tienen un contenido más bajo de grasas saturadas que otras proteínas de origen animal. Además, muchas variedades de pescado, como el fletán, el salmón, la trucha y las sardinas, también son ricas en ácidos grasos omega-3.
- **Carne de ave:** la carne blanca de ave sin piel (como las pechugas de pollo y de pavo) es una buena fuente de proteína magra. Tenga cuidado con las carnes de aves como el pato y el ganso, que tienen un mayor contenido de grasa.
- **Huevos:** los huevos pueden formar parte de una dieta saludable para el corazón cuando se consumen con moderación. Aunque las Guías Alimentarias de 2026 indican que el colesterol de la dieta ya no es un nutriente que deba ser motivo de preocupación, podría ser recomendable que las personas con niveles elevados de LDL reduzcan el consumo de yemas de huevo (180 mg por huevo).

Pescado y mariscos

Las personas que comen mariscos con frecuencia presentan menores índices de enfermedad cardíaca. La American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón) recomienda consumir 3 ½ onzas (99 gramos) de pescado graso cocido o ¾ de taza de pescado graso desmenuzado al menos 2 veces por semana. Algunos buenos ejemplos incluyen los siguientes:

- | | |
|------------------|-----------|
| • Trucha de lago | • Arenque |
| • Salmón | • Atún |
| • Sardinas | • Ostras |
| • Atún blanco | • Fletán |

Pescado y mariscos (continuación)

El consumo de cápsulas de aceite de pescado ricas en ácidos grasos omega-3 no parece reducir el riesgo de sufrir un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular. Comer pescado es una mejor opción. Tome cápsulas de aceite de pescado solo cuando se lo recomiende su dietista o profesional médico.

Nota: El mercurio es cada vez más común en muchos peces de mar. Para reducir los efectos nocivos de la contaminación ambiental, evite comer tiburón, caballa real o pez azulejo. Consuma una variedad de pescados (frescos, congelados o enlatados).

Carne roja

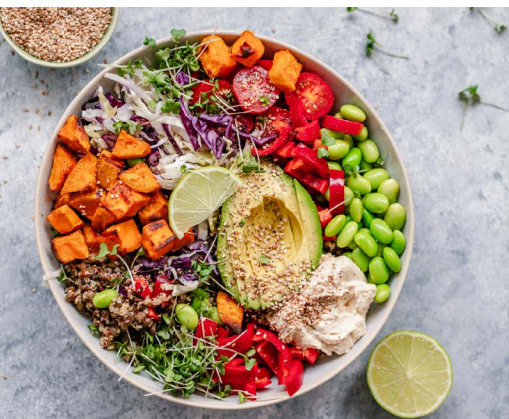
Si bien las carnes rojas son excelentes fuentes de proteínas, elegir cortes más magros facilita mantener el consumo total de grasas saturadas por debajo del 10 % de las calorías totales:

- Carne de res magra (de categoría “choice” o “select”)
- Cuarto trasero o falda (ejemplo: asado de cuarto trasero o filete de falda)
- Carne molida extra magra para hamburguesas, carne molida de cuarto trasero (97 % desgrasada)
- Asado de punta de lomo
- Filete (lomo superior)
- Solomillo de cadera

Carne roja (continuación)

- Carne de cerdo magra
 - Asado de lomo
 - Solomillo
 - Chuletas de lomo sin hueso
- Carne magra de ternera o cordero
 - Pata o muslo de cordero
- Otras carnes
 - Conejo silvestre, bisonte, venado, alce
 - Emú, avestruz, faisán





Los vegetarianos y la vitamina B12

La vitamina B12 es un nutriente esencial que es particularmente importante para la salud del corazón. Se encuentra en productos de origen animal como el pescado, las aves, la carne, los huevos y los productos lácteos. Si bien la vitamina B12 no se encuentra de forma natural en los alimentos vegetales, muchos alimentos (como algunos cereales y bebidas de soja) la contienen porque están fortificados. Si sigue una dieta estrictamente vegetariana o vegana, debe consumir alimentos fortificados a diario o tomar un suplemento.

Las personas mayores de 50 años tienen una menor capacidad para absorber la vitamina B12 de los alimentos. Pueden obtener vitamina B12 a través de suplementos o alimentos fortificados.

Proteínas de origen vegetal saludables para el corazón

- **Frijoles y legumbres:** los frijoles son una excelente fuente de proteínas y tienen la ventaja adicional de ser ricos en fibra soluble y otros nutrientes. Hay muchos tipos de frijoles. Además, se pueden utilizar de diversas maneras. Algunos ejemplos son los frijoles negros, los frijoles pintos, los frijoles blancos, los frijoles rojos, los garbanzos, los chícharos partidos, los frijoles ojo negro y las lentejas.
- **Soja y productos derivados de la soja:** la proteína de soja, beneficiosa para el corazón, se encuentra en los frijoles de soja enteros (edamame), el tofu, el tempeh, la leche de soja, el yogur de soja, la proteína de soja texturizada, la harina de soja, las nueces de soja y la proteína de soja en polvo. Varios “sustitutos de la carne”, como las hamburguesas y las salchichas vegetarianas, también contienen proteína de soja. Muchos productos de soja tienen un alto contenido de sodio, así que revise la etiqueta para saber cuánto sodio tienen antes de consumirlos.
- **Frutos secos y maní:** los frutos secos son una excelente fuente de proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales y grasas saludables para el corazón. Algunos estudios indican que consumir al menos 1 onza (28 gramos) de frutos secos (sin sal) al día reduce el colesterol total y el colesterol LDL, lo que ayuda a disminuir el riesgo de padecer enfermedad cardíaca. Algunas opciones saludables para el corazón incluyen las almendras, los pistachos, las nueces pecanas, el maní, las nueces y los piñones crudos.
- **Semillas:** las semillas, al igual que los frutos secos, aportan proteínas y muchos otros nutrientes beneficiosos para el corazón. Algunos buenos ejemplos son las semillas de calabaza, el girasol, la chía, la linaza molida, el germen de trigo, las semillas de frutos rojos y las semillas de sésamo. Use semillas para decorar ensaladas o agréguelas a cereales calientes o a una saludable mezcla de frutos secos.

Principio básico 4: Elegir grasas y aceites insaturados

CONSEJOS

Para cumplir con estos objetivos de consumo de grasa en su dieta diaria, intente lo siguiente:

- Lea las etiquetas de los alimentos para ver el contenido de grasas saturadas y grasas trans.
- Esté atento a las grasas ocultas agregadas durante la cocción o el procesamiento.
- Elija refrigerios saludables para el corazón en lugar de aquellos con muchas grasas saturadas. A continuación, se incluyen algunos ejemplos:
 - Palomitas de maíz hechas con aire caliente (no en el microondas) con un poco de aceite o mantequilla en aerosol
 - Un puñado de frutos secos crudos
 - Apio con mantequilla de maní natural
 - Tortillas de maíz al horno servidas con salsa de aguacate
 - Galletas integrales acompañadas de un untado a base de aceitunas o frijoles
- Siempre que sea posible, sustituya la mantequilla o la margarina por aceite de oliva. Aquí le presentamos algunos ejemplos deliciosos:
 - Mezcle aceite de oliva con vinagre balsámico para usarlo como salsa para mojar pan, o mejor aún, verduras frescas
 - Sazone ligeramente rebanadas de papa con aceite de oliva y hierbas frescas y, luego, hornéelas para preparar unas papas fritas saludables
 - Mezcle pasta integral con aceite de oliva y hierbas, junto con una pequeña cantidad de queso parmesano fresco (en lugar de crema alta en grasa o salsa Alfredo)
- Prepare una ensalada o un sándwich saludable para el corazón con las siguientes ideas:
 - Experimente con aderezos caseros para ensaladas; combine aceite de oliva u otro aceite saludable para el corazón con diferentes vinagres condimentados
 - Espolvoree la ensalada con semillas de girasol o de sésamo en lugar de trocitos de tocino o crutones
 - Pruebe diferentes tipos de aceitunas para darle sabor a una ensalada
 - Use $\frac{1}{4}$ de aguacate cortado en rodajas en lugar de mayonesa o aderezo para ensaladas en cualquier sándwich
 - Reemplace la mayonesa por hummus en los sándwiches

OBJETIVOS

La American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón) y el American College of Cardiology (Colegio Estadounidense de Cardiología), AHA/ACC, recomiendan evitar por completo las grasas trans y limitar el consumo de grasas saturadas a menos del 6 % de las calorías totales.

Sustituya las grasas saturadas y trans por grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas.

¿Qué significan todos estos números?

Los números son importantes, pero lo único que realmente debe recordar son los 6 principios básicos para la salud del corazón. Si come según los principios básicos, podrá alcanzar estos objetivos sin tener que hacer cálculos.



Los ácidos grasos omega-3 son especialmente beneficiosos para el corazón

Un tipo de grasa poliinsaturada que es especialmente beneficiosa para el corazón es el ácido graso omega-3. Este tipo de grasa puede ayudar a reducir los triglicéridos y a disminuir la inflamación. Se recomienda consumir al menos dos porciones de 4 onzas (113 gramos) de pescado graso a la semana. Consulte las fuentes en la tabla de la derecha.

¿Qué sucede con los suplementos de aceite de pescado?

Si consume suficientes alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, es posible que no necesite tomar un suplemento de aceite de pescado. En algunos casos, un profesional médico podría recomendarle que tome suplementos para ayudar a reducir sus niveles de triglicéridos. Si decide tomar uno, asegúrese de que contenga las cantidades que le recomiende su profesional médico.

Elegir grasas y aceites insaturados

Las grasas y los aceites aportan energía y ayudan al cuerpo a absorber los nutrientes liposolubles. La grasa también les da sabor y textura a las comidas y lo ayuda a sentirse satisfecho después de comer. Algunas grasas son beneficiosas para el corazón, mientras que otras pueden aumentar los factores de riesgo cardíaco. En esta sección le explicamos cómo elegir los tipos adecuados de grasas.

Grasas insaturadas: la elección más saludable

La grasa insaturada es un tipo de grasa que se encuentra en estado líquido a temperatura ambiente y proviene principalmente de fuentes vegetales. Consumir alimentos ricos en grasas insaturadas y reducir el consumo de alimentos que contienen grasas saturadas puede ayudar a reducir los niveles de colesterol LDL y disminuir el riesgo de padecer enfermedad cardíaca. Hay 2 tipos principales de grasas insaturadas: las **monoinsaturadas** y las **poliinsaturadas**.

- **Las grasas monoinsaturadas** se encuentran principalmente en los aceites vegetales. Entre las fuentes más ricas, se encuentran las siguientes:
 - Aceites de oliva, canola y maní
 - Aceitunas y aguacates
 - Maní sin sal, mantequilla de maní natural, mantequilla de almendra y almendras, avellanas, mezcla de frutos secos, pistachos, anacardos y nueces pecanas
- **Las grasas poliinsaturadas** se encuentran en los alimentos de origen vegetal y en algunos pescados. Algunas buenas fuentes son las siguientes:

ÁCIDOS GRASOS Omega 3	ÁCIDOS GRASOS Omega 6
Pescados grasos, como el salmón, el arenque, la trucha arcoíris, el fletán, las ostras, el atún y las sardinas	Aceites vegetales, como el de maíz, cártamo, sésamo, girasol, semilla de algodón, linaza y soja
Semillas de lino, nueces, aceite de canola (aceite de colza), aceite de oliva	Margarina (líquida o en barra) sin grasas trans
Alimentos fortificados, como los huevos, la margarina, los jugos, el yogur, la leche y la leche de soja	Nueces, nueces de Brasil, piñones

Grasas saturadas: una elección menos saludable

La grasa saturada es un tipo de grasa que suele estar en estado sólido a temperatura ambiente o en el refrigerador. Se encuentra principalmente en los alimentos de origen animal, aunque algunos aceites de plantas tropicales también contienen grasas saturadas.

El consumo de alimentos con alto contenido de grasas saturadas y grasas totales influye más en el aumento del colesterol en la sangre que cualquier otro alimento que consuma. Intente reducir al mínimo el consumo de grasas saturadas.

Algunos ejemplos de alimentos con alto contenido de grasas saturadas son los siguientes:

- **Fuentes animales:**

- Carnes grasas, como las carnes selectas, los cortes de costilla, el filete T-bone, las hamburguesas, el jamón, el tocino, las salchichas, el pepperoni, los hot dogs, el salami, la mortadela, el pastrami, el paté de hígado, las aves con piel, la carne oscura de ave y las alitas de pollo
- Productos lácteos con alto contenido de grasa, como la leche entera y la leche al 2 %, la mantequilla, la crema, la mezcla de leche y crema, la crema agria, las sopas cremosas comunes, el queso común, las salsas de crema y queso, la crema batida y el helado
- Manteca de cerdo, tocino salado, jugos de carne de la sartén y sebo de res
- Platos combinados, como comidas congeladas con carne de res o de cerdo, y platos italianos y mexicanos con carne de res o de cerdo y queso
- Platos combinados con huevos, como los platos combinados de los restaurantes con panqueques, filete frito al estilo campestre con huevos, omelet de jamón y queso, filete T-bone con huevos y sándwich de carne con queso al estilo Filadelfia con huevos
- Otras fuentes, como los sándwiches de pollo crujiente o los sándwiches de pescado frito

- **Fuentes vegetales:**

- Manteca de cacao, coco y leche de coco
- Aceites tropicales como el de coco, el de palma y el de palmiste

Qué dice la AHA sobre las grasas

La American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón) recomienda que TODOS los estadounidenses, y no solo aquellos con afecciones cardíacas, limiten su consumo de grasas saturadas y aumenten el de grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas. Las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas son más saludables y se asocian a un menor riesgo de enfermedad y muerte.



Grasas trans: perjudiciales para el corazón

Las grasas trans son un tipo de grasa dañina para la salud cardiovascular. Pueden aumentar el colesterol LDL (colesterol malo) y disminuir el colesterol HDL (colesterol bueno). Para una óptima salud del corazón, evite las grasas trans siempre que sea posible.

La mayoría de las grasas trans artificiales se han eliminado de los alimentos en Estados Unidos, pero aún se pueden encontrar pequeñas cantidades en algunos productos horneados envasados, alimentos fritos, palomitas de maíz para microondas, manteca vegetal y margarina en barra. Revise las listas de ingredientes y evite los productos que contengan aceites parcialmente hidrogenados.

En lugar de grasas trans, elija grasas más saludables como:

- Aceite de oliva, canola o aguacate (palta)
- Frutos secos y semillas
- Mantequillas de frutos secos
- Aguacates (palta)
- Pescados grasos como el salmón y la trucha

Principio básico 5: Elegir productos lácteos bajos en grasas o alternativas para los lácteos

CONSEJOS

Algunos consejos para alcanzar este objetivo son los siguientes:

- Use leche al 1 % o leche de soja con cereales integrales.
- Elija sustitutos para la leche enriquecidos, como la leche de soja, de arroz o de avena. Por ejemplo, muchas marcas de leche de soja están fortificadas con calcio, vitamina A y vitamina D. Tómela sola, con cereales o como sustituto de la leche en cualquier receta.
- Dese tiempo para acostumbrarse al sabor de la leche al 1 % o de la leche de soja. Con el tiempo, a la mayoría de las personas les terminan gustando estas alternativas saludables para el corazón tanto como las “originales”.
- Tenga cuidado con las cremas para café y las coberturas batidas. Suelen contener muchas grasas saturadas y azúcar agregada. Revise las etiquetas y busque cremas para café y coberturas bajas en grasa o sin grasa, así como con bajo contenido de azúcar.
- Pruebe la leche en polvo baja en grasa. Es fácil de preparar y conservar, y le da un sabor más intenso al café o al té. Además, si le agrega leche en polvo baja en grasa a un vaso de leche descremada, le da un sabor más intenso.



OBJETIVOS

Opte por productos con un 1 % de grasa o descremados, y trate de consumir 3 porciones (3 tazas en total) cada día.

Porciones de muestra

- 1 taza de leche al 1 % o descremada
- 1 taza de leche de soja fortificada y sin endulzar
- 1 taza de yogur bajo en grasa o yogur de soja fortificado con calcio
- 1 onza (28 gramos) de queso bajo en grasa
- ¼ de taza de requesón bajo en grasa



Elegir productos lácteos bajos en grasas o alternativas para los lácteos

Los productos lácteos son una buena fuente de calcio, proteínas, vitamina A y vitamina D. Sin embargo, pueden tener un alto contenido de grasas saturadas. Cualquier persona que desee reducir sus factores de riesgo cardíaco debería tener esto en cuenta.

Sin embargo, no es necesario que elimine por completo los productos lácteos de su dieta. Consumir productos lácteos bajos en grasa o alternativas a los lácteos le proporcionará los mismos beneficios nutricionales sin los efectos negativos.

¿Es intolerante a la lactosa?

La lactosa, o azúcar de la leche, presente en los productos lácteos puede resultar difícil de digerir para algunas personas.

Si tiene problemas con la lactosa, pruebe los siguientes consejos para asegurarse de obtener los nutrientes que necesita:

- Busque productos lácteos (como Lactaid u otras opciones genéricas) que se hayan tratado previamente con enzimas de lactosa.
- Tome un suplemento de lactasa (como Lactaid u otras opciones genéricas) antes de tomar leche o comer helado.
- Consuma leche de soja, leche de arroz y leche de almendra enriquecidas con calcio. Estas alternativas a los productos lácteos no contienen lactosa.
- Pruebe el yogur, el requesón y el queso, ya que tienen menos lactosa que la leche.

La conexión del calcio

Los productos lácteos, como la leche, el yogur y el queso, son excelentes fuentes de calcio. Sin embargo, hay otros alimentos que también aportan calcio.

Pruebe las verduras de hoja verde oscuro, el tofu, los frijoles, las almendras y los jugos y cereales fortificados con calcio. Estos alimentos aumentan su consumo de calcio y, al mismo tiempo, aportan otros nutrientes beneficiosos.



¿Mantequilla o margarina?

La mejor opción es un aceite insaturado saludable, como el aceite de oliva, en lugar de la mantequilla o la margarina. Pero, si las consume, siga estos consejos:

- Elija una margarina untable cuyo primer ingrediente sea aceite vegetal líquido, pero utilice aceite para cocinar siempre que sea posible.
- Elige una margarina especial que contenga sustancias llamadas estanoles o esteroides vegetales. Las marcas como Benecol y los untables que contienen estanoles vegetales incluirán esta información en la etiqueta. Los estudios indican que los alimentos enriquecidos con al menos 2 a 3 gramos de estas sustancias pueden ayudar a reducir el colesterol LDL ("malo") en un 10 % en un plazo de 2 a 3 semanas. Los estanoles y esteroides vegetales también están disponibles en forma de cápsulas, comprimidos masticables y polvos.
- Busque también otros productos que contengan estanol o esteroles agregados. Entre ellos se encuentran algunas marcas de yogur, jugo de naranja, mayonesa, leche descremada, cereales para el desayuno, queso, panes, barras de granola e incluso dulces masticables de chocolate y caramelo.

Principio básico 6: Limitar el sodio (la sal), el azúcar y las bebidas alcohólicas

CONSEJOS

Para alcanzar su objetivo de sodio, esto es lo que debe hacer.

- Siga una dieta basada en estos principios básicos. Juntos, se suman para crear una dieta saludable para el corazón con pocos alimentos procesados.
- Evite agregar sal de mesa a la comida mientras cocina o en la mesa.
- Tenga en cuenta que casi todos los alimentos que consume contienen un poco de sal. Lea con atención las etiquetas de los alimentos y lleve un registro de su consumo total de sal cada día.
- Evite los alimentos procesados, que suelen tener un alto contenido de sal. Por ejemplo, la mayoría de los alimentos enlatados, las papas fritas, los pretzels, las galletas saladas, los embutidos, las nueces saladas y las comidas congeladas contienen mucha sal.
- Si tiene un ablandador de agua, no utilice el agua ablandada para beber ni para cocinar. Los ablandadores de agua le agregan bastante sal al agua.
- Revise las etiquetas de los medicamentos. Muchos medicamentos de venta libre, como los laxantes, los medicamentos contra el dolor o los medicamentos para la acidez estomacal, contienen sal. Consulte con su profesional médico antes de realizar cualquier cambio en su tratamiento.
- Utilice especias o alimentos con mucho sabor, como la cebolla y el ajo, para sazonar las comidas sin agregar sal. Sin embargo, tenga cuidado con la sal de cebolla y la sal de ajo.
- Todos los tipos de sal, incluida la sal rosa, la sal marina o la sal del “Himalaya”, tienen un impacto similar en la salud. Ningún tipo es más saludable que otro.



OBJETIVOS

- **Sodio:** limite su consumo de sal a 2300 mg al día o menos.

Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses de 2026 recomiendan que la mayoría de las personas limiten su consumo de sal a 2300 mg o menos al día. Reducir la cantidad a 1500 mg al día podría bajar aún más la presión arterial.

Si tiene insuficiencia cardíaca o presión arterial alta, deberá limitar su consumo de sodio a menos de 2000 mg al día. Si padece insuficiencia cardíaca, es posible que también deba seguir un plan de alimentación que limite el consumo de líquidos y alcohol.

- **Azúcar:** evite los alimentos y las bebidas con azúcar agregada, salvo como un permitido ocasional.

La American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón) recomienda no consumir más de 9 cucharaditas de azúcar para los hombres y 6 cucharaditas de azúcar agregada para las mujeres por día.

- **Alcohol:** si no bebe, no comience a hacerlo. Si bebe, tenga en cuenta lo siguiente:

No más de 1 bebida al día para las mujeres adultas que no estén embarazadas y 2 bebidas al día para los hombres adultos

Solo cuando no haya riesgo para la salud

Limitar el sodio (la sal), el azúcar y las bebidas alcohólicas

Una dieta saludable para el corazón implica tomar buenas decisiones y, en algunos casos, establecer algunos límites. A continuación le explicamos por qué es posible que deba limitar el consumo de sal, azúcar y bebidas alcohólicas.

- **Sodio (sal):** reducir el consumo de sal es importante para todos, pero especialmente para las personas con presión arterial alta, insuficiencia cardíaca o aquellas que tienden a retener líquidos. Menos sodio significa menos líquido en el cuerpo y menos trabajo para el corazón.
- **Azúcar agregada:** la mayoría de los dulces tienen mucho sabor y muchas calorías, pero poco valor nutricional. Por esto se los suele llamar “calorías vacías”. Reduzca al mínimo el consumo de bebidas azucaradas, dulces, postres, bebidas deportivas y energéticas, y bebidas de frutas.
- **Alcohol:** una “bebida” equivale a 12 onzas (355 mL) de cerveza o un cóctel de vino, 5 onzas (148 mL) de vino o 1 ½ onzas (44 mL) de licor fuerte. Respete estos límites para evitar el riesgo adicional que puede suponer el consumo de alcohol.

La Organización Mundial de la Salud afirmó que no existe un nivel de consumo de alcohol seguro para la salud. Incluso el consumo moderado de alcohol se ha relacionado con al menos siete tipos de cáncer.

El sodio, el potasio y la hipertensión arterial

La hipertensión afecta a 1 de cada 4 estadounidenses. Hace que el corazón trabaje más, daña las arterias y aumenta el riesgo de padecer enfermedad cardíaca. Limitar el consumo de sodio puede ayudar a reducir este riesgo. Sin embargo, también puede mejorar su presión arterial si incorpora más potasio y calcio a la dieta.

Entre los alimentos ricos en potasio se encuentran las verduras de hoja verde oscuro, las frutas de enredaderas y plantas rastreras y los tubérculos. Estos son algunos ejemplos:

- | | |
|---------------------------------|--|
| • Papa blanca o camote | • Tomates y productos derivados del tomate |
| • Calabaza de invierno | |
| • Ciruelas pasas | • Leche (descremada o al 1 %) y yogur natural (bajo en grasa o descremado) |
| • Melón cantalupo y melón verde | |
| • Naranjas, duraznos, bananas | • Legumbres |
| • Frijoles de soja (cocidos) | |
| • Espinacas | |

¿Qué sucede con los sustitutos de la sal? Hable con un profesional médico antes de usar sustitutos de la sal. A menudo contienen grandes cantidades de potasio y pueden ser beneficiosas para algunas personas, pero perjudiciales para otras que padecen ciertas afecciones médicas.

¿Qué pasa con el chocolate, el té y el vino? Dese un gusto (de vez en cuando)

El chocolate, el té y el vino son excelentes fuentes de flavonoides saludables. Pero es importante darse un gusto de manera saludable:

- Elija el chocolate negro más a menudo que el chocolate con leche. El chocolate negro tiene menos azúcar y grasa. Una porción de ½ onza a 1 onza (14 a 28 gramos) de chocolate negro intenso (aproximadamente la mitad de una barra de chocolate de tamaño normal) saciará su antojo de dulce y, al mismo tiempo, le aportará una buena dosis de flavonoides.
- Tomar dos o tres tazas al día de té verde, negro o incluso blanco aumentará considerablemente su consumo de flavonoides. Sin embargo, evite la crema y el azúcar, y elija café descafeinado si tiene problemas para dormir. Tenga en cuenta que la mayoría de los téis contienen vitamina K. No modifique su consumo de té si está tomando medicamentos anticoagulantes.
- Disfrute del vino tinto con moderación. Si no bebe, no comience a hacerlo. Si lo hace, respete los límites indicados en el principio básico 5. De esta manera, obtendrá el máximo beneficio de los flavonoides del vino con el menor riesgo.

Ir de compras, cocinar y comer fuera

Para cambiar lo que come, deberá cambiar su forma de pensar respecto a las compras, la cocina y las comidas fuera. Esta sección lo ayudará a realizar estos cambios.

Leer las etiquetas de los alimentos

Leer las etiquetas puede ayudarlo a elegir alimentos saludables. Busque palabras clave e indicaciones sobre propiedades saludables que se ajusten a los requisitos de su plan de alimentación. Por ejemplo, priorice los alimentos que tengan la etiqueta “alto contenido de fibra” o “bajo contenido de sodio”.

Y, aún más importante, preste mucha atención a la sección de “Información nutricional” de la etiqueta de los alimentos. Fíjese en el “% del valor diario” de cada nutriente. Un 5 % o menos significa que el alimento tiene un contenido bajo de ese nutriente. Un 20 % o más significa que el alimento tiene un alto contenido de ese nutriente.

Compare los números que aparecen a continuación con la etiqueta del alimento que se encuentra en la página siguiente.

- 1 ¿Cuál es el tamaño de la porción?** Ajuste los nutrientes y las calorías que necesite en función del tamaño de porción requerida.
- 2 ¿Cuántas calorías tiene cada porción?** Aquí puede ver cuánto aporta una porción a su consumo diario.
- 3 ¿Cuál es el % del valor diario?** Los valores diarios que aparecen en las etiquetas de los alimentos se basan en una ingesta de 2000 calorías al día. SUS valores diarios se basarán en su ingesta calórica recomendada.
- 4 ¿Cuál es el contenido de grasas totales?** Si desea mantener una alimentación más saludable para el corazón, elija alimentos con menos grasas totales. Tenga cuidado con los alimentos que contengan más de 10 gramos de grasa por porción o que tengan más de 3 gramos de grasa. Las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas se incluyen en la categoría “Grasas totales” pero no se enumeran por separado.
- 5 ¿Cuántas grasas saturadas?** Consuma la menor cantidad posible. Las grasas saturadas elevan el colesterol en la sangre.
- 6 ¿Cuántas grasas trans?** Evite los alimentos que contengan grasas trans. Las grasas trans elevan el colesterol en la sangre y reducen el HDL.
- 7 ¿Cuánto colesterol?** El colesterol de la dieta ya no se considera una de las principales causas alimentarias de las enfermedades del corazón. El consumo de grasas saturadas, la calidad general de la dieta y los factores relacionados con el estilo de vida tienen un impacto mucho mayor en el riesgo cardiovascular.
- 8 ¿Cuánto sodio (sal)?** Los alimentos preparados y procesados suelen contener mucho más sodio del que necesita.
- 9 ¿Cuánta fibra alimentaria?** Trate de consumir entre 25 y 30 gramos de fibra al día, y que la mayor parte provenga de cereales integrales.
- 10 ¿Cuál es el contenido de azúcares totales?** Compare el total de gramos de azúcar con el total de gramos de carbohidratos. Si la cantidad de azúcar es igual o mayor, el producto tiene un alto contenido de azúcar y no es una buena opción.

Datos de Nutrición

10 porciones por envase

1 Tamaño por porción **1 taza (50 g)**

2 Cantidad por porción
Calorías 250

3 % Valor diario*

4 Grasa total 8 g **10%**

5 Grasa saturada 1 g **5%**

6 Grasa Trans 0 g

7 Colesterol 0 mg **0%**

8 Sodio 150 mg **6%**

Carbohidratos totales 40 g 14%

9 Fibra dietética 5 g **17%**

10 Azúcar total 12 g

Incluye 10 g de azúcar añadida **20%**

Proteínas 5g

Vitamina D 2 mcg 10%

Calcio 260 mg 20%

Hierro 8 mg 45%

Potasio 245 mg 7%

* El porcentaje de valores diarios están en 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

Aunque en la etiqueta de un alimento diga “0 gramos” por porción, es posible que el alimento contenga una pequeña cantidad de ese nutriente. Por ejemplo, la etiqueta de un aerosol antiadherente puede definir una porción como 3 rociadas e indicar “0 gramos” de grasas totales en cada porción. Pero si utiliza más de 3 rociadas, es posible que, en realidad, esté ingiriendo algo de grasa.

Veracidad en el etiquetado

La ley federal regula las palabras clave, las indicaciones sobre propiedades saludables y la información nutricional que aparecen en la etiqueta de un producto alimenticio. Esto hace que las etiquetas de los alimentos sean un recurso confiable y valioso para una alimentación saludable para el corazón. Lea siempre con atención las etiquetas y los envases de los alimentos. Consulte el glosario de la página 38 para obtener ayuda.



Otra idea...

En lugar de cambiar sus recetas actuales, tal vez quiera consultar los libros de cocina, sitios web y revistas sobre alimentación saludable para el corazón que se enumeran en la página 36. Muchos explican cómo preparar platos clásicos y recetas novedosas de una manera saludable para el corazón.

Modificación de recetas

Con un poco de creatividad y planificación, la mayoría de las recetas se pueden transformar en platos saludables para el corazón, a menudo con pocos o ningún cambio en el sabor o la textura. Para reducir el contenido de grasa y sodio en sus recetas favoritas, primero revise la lista de ingredientes. Elija los ingredientes que deba evitar o reducir, y aplique uno de estos métodos:

- **Eliminación.** Si el ingrediente no es necesario, no lo utilice. Por ejemplo, en muchas recetas se puede omitir la sal y aun así obtener buenos resultados.
- **Reducción.** ¿Se puede usar menos cantidad de un ingrediente en particular? Muchas recetas quedarán igual de deliciosas aunque use menos azúcar, grasa o aceite. Trate de reducir la cantidad de azúcar entre una cuarta parte y la mitad de la cantidad indicada en la receta.
- **Sustitución.** Esta es su oportunidad de ser verdaderamente creativo: ¿qué ingrediente saludable puede usar en lugar de uno que no lo sea para preparar un plato más sano? En la tabla siguiente se enumeran

En lugar de esto:	Pruebe esto:
1 taza de mantequilla	• ½ a 1 taza de margarina cuyo primer ingrediente sea un aceite vegetal líquido • Elija untables como el aguacate, el hummus, la mantequilla de maní natural u otras mantequillas de frutos secos
1 taza de manteca	• ½ a 1 taza de aceite vegetal (preferiblemente de oliva, canola, cártamo, maíz, soja o sésamo)
1 taza de manteca vegetal	• ¾ de taza de aceite, especialmente para galletas y panes (los alimentos quedarán más crujientes) • 1 taza de puré de manzana, puré de calabaza, banana o aguacate, especialmente para pasteles, muffins y panes rápidos (la comida quedará más húmeda)
1 taza de leche entera o leche evaporada	• 1 taza de leche descremada o al 1 %, leche de soja natural baja en grasa o leche de arroz • Leche en polvo descremada, reconstituida • 1 taza de leche evaporada descremada
1 taza de crema	• 1 taza de leche descremada evaporada
1 taza de queso rallado o requesón	• ½ a 1 taza de queso bajo en grasa (Alpine Lace, Free N' Lean, etc.) o queso ricota bajo en grasa • ¼ de taza de queso maduro • Mezcle ½ taza de requesón bajo en grasa con ½ taza de queso bajo en grasa o normal para preparar guisados
1 cucharada de aderezo para ensaladas o mayonesa	• ½ a 1 cucharada de aderezo para ensaladas bajo en calorías • 1 cucharada de mayonesa liviana o baja en grasa
1 taza de crema batida	• Sustituto casero (mezcle ¼ de taza de agua helada con ¼ de taza de leche en polvo descremada [espolvoree el polvo en el agua para evitar grumos]; bata hasta que espese y, luego, agregue ¼ de cucharadita de vainilla, ½ cucharadita de jugo de limón y ¼ de taza de azúcar) • Yogur de vainilla descremado o bajo en grasa • Nota: Las cremas batidas no lácteas están disponibles en versiones con alto contenido de grasa y con bajo contenido de grasa.
1 huevo entero	• 2 claras de huevo o ¼ de taza de sustituto de huevo

En lugar de esto:	Pruebe esto:
1 taza de mayonesa	• 1 taza de yogur descremado o bajo en grasa, normal o griego • $\frac{3}{4}$ de taza de yogur natural bajo en grasa mezclado con $\frac{1}{4}$ de taza o menos de mayonesa baja en calorías • 1 taza de mayonesa baja en calorías, liviana o sin grasa
1 onza de queso crema	• 1 onza de queso Neufchâtel • 1 onza de queso crema liviano • 1 onza de queso ricota sin grasa
1 taza de crema agria	• 1 taza de yogur natural bajo en grasa, normal o griego • 1 taza de crema agria baja en grasa o descremada • 1 taza de crema agria casera (mezcle 1 taza de requesón bajo en grasa, 2 cucharadas de suero de leche y de $\frac{1}{2}$ a 1 cucharadita de jugo de limón fresco en una licuadora hasta que quede homogéneo)
1 taza de sopa cremosa	• 1 taza de sopa cremosa saludable y baja en grasa • Para preparar una base casera para sopa cremosa, mezcle 2 tazas de leche en polvo descremada, $\frac{1}{2}$ taza de harina, $\frac{1}{4}$ de taza más 2 cucharadas de maicena, $\frac{1}{8}$ de taza de caldo granulado y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Para preparar sopa con esta base, agregue $\frac{1}{8}$ de taza de la mezcla seca a $1\frac{1}{4}$ tazas de agua. Agregue sus verduras favoritas.
Cuadrado de 1 onza de chocolate de repostería	• 3 cucharadas de cacao en polvo más 1 cucharada de aceite
1 libra de carne molida de res o salchicha de cerdo	• 1 libra (454 gramos) o menos de carne molida de res extra magra (7 % de grasa o menos) • 1 libra (454 gramos) de verduras (para lasañas o salsas para pasta, pruebe con calabacín o champiñones) • 1 libra (454 gramos) de tofu • 1 libra (454 gramos) de carne magra de ave (pavo o pollo) Nota: Para reducir el consumo de grasa, use $\frac{1}{4}$ de libra (113 gramos) menos por persona y escurra la grasa después de cocinar. Si se dora la carne de res antes de agregarla a una salsa o a un guiso, enjuáguela con agua caliente para eliminar la grasa.
Sal	Para reducir el consumo de sal, pruebe otras hierbas y especias para darle sabor a las comidas. Estos son algunos ejemplos: • Pimienta de Jamaica: guisos, tomates, duraznos, puré de manzana, salsas • Albahaca: pescado, cordero, ensaladas, salsas italianas • Canela: frutas, carne de cerdo, pan, camote, calabaza, yogur natural • Comino: chili, guisos, frijoles • Curry: carnes magras, pollo, pescado, tomates, salsas, arroz • Eneldo: pescado, pollo, verduras, papas, ensaladas, pasta • Ajo: carnes magras, pescado, aves, sopas, ensaladas, verduras, platos de pasta • Jugo de limón o de lima: pescado, aves, ensaladas, verduras, salsas • Nuez moscada: papa, pollo, pescado, coliflor, brócoli y platos con repollo • Cebolla: carnes magras, guisos, verduras, ensaladas, sopas, legumbres • Orégano: salsas, platos italianos, pizza, ensaladas, verduras • Pimentón: pescado, aves, sopas, ensaladas, carnes, salsas, papas al horno, frijoles • Romero: pollo, pescado, salsas para carne de cerdo magra, rellenos, papas, chícharos, habas • Semillas de sésamo: ensaladas, panes, pollo, verduras, guisos • Estragón: salsas, aderezos para ensaladas, marinados, verduras, remolacha, pollo, pescado • Tomillo: carnes magras, aves, salsas, sopas, chícharos, ensaladas, tomates



Preparación de alimentos

La forma en que prepara los alimentos puede influir mucho en su valor nutricional. A continuación, se presentan algunas pautas para cocinar de manera saludable para el corazón:

- Siempre que sea posible, cocine los alimentos al vapor, al horno o a la parrilla, o gratínelos.
- Si debe freír, utilice un aerosol antiadherente para cocinar y utensilios de cocina antiadherentes en lugar de aceite.
- Cuando cocine guisos, sopas u otros platos en los que la grasa se incorpore al líquido, prepare la comida con un día de anticipación y guárdela en el refrigerador. Así, podrá retirar fácilmente la grasa endurecida de la comida antes de recalentarla. (Este truco también funciona con los alimentos enlatados con alto contenido de grasa. Solo tiene que enfriar la lata antes de abrirla y retirar la grasa endurecida).
- Saltee o fría las verduras en líquido en lugar de mantequilla o aceite. Los líquidos recomendados para saltear incluyen agua, caldo o consomé desgrasado de pollo, verduras o res.
- Ase, hornee, cocine a la parrilla o gratine la carne sobre una rejilla para que la grasa se escurra.
- Para realzar el sabor de los cortes de carne bajos en grasa, frote la carne con una mezcla de condimentos sin sal. Rocíe una sartén con aceite y dore la carne a fuego medio; luego, agregue un poco de agua o caldo sin sal a la sartén hasta que apenas toque la carne. Tape la sartén, baje el fuego al mínimo y termine de cocinar.
- Cuando prepare salsa de carne, agregue unos cubos de hielo a los jugos de cocción ya enfriados. La grasa se adherirá a los hielos, que luego podrá retirar. El resultado es una salsa sabrosa y baja en grasa.
- Use puré de verduras para espesar salsas, sopas y guisos. Para preparar puré de verduras, procese las verduras cocidas en una licuadora.



Comer fuera

Llevar una alimentación saludable para el corazón no significa que tenga que preparar todas sus comidas en casa por el resto de su vida. Si le gusta salir a comer fuera, sin duda puede seguir haciéndolo. Solo requiere un poco más de consideración y flexibilidad de su parte. En esta sección se presentan algunas estrategias que lo ayudarán a tomar buenas decisiones cuando salga a comer fuera.

Elección del restaurante

En la mayoría de los restaurantes podrá encontrar algo saludable para comer. Sin embargo, tenga en cuenta los siguientes puntos:

- Los restaurantes de comida rápida se caracterizan por servir platos con alto contenido de grasa, azúcar, sal y calorías. Sin embargo, la mayoría de los lugares también ofrecen opciones más saludables. Cuando coma en restaurantes de comida rápida, haga lo siguiente:
 - Elija platos principales de pollo o pescado en lugar de carne de res o de cerdo. Evite las carnes rebozadas.
 - Intente pedir una comida de tamaño normal en lugar de una "extra grande". Las porciones más grandes suelen aportar más calorías y grasa de las que se necesitan en una sola comida.
- Los restaurantes con barras de ensaladas son una buena opción. Una visita a la barra de ensaladas puede facilitarle el consumo de todas sus porciones diarias de frutas y verduras, además de saciarlo. Prepare una ensalada saludable de la siguiente forma:
 - Elija opciones más saludables, como frijoles, nueces y semillas. Limite las carnes grasas y el queso.
 - Elija un aderezo bajo en grasa o utilice un vinagre condimentado y un chorrito de aceite de oliva. Esté atento a los aderezos para ensaladas (que pueden contener mucha sal y grasa).
- No hay ninguna regla absoluta como que "la comida mexicana no es saludable" o que "la comida japonesa es buena para la salud". Todas las cocinas étnicas presentan opciones más y menos saludables. En la tabla de la página siguiente encontrará algunos consejos sobre cómo elegir adecuadamente los platos en los restaurantes.



Elija una ensalada adecuada

Preste atención a los ingredientes de las ensaladas y a los aderezos. Muchas contienen mucha sal y grasa, así como carnes y quesos salados y grasosos. Limite estos alimentos o elija alternativas más saludables.

Refrescos dietéticos: ¿sí o no?

La mayoría de la gente sabe que tomar refrescos azucarados no es saludable. Pero, ¿los refrescos dietéticos son una opción saludable?

En estudios recientes se demostró que existe una relación entre el consumo de refrescos dietéticos y el aumento de peso. La mejor opción es el agua. Y con la variedad actual de aguas con gas sin endulzantes, tiene muchas opciones para elegir. Deje los refrescos para ocasiones especiales.



Pregúntele al mesero

Recuerde que siempre puede preguntarle al mesero sobre los ingredientes y los métodos de preparación. También puede preguntar si un plato en particular se puede preparar de una manera más saludable para el corazón. Por ejemplo, el personal de muchos restaurantes estará encantado de prepararle comida sin sal, al vapor en lugar de frita, y con las salsas, los caldos y los aderezos servidos “aparte”.

No se complique

Una buena regla general para elegir platillos principales saludables para el corazón: **elija alimentos en su forma más simple.** Por ejemplo, la pechuga de pollo sin piel es una mejor opción que el pollo rebozado, y un filete de pescado a la parrilla es mejor que el pescado relleno.

Comer fuera (continuación)

En los restaurantes, se suelen servir porciones abundantes. Para evitar consumir demasiadas calorías, sal y grasa en una sola comida, pruebe alguna de estas ideas:

- **Beba agua** (a menos que siga una dieta con restricción de líquidos). Beber agua a sorbos mientras come puede ayudarlo a evitar comer de más o beber demasiado alcohol.
- **Tenga cuidado con la cesta de pan.** Después de elegir un trozo de pan, pida que retiren la canasta (o muévela al otro lado de la mesa). Pida aceite de oliva en lugar de mantequilla.
- **Pida que le preparen la comida sin sal agregada.**
- **Comparta la comida con un amigo.**
- **Piense en la posibilidad de no pedir postre.** Hay muchas formas de disfrutar de un postre al final de la comida sin tanta grasa, azúcar ni calorías. Puede compartir un postre con uno o dos amigos, disfrutar de una bebida caliente o pedir fruta fresca como postre.
- **Llévese comida a casa.** Una vez que haya comido una porción normal, deje de comer. Llévese las sobras a casa para disfrutarlas más tarde o para compartirlas con alguien.

Cómo elegir alimentos saludables cuando come fuera de casa

Para tomar decisiones saludables en un restaurante, es útil conocer algunos términos culinarios. Estas son algunas claves sobre los ingredientes y los métodos de preparación que pueden ayudarlo a elegir mejor del menú.

Elija alimentos con las siguientes descripciones:	Evite alimentos con las siguientes descripciones:
• Al vapor • En su propio jugo • Recién cosechado • Gratinado • Asado • Escalfado • Gratinado sin aceite (con jugo de limón o mantequilla) • Magro	• Con mantequilla, untado con mantequilla, en salsas de mantequilla • Con crema, en salsa de crema, en su propio jugo, a la holandesa • Gratinado, con parmesano, en salsa de queso • Salteado, frito, a la sartén, crujiente, estofado • Rebozado, relleno • Guisados, carnes selectas, picadillo, carne guisada con hojaldre • Marinado (en aceite), rociado con mantequilla o jugo de carne, en salmuera

“Adelante” y “Alto”: control de tráfico para su plato

El plan de alimentación del semáforo facilita la elección de alimentos que lo mantendrán lo más sano y fuerte posible durante toda su vida.

El estilo de alimentación del semáforo tiene las siguientes características:

- **Rico en nutrientes**, como vitaminas, fibra y proteína.
- **Bajo en alimentos menos saludables**, como el azúcar agregada y las grasas no saludables.
- **Basado en productos frescos**. Las comidas se centran en alimentos muy poco procesados o sin procesar.
- **¡Fácil y divertido!** Puede elegir entre los alimentos que le gustan.



¡Adelante! Consúmalos todos los días



¡Precaución! Disfrútelos en pequeñas cantidades una o dos veces por semana



¡Alto! Coma pequeñas cantidades con menos frecuencia o muy de vez en cuando



¡Adelante! Consúmalos todos los días

Verduras (frescas, congeladas, enlatadas)	• Espárragos • Maíz pequeño • Brotes de bambú • Remolacha • Coles de Bruselas • Brócoli • Repollo (rojo, verde, bok choy, chino) • Zanahorias • Coliflor • Palitos de apio • Ensalada de col (empaquetada, sin aderezo)	• Verduras de hoja cocidas (acelga, espinaca, col) • Pepino • Berenjena • Ejotes • Jícama • Col rizada • Puerros • Champiñones • Okra • Cebollas • Pimientos	• Rábanos • Verduras de hoja para ensalada (lechuga de cabeza, lechuga romana, espinacas, rúcula, achicoria roja, berro) • Espinacas • Brotes • Calabaza (de verano, de cuello curvo, calabacín, de invierno, espagueti) • Guisantes dulces • Jitomate • Nabos • Castañas de agua	Carnes, huevos, leche, productos lácteos	• Pechuga de pollo y de pavo (sin piel, molida extra magra) • Huevos y sustitutos del huevo • Pescado (al horno o grillado, no frito) • Mozzarella o queso en hebras • Leche (baja en grasa), requesón, yogur, crema agria • Cortes de lomo, cuarto trasero o falda de cerdo o res • Atún (enlatado en agua) • Hamburguesas vegetarianas • Camarón, langosta, almejas (enlatados en agua)
Frutas (frescas, congeladas, enlatadas sin almíbar)	• Manzanas • Aguacate • Plátanos • Frutos rojos (moras, arándanos, frambuesas, fresas)	• Cerezas • Higos • Uvas • Toronja • Kiwis • Melones	• Nectarinas • Duraznos • Naranjas • Ciruela • Granadas	Panes, granos y cereales	• Cereales para comer fríos (Cheerios, Wheat Chex, Raisin Bran, Wheaties) • Tortillas de maíz • Avena (normal o instantánea) • Pasta (con salsa de tomate) • Polenta o quinua • Panes, panecillos y bagels integrales • Cuscús, panqueques, tortillas integrales • Arroz (integral)
Frijoles, legumbres, frutos secos y semillas	• Almendras, anacardos, maní, nueces pecanas, nueces • Frijoles (negros, rojos, blancos, para chili, habas de Lima) • Frijoles ojo negro • Edamame	• Garbanzos • Lentejas • Mantequilla de maní o de semillas de girasol natural o baja en grasa	• Chicharos • Piñones • Pistachos • Semillas de calabaza • Semillas de girasol • Nueces		
Bebidas	• Leche baja en grasa	• Agua o agua con gas		Golosinas	• Gelatina sin azúcar • Paletas de helado sin azúcar

¡Precaución! Disfrútelos en pequeñas cantidades una o dos veces por semana

Frutas y verduras	• Fruta seca • Frutas enlatadas en almíbar • Jugo de fruta	• Tortitas de papa rallada (al horno) bajas en grasa • Papas (en puré o al horno)	Bebidas	• Jugo al 100 % (1/2 taza)	
Frijoles, legumbres, frutos secos y carnes	• Carne de res o de bisonte magra o extra magra • Carne molida de pollo o pavo (con menos del 90 % de carne magra) • Muslos o patas de pollo o pavo	• Cordero (pierna o lomo) • Salchichas de pavo	Pan, granos y cereales	• Bagels • Pan (blanco) • Cereales fríos con azúcares simples agregados • Galletas (saladas, Graham, de animalitos)	• Tortillas de harina • Magdalenas • Panqueques, waffles • Arroz (blanco)
Leche y productos lácteos	• Queso (americano, cheddar, colby, suizo, Monterey Jack, feta) • Queso crema liviano • Helado bajo en grasa	• Leche al 2 % • Yogur helado descremado o bajo en grasa • Budín • Helado de agua cremoso, sorbete de frutas	Golosinas	• Barritas de desayuno y barritas deportivas • Pasteles o brownies sin glaseado • Galletas de higo, galletas de vainilla tipo Nilla Wafers	• Barras de granola • Mermelada, jalea, miel • Jarabe (de chocolate) • Paletas, paletas de helado

¡Alto! Coma pequeñas cantidades con menos frecuencia o muy de vez en cuando

Combine alimentos rojos con alimentos verdes para equilibrar su plato.

Frutas y verduras	• Frutas en almíbar espeso • Verduras fritas (papas fritas, papas fritas de copetín, croquetas de papa, tortitas de papa rallada)		Bebidas	• Leche con chocolate (no descremada) • Bebidas elaboradas con azúcar (refrescos, limonada, ponche, Kool-Aid)	• Bebidas deportivas y energéticas (Gatorade, Powerade)
Frijoles, legumbres, frutos secos y carnes	• Tocino • Salchichas de res • Carne de res (molida, 75 % magra) • Frijoles (refritos, con manteca de cerdo)	• Nuggets de pollo • Palitos de pescado • Pepperoni • Salame • Salchicha • Atún (en aceite)	Pan, granos y cereales	• Cereales fríos con azúcar (Frosted Flakes, Captain Crunch, Fruit Loops) • Chips (de papa, de maíz, de tortilla)	• Galletas saladas (de queso, Ritz, Townhouse) • Donas, cruasanes, panecillos dulces • Macarrones con queso, fideos ramen
Leche y productos lácteos	• Brie • Crema • Queso crema	• Crema ligera • Helado	Golosinas, grasas	• Mantequilla • Pastel con glaseado • Dulces, chocolate • Galletas	• Margarina (en barra, con aceites hidrogenados) • Mayonesa • Pastelitos para tostar • Pastel



Un menú de ejemplo saludable para el corazón

Una de las mejores cosas que puede hacer para reducir sus factores de riesgo cardíaco es alimentarse según los seis principios básicos para la salud del corazón. A medida que aprenda a tomar decisiones más saludables en su alimentación, tal vez se sorprenda de la gran variedad de opciones deliciosas que tiene para las comidas y los refrigerios. El menú de ejemplo que se presenta a continuación ilustra la variedad y el sabor que puede disfrutar en un día cualquiera.

Desayuno	• 1 taza de avena con canela, almendras y 1 cucharadita de azúcar morena • 1 taza de leche descremada o de soja • 1 banana pequeña • Yogur bajo en grasa o descremado • ½ onza (14 gramos) de frutos secos crudos
Refrigerio	• Fruta fresca • ½ onza (14 gramos) de frutos secos crudos
Almuerzo	• Sándwich de atún en pan integral (servido con mayonesa baja en grasa, lechuga, tomate y aguacate) • 1 taza de melón fresco • Palitos de apio y zanahoria
Refrigerio	• 1 taza de yogur bajo en grasa • 1 taza de frutos rojos frescos
Cena	• Ensalada verde con vinagreta o aderezo de aceite y vinagre • 3 onzas (85 gramos) de tofu, pollo sin piel o pescado • 1 taza de arroz pilaf integral • 1 taza de verduras asadas o al vapor • Manzana al horno con canela
Refrigerio	• 3 tazas de palomitas de maíz hechas con aire caliente con aceite de oliva en aerosol o margarina



Mis factores de riesgo



Objetivos nutricionales para reducir el riesgo

Recursos



Más recursos con recetas

Busque estas revistas en el supermercado o en línea:

- Eating Well
(eatingwell.com)
- Light and Healthy, from America's Test Kitchen
(amazon.com)
- Vegetarian Times
(vegetariantimes.com)
- Old Ways: Cultural Food Traditions
(oldwayspt.org/recipes/)

En esta sección, encontrará recursos que lo ayudarán a mejorar sus hábitos de alimentación, entre ellos, libros de cocina para una alimentación saludable para el corazón, sitios web y números de teléfono, así como un glosario de términos que aparecen en los envases de los alimentos.

Cómo elegir un libro de cocina

Una buena forma de conocer un nuevo libro de cocina es pedirlo prestado de la biblioteca pública local antes de comprarlo. De esta manera, podrá ver si las recetas se ajustan a sus gustos y estilo de vida (por ejemplo, gourmet o sencillas, étnicas o convencionales). Las siguientes son algunas otras cosas que debe buscar:

- Principios de nutrición adecuados. Evite los libros sobre dietas de moda que prometen “soluciones rápidas”.
- Recetas que, en general, tienen un bajo contenido de grasas saturadas y sodio.
- Ingredientes fáciles de conseguir.
- Instrucciones fáciles de seguir.
- Recetas que incluyen información nutricional (por ejemplo, que indican las calorías, los gramos de grasa, el sodio, etc.).

Sitios web y números de teléfono

Las organizaciones y los servicios que se mencionan a continuación ofrecen información y apoyo para una buena nutrición y otros aspectos de un estilo de vida saludable.

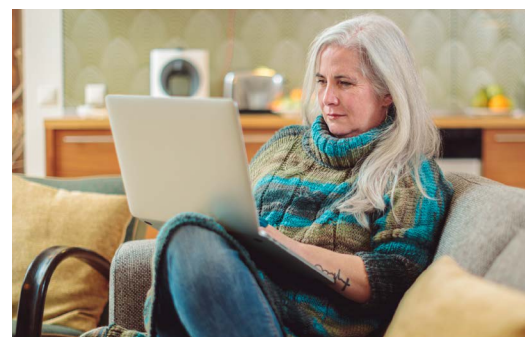
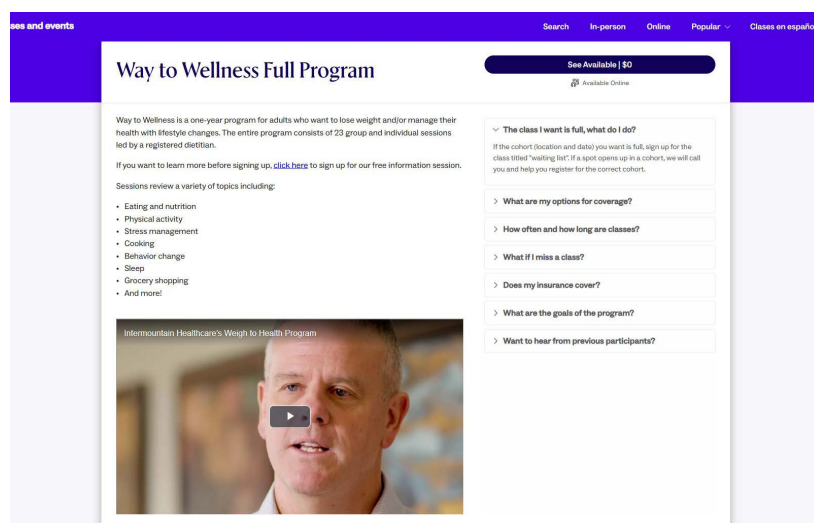
- **American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón)**
 - recipes.heart.org
- **Intermountain Health**
 - intermountainhealthcare.org/services/nutrition-services
- **American Diabetes Association (Asociación Estadounidense de Diabetes)**
 - diabetes.org
 - 800-342-2383
- **Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética)**
 - eatright.org
- **Healthy People 2030**
 - odphp.health.gov/healthypeople

Programa Way to Wellness®

Si desea recibir ayuda en materia de asesoramiento nutricional y pérdida de peso, eche un vistazo al programa de estilo de vida y control de peso Way to Wellness®. El programa consiste en un curso de 12 meses que incluye 22 sesiones y está disponible en línea.

Para empezar, escanee el código de la derecha o ingrese este enlace:

intermountainhealthcare.org/classes-events/detail/way-to-wellness-full-program



Más servicios de Intermountain Health

Intermountain ofrece una variedad de clases y programas de apoyo para ayudarlo a llevar un estilo de vida saludable para el corazón. Comuníquese con su centro local para obtener más información sobre los siguientes servicios:

- Apoyo para dejar de fumar
- Evaluaciones de salud y estado físico
- Educación sobre diabetes
- Rehabilitación cardíaca

Para obtener más información, consulte los enlaces a estos folletos educativos.

Conceptos básicos sobre la presión arterial: lo que necesita saber para controlar su presión arterial

Prediabetes: actúe ahora para proteger su salud

Guía para vivir con diabetes

Dejar el tabaco: su recorrido hacia la libertad

Way to Wellness: una guía para el control del peso

Glosario de términos de nutrición

Este glosario explica detalladamente qué significan ciertos términos que aparecen en los envases o las etiquetas.

Antioxidantes: sustancias artificiales o naturales que pueden prevenir o retrasar ciertos tipos de daño celular. Se encuentran en alimentos como las frutas y verduras frescas.

Bajo en colesterol: menos de 20 miligramos de colesterol y 2 gramos (o menos) de grasas saturadas por porción.

Bajo en grasa: 3 gramos de grasa o menos por porción.

Bajo en sodio: 140 miligramos o menos de sodio por porción.

Extra magro: menos de 5 gramos de grasa, menos de 2 gramos de grasas saturadas y menos de 95 miligramos de colesterol por porción.

Liviano (light): este término puede tener varios significados. Consulte la información nutricional en la etiqueta para saber cuál de las siguientes definiciones corresponde:

- Un tercio menos de calorías, o no más de la mitad de la grasa que la versión original del producto.
- No más de la mitad del sodio en comparación con la versión original del producto.
- Un color o una textura más claros (esto no afecta el valor nutricional del producto).

Magro: menos de 10 gramos de grasa, 4 gramos de grasa saturada y 95 miligramos de colesterol por porción.

Muy bajo en sodio: 35 miligramos o menos de sodio por porción.

No salado: no se agrega sal durante el procesamiento. Esto no garantiza que el producto alimentario no contenga sodio. **Sin colesterol:** menos de 2 miligramos de colesterol y 2 gramos (o menos) de grasas saturadas por porción.

Quercetina: un flavonoide antioxidante natural que se encuentra en frutas y verduras (cebollas, manzanas, frutos rojos). Se utiliza para reducir la inflamación, reforzar la función inmunológica y mejorar la salud cardiovascular.

Reducido en sodio: 25 % menos de sodio que la versión original del producto.

Sin grasa: menos de ½ gramo de grasa por porción.

Sin sal agregada: no se agrega sal durante el procesamiento. Esto no garantiza que el producto alimentario no contenga sodio.

Sin sodio: menos de 5 miligramos de sodio por porción.



“Los cambios que estoy haciendo para cuidar mi corazón también protegerán la salud de mi hija. Nunca se es demasiado mayor, ni demasiado joven, para empezar a llevar un estilo de vida saludable para el corazón”.

—Marilyn G.

[illegible]



©2006-2026 Intermountain Health. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye el consejo médico profesional y no debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o una enfermedad. Consulte a su proveedor de atención médica si tiene preguntas o inquietudes. NUT002S - 08/26 (Last reviewed: 08/26) (Spanish translation by CommGap).