

 **LiVe Well**

Nutrición para un corazón saludable





DIETA SALUDABLE PARA EL CORAZÓN: ¿QUIÉN LA NECESITA? USTED.

Los elementos básicos de una buena alimentación son los mismos para todas las personas. Usted quizá tenga metas específicas de nutrición si tiene sobrepeso o diabetes, insuficiencia cardíaca, presión arterial alta u otros problemas de salud. Sin embargo, los fundamentos no cambian.

Los expertos coinciden en que TODOS debemos mejorar nuestra alimentación a partir de las ideas que se ofrecen en este folleto para proteger el corazón y los vasos sanguíneos (y para gozar una vida más larga y sana).



Qué hay dentro:

.....

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE	5
¿Cuáles son los factores de riesgo cardíaco?	5
¿Cómo puede ayudar una alimentación saludable?	5
ELEMENTOS BÁSICOS.....	6
Coma muchas frutas y verduras.....	7
Coma más cereales integrales	9
Elija proteínas saludables para el corazón.....	11
Elija grasas y aceites no saturados.....	14
Elija productos lácteos bajos en grasa o sus derivados.....	17
Limite el consumo de sodio (sal), azúcares y alcohol	19
LAS COMPRAS, LA COCINA Y LAS SALIDAS A CENAR.....	21
Cómo leer las etiquetas de los alimentos.....	21
Cómo modificar las recetas	22
La preparación de los alimentos	24
Salir a cenar	25
ADELANTE, DESPACIO Y ALTO: EL CONTROL DE TRÁFICO PARA SUS PLATILLOS	27
EJEMPLO DE MENÚ SALUDABLE PARA EL CORAZÓN	28
RECURSOS.....	29
Libros de cocina saludable para el corazón	29
Sitios web y números telefónicos	30
Programa The Weigh to Health®.....	30
GLOSARIO DE TÉRMINOS DE LOS ENVASES DE ALIMENTOS	31





RECETA MÉDICA PARA UN NUTRIÓLOGO TITULADO

Sus proveedores de atención médica quizá le recomienden a un **nutriólogo titulado (RD o RDN por sus siglas en inglés)**. Un RD puede enseñarle sobre nutrición, ayudarle a elegir alimentos y planificar los menús, supervisar su avance y animarlo a seguir con su plan de alimentación.



Comer bien es una de las mejores cosas que usted puede hacer por su corazón. La alimentación saludable para el corazón debe ser creativa y agradable. Este folleto le ayudará a disfrutar de una dieta saludable para el corazón. La alimentación saludable para el corazón tiene como objetivo mejorar su calidad de vida.

A medida que lea este folleto, tenga en cuenta que su nutriólogo (RDN) hará un plan a su medida con recomendaciones nutricionales de acuerdo a sus necesidades específicas de salud. Si las indicaciones son diferentes de los lineamientos que se presentan aquí, debe seguir siempre las instrucciones de sus proveedores de atención médica.

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

Cambiar mi alimentación fue lo más difícil para mí, pero mi esposa me está ayudando. Siempre está intentando recetas nuevas y sirviendo mucha fruta y verduras. Además, he mejorado mucho mi lectura de las etiquetas de los alimentos. Hay que ser cauteloso. Las cifras que aparecen se refieren a una sola porción y no a todo el paquete. Así que al empezar a calcular, uno se da cuenta de que consume demasiada sal y grasa. De cualquier forma, la mejor motivación es saber que la alimentación más saludable realmente puede marcar la diferencia. Con medicamentos y una buena alimentación, mi nivel de colesterol ha bajado bastante. ”

— **GORDON,**
diagnosticado con colesterol alto

NOTA: es importante que siga comiendo de manera saludable aun si su nivel de colesterol regresa al rango normal después de comenzar a tomar el medicamento. Para el colesterol alto, el mejor tratamiento es una dieta saludable y medicamentos, si se los receta su médico.

Alimentación saludable

La alimentación saludable es importante para todas las personas, durante todas las etapas de la vida. Pero para aquéllos con factores de riesgo de enfermedad cardíaca es vital. Al leer los siguientes factores de riesgo cardíaco, se dará cuenta de que la alimentación sana no sólo es una necesidad y un placer, sino que también es una forma importante de evitar la enfermedad cardíaca.

¿Cuáles son los factores de riesgo cardíaco?

Los **factores de riesgo cardíaco** son conductas que aumentan la probabilidad de presentar enfermedad coronaria o cardíaca. Los factores principales de riesgo cardíaco se pueden dividir en dos grupos:

- **Los factores que usted no puede cambiar**, como la edad, el género, los antecedentes familiares de enfermedad cardíaca o un historial personal de problemas cardíacos.
- **Los factores que usted puede cambiar**, como una alimentación no saludable, la presión arterial alta, el colesterol alto, la glucosa (azúcar) alta en la sangre, la prediabetes o la diabetes, el tabaquismo, la falta de actividad física, el sobrepeso, la obesidad y el estrés.

¿Cómo puede ayudar una alimentación saludable?

Una alimentación saludable puede ayudarle a controlar o eliminar los factores principales de riesgo cardíaco al:

- Mejorar los niveles de colesterol (colesterol LDL, HDL) y los triglicéridos
- Reducir el sobrepeso
- Controlar el nivel de azúcar en la sangre y la diabetes
- Reducir la presión arterial
- Disminuir la inflamación

Una alimentación sana puede ayudar a que los **medicamentos para el corazón, la presión arterial o el colesterol funcionen mejor** (cuando se toman rutinariamente) y que tengan menos efectos secundarios.

Además, la alimentación sana simplemente hace que **usted se sienta mejor**. Usted tendrá más energía, un sueño más reparador y una mejor digestión. Sentirse mejor hace que cualquier tratamiento o plan de prevención sea más eficaz.

SOBRE EL COLESTEROL

El **colesterol** es una sustancia que se encuentra en todas las células del cuerpo. El cuerpo lo necesita para funcionar normalmente. El hígado produce colesterol y ciertos alimentos pueden elevarlo (por ejemplo, los alimentos de origen animal, como la carne roja y los productos lácteos enteros). Los niveles altos de colesterol en la sangre pueden causar la enfermedad arterial coronaria. Su proveedor de atención médica analizará su sangre para ver:

- Los niveles elevados de colesterol LDL (colesterol malo).
- Los niveles bajos de colesterol HDL (colesterol bueno).
- Los niveles elevados de triglicéridos
- Los niveles elevados de hs-CRP (proteína C-reactiva): un indicador de inflamación. Junto con otros factores de riesgo, los niveles altos de hs-CRP indican aumento del riesgo de sufrir de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

SOBRE LA DIABETES Y LA PREDIABETES

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

Si sus niveles de azúcar en la sangre están relativamente altos, usted quizá tenga una condición llamada **prediabetes**. Si usted tiene prediabetes, éste es el momento ideal para controlar su nivel de azúcar en la sangre mediante cambios en su alimentación. Si usted tiene sobre peso, la mejor manera de empezar a bajar de peso es haciendo dieta y ejercicio.

Consulte el sitio web del USDA en choosemyplate.gov. Así encontrará una gran cantidad de información nutricional y herramientas interactivas, incluso un planificador de menús que puede adaptar de acuerdo a su edad, género y nivel de actividad.



Elementos básicos

¿De qué se compone una alimentación saludable? ¿Cómo equilibrar adecuadamente los nutrientes, controlar el peso y evitar los ingredientes dañinos? Con todos los planes de alimentación y las investigaciones sobre nutrición que inundan las noticias, puede parecer que no existen respuestas claras para estas preguntas.

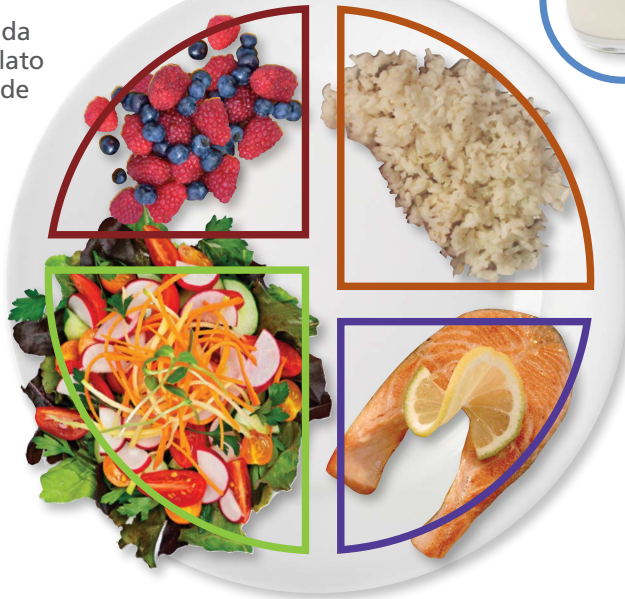
La realidad es que **las opiniones sobre cómo se debe comer para proteger el corazón coinciden en su mayoría.** Las investigaciones de las últimas décadas demuestran claramente que una alimentación saludable para el corazón puede componerse de seis elementos básicos, dispuestos en las proporciones adecuadas.

1

Coma muchas frutas y verduras.

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

(Vea la [página 7.](#))



2

Coma más granos integrales y sin procesar.

Los granos y almidones deben conformar en conjunto aproximadamente $\frac{1}{4}$ de su plato en la mayoría de las comidas.

(Vea la [página 9.](#))

3

Elija proteínas saludables para el corazón.

Una porción saludable debe conformar aproximadamente $\frac{1}{4}$ de su plato.

(Vea la [página 11.](#))

4

Elija grasas y aceites no saturados.

(Vea la [página 14.](#))



5

Elija productos lácteos bajos en grasa o sus derivados.

(Vea la [página 17.](#))



6

Limite el consumo de sodio (sal), azúcares y alcohol.

(Vea la [página 19.](#))





Elemento básico 1:

Coma muchas frutas y verduras

OBJETIVOS

Para asegurarse de que está comiendo suficientes frutas y verduras, haga lo siguiente:

- Consuma de 3 a 4 porciones (alrededor de 1½ a 2 tazas en total) de fruta cada día
- Consuma de 3 a 5 porciones (alrededor de 1½ a 2½ tazas en total) de verduras cada día

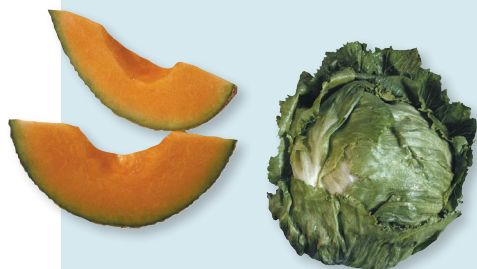
EJEMPLOS DE PORCIONES (RACIONES)

Frutas

- 1 pieza pequeña de fruta (naranja, manzana, kiwi, ciruela, durazno, pera o nectarina)
- ½ plátano
- ¾ taza de melón o moras
- ½ taza de jugo sin endulzar
- 2 cucharadas de frutas secas

Verduras

- 1 taza de verduras crudas
- 1 taza de verduras de hoja verde
- ½ taza de verduras cocidas
- ½ taza de jugo de verduras (baja en sodio)



CONSEJOS

Éstas son algunas sugerencias para incluir suficientes frutas y verduras en su alimentación diaria y obtener un beneficio máximo.

PARA AYUDARLE A CONSUMIR SUFICIENTES FRUTAS Y VERDURAS:

- Agregue plátano en rebanadas o moras a un plato de cereal integral cada mañana.
- Prepare un licuado de fruta saludable con plátano y moras congeladas, más un chorrito de jugo 100 por ciento natural y yogurt bajo en grasa.
- Surta bien su congelador con combinaciones de verduras congeladas. Cocínelas con una fuente de proteína saludable para un almuerzo o una cena sofrita rápida.
- Ponga en su escritorio una canasta de fruta en vez de un plato con dulces.
- Elija restaurantes que tengan una barra de ensalada saludable.
- Guarde lechuga prelavada y verduras rebanadas en el refrigerador para preparar ensaladas rápidas.
- Use frutas secas como bocadillos o como ingrediente en cereales, ensaladas o yogurt.

PARA OBTENER EL MÁXIMO BENEFICIO DE CADA PORCIÓN:

- Elija frutas enteras con más frecuencia que jugos de frutas. Las frutas enteras son más ricas en fibra.
- Para obtener más fibra, coma frutas y verduras con cáscara o piel cuando sea apropiado.
- Elija frutas y jugos de frutas sin endulzantes ni jarabes agregados.
- Elija verduras frescas o congeladas sin salsas, grasas o sales agregadas.
- Evite las verduras fritas en abundancia o cubiertas con salsas de mantequilla o crema.
- Coma más verduras de color verde oscuro, amarillo y naranja intenso. Estas verduras generalmente son las más ricas en nutrientes.*

**Las verduras de color verde oscuro y con hojas son ricas en vitamina K, la cual puede interferir con algunos medicamentos anticoagulantes como el Coumadin. Si usted toma medicamentos anticoagulantes, mantenga constante su ingesta de alimentos ricos en vitamina K; tenga cuidado de no aumentar ni disminuir significativamente la cantidad ni la frecuencia con que los consume. Pídales más información a sus proveedores de atención médica. Evite el consumo de toronja y jugo de toronja mientras tome medicamentos para reducir la presión arterial o el colesterol.*



LOS ALIMENTOS MÁS RICOS EN ANTIOXIDANTES

Estos alimentos tienen la mayor cantidad de antioxidantes por porción:

- Verduras de hoja color verde oscuro (col rizada, col rizada, espinaca, rúcula)
- Frijoles rojos, frijoles pintos y negros
- Arándano, arándano azul, zarzamoras frambuesas, fresas, cerezas, papaya y bayas de Goji.
- Alcachofa
- Ciruelas pasa y ciruelas
- Nueces, pecanas y castañas
- Manzanas

Las especias como la canela, el clavo y el orégano también son ricas en antioxidantes.

LOS ALIMENTOS ROJOS AL RESCATE

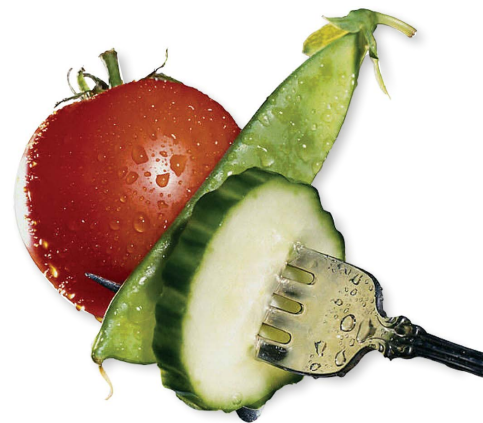
Las investigaciones han mostrado que un antioxidante en particular, el licopeno, tiene efectos antiinflamatorios. Al reducir la inflamación disminuye el riesgo de enfermedad cardíaca y contribuye a la prevención de las enfermedades cardiovasculares. Ciertos alimentos tienen un color rojo debido al licopeno. Para mantener el corazón sano, coma más de estos alimentos de color rojo, ricos en licopeno:

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

Coma muchas frutas y verduras

Probablemente no le sorprenda saber que **las frutas y verduras son buenas para su salud en general**. Pero, ¿sabía usted que son especialmente buenas para el corazón? Éstas son las razones:

- Las frutas y verduras pueden ser una fuente importante de **fibra soluble**. (vea la [página 10](#)). Se ha demostrado que la fibra soluble reduce los niveles de colesterol en la sangre.
- Las frutas y verduras proporcionan **antioxidantes** como la vitamina C, vitamina E, beta-caroteno y licopeno. Los antioxidantes le protegen contra las enfermedades cardíacas. Los estudios muestran que los alimentos con contenido más alto de antioxidantes (vea la lista a la derecha) funcionan mejor que los suplementos (pastillas de vitaminas) para promover la salud del corazón.
- Las frutas y verduras son una fuente importante de **minerales** como calcio, potasio y magnesio. Una dieta rica en minerales puede ayudar a disminuir la presión arterial y a mantener el equilibrio adecuado de los electrolitos.
- Muchas frutas y verduras contienen **flavonoides**, un tipo de nutriente de las plantas (**fitonutriente**) que puede mejorar la salud del corazón. Las mejores fuentes de flavonoides son:
 - Frutas de color rojo, azul y púrpura, como las bayas, las manzanas y las uvas rojas o moradas
 - Tomates, brócoli, zanahorias y cebollas
 - Frijoles de soja y otras legumbres
 - Col rizada y perejil
 - Té blanco, verde o azul





Elemento básico 2:

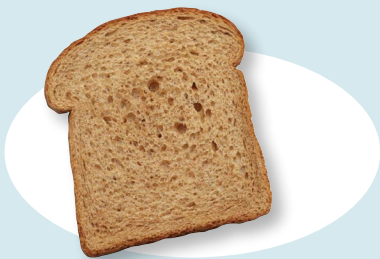
Coma más cereales integrales

OBJETIVOS

Trate de comer de 5 a 8 porciones (alrededor de 5 a 8 onzas en total) de cereales y otros almidones cada día. Trate de que al menos el 50 por ciento de las porciones esté compuesto de cereales integrales.

EJEMPLOS DE PORCIONES (RACIONES)

- 1 rebanada (1 onza) de pan 100% integral
- 1/3 taza de arroz integral, bulgur de trigo, cebada, mijo o quinoa
- 1/2 taza de cereal integral o avena cocida
- 1/3 taza de pasta o cuscús integrales cocidos
- 1/4 de papa horneada
- 1/2 taza de camote
- 7 a 15 galletas integrales
- 3 tazas de palomitas de maíz reventadas con aire caliente
- 1/2 taza de maíz



CONSEJOS

Para la mayoría de las personas, consumir la cantidad suficiente de almidón no es difícil. La clave es comer más cereales integrales y otros almidones sin procesar. Siga los siguientes consejos:

- **Lea las etiquetas de los alimentos.** A pesar de que los alimentos integrales suelen ser más oscuros y crujientes que los alimentos refinados, no siempre se pueden identificar por el color y la textura. Tenga cuidado con las etiquetas que dicen ser “multigrano” o “elaborado con 100 % de trigo”. Estas afirmaciones pueden ser engañosas. En su lugar, busque en la lista de ingredientes la palabra “integral” (por ejemplo, “harina integral” o “avena integral”). Vea la [página 21](#) para obtener más información sobre cómo leer las etiquetas de los alimentos.
- **Busque libros de cocina o recetas** que hagan hincapié en los productos integrales.
- **Use una olla a presión** para cocinar los productos integrales más rápido. Los cereales integrales pueden tardar más en cocinarse que los cereales refinados.
- **Tenga cuidado con los “problemas añadidos”** Muchos bocadillos y cereales integrales son ricos en azúcares y grasas. Lea las etiquetas de los alimentos cuidadosamente. Evite los cereales elaborados con grasas hidrogenadas, que contienen grasas trans perjudiciales.
- **Experimente con legumbres.** Pruebe las lentejas, frijoles blancos, garbanzos, frijoles Anasazi y frijoles negros.
- **Pruebe productos integrales** que nunca ha probado antes:
 - Amaranto cubierto con su salsa de jitomate favorita
 - Cebada en sopas, guisados o como guarnición
 - Bulgur como cereal caliente o en ensalada tabouli
 - Harina de maíz integral o polenta servida como cereal caliente
 - Cuscús de harina integral condimentado con pasas, almendras, canela y jengibre como postre
 - Sémola de trigo en cereales o moras integrales
 - Kashi utilizado como pilaf o cereal caliente
 - Mijo cocido como cereal caliente o pilaf
 - Quinoa servida como pilaf o en chili (asegúrese de enjuagar la quinoa antes de cocinarla)



DATOS SOBRE LA FIBRA

Hay dos tipos principales de fibra dietética: **soluble** e **insoluble**.

Ambos tipos son importantes en la alimentación; sin embargo, la fibra soluble tiene beneficios especiales para la salud del corazón. Las investigaciones demuestran que puede disminuir los niveles de colesterol LDL.

Es recomendado comer un mínimo de 25 a 38 gramos de fibra al día. La fibra soluble (marcada con un * abajo) es importante para bajar el colesterol LDL. Los siguientes alimentos son ricos en fibra soluble:

- Cereales de trigo integral
- *Avena, avena cortada o entera, salvado de avena
- Centeno integral, cebada, trigo sarraceno, bulgur, farro, mijo, triticale, sorgo, espelta
- Arroz integral, negro y salvaje
- *Cáscara o semillas de psilio, que se encuentran en algunos cereales de salvado y en complementos de fibra
- *Legumbres, como chícharos y frijoles secos, lentejas y habas
- Nueces
- La pectina, que se encuentra en frutas como manzanas, naranjas, peras, ciruelas, albaricoques, moras, maracuyá, higos y mangos
- Verduras, especialmente brócoli, coles de Bruselas, zanahorias, alcachofas, calabazas de invierno, nabos, espárragos y aguacates
- *Semillas de linaza y de chía
- Pasta de trigo integral y cuscús

Coma más granos integrales

Los alimentos como el pan, el arroz y las pastas son componentes básicos de la alimentación en todo el mundo. Pero al igual que con otros alimentos, algunos cereales y almidones son mejores para el corazón que otros.

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

Los granos integrales incluyen todas las partes de la semilla (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 más de lo siguiente:

- **Fibra dietética.** Los estudios relacionan la alimentación rica en fibra con la reducción de enfermedades del corazón, ataque cardíaco, obesidad y diabetes tipo 2.
- **Carbohidratos complejos.** En comparación con los carbohidratos del pan blanco, arroz blanco y otros alimentos procesados, los granos integrales aportan energía más duradera, más fibra y más nutrientes.
- **Vitaminas y minerales.** Los cereales integrales son ricos en nutrientes saludables para el corazón, como las vitaminas de complejo B, la vitamina E y minerales como el magnesio, cobre, selenio y zinc.

Granos integrales: los cereales de trigo integral, pastas, cuscús y quinoa, también como la avena, arroz integral y salvaje son algunos ejemplos de granos integrales.

Almidones sin procesar: frijoles y verduras como la papa y el camote enteros, bellota, calabaza o calabaza espagueti, chícharos y maíz son buenos ejemplos. Cuando se preparan con poca o nada de grasa, y se comen con cáscara (si es apropiado), estas verduras almidonadas aportan incluso más fibra y otros nutrientes.

Almidones refinados: una opción menos nutritiva

A los granos refinados (o procesados) se les remueve el salvado y a menudo el germen, eliminando la fibra y otros nutrientes importantes. Y a pesar de que algunos nutrientes se añaden de nuevo al enriquecer los productos refinados, no se reponen todos. **Es por ello que los alimentos refinados como el pan blanco, la pasta blanca, los bolillos o el arroz blanco son opciones menos nutritivas.** Son más bajos en fibra y nutrientes, pueden causar picos en el nivel de azúcar de la sangre, aumentar los niveles de triglicéridos y sólo aportan energía a corto plazo.



Elemento básico 3:

Elija proteínas saludables para el corazón

OBJETIVOS

Consuma de 2 a 3 porciones (alrededor de 4 a 6 onzas en total) de proteína saludable para el corazón cada día. Obtenga proteína de fuentes variadas.

EJEMPLOS DE PORCIONES (RACIONES)

- 3 onzas de pescado, aves de carne blanca (sin piel) o carne roja extramagra
- 1 cucharada de mantequilla de maní u otra crema de nuez, como crema de almendras o soya
- ½ taza de soya cocida al vapor (*edamame*) sin vaina
- ½ taza de tofu o tempeh
- 1 huevo entero o 2 claras de huevo
- ½ taza de frijoles, chícharos o lentejas cocidos
- 1 onza de nueces o maní
- ¼ taza de queso *cottage* bajo en grasa
- 1 onza de semillas

CONSEJOS

Éstas son algunas sugerencias para una dieta rica en proteínas y saludable para el corazón:

- Evite las carnes procesadas. Por lo general, los alimentos como *hot dogs*, salami y otras carnes frías son altos en grasa y sodio.
- Vigile el tamaño de las porciones. Elija porciones del tamaño de una baraja de cartas (o de la palma de la mano). Si es más grande de una baraja de cartas, es más de una porción.
- Experimente con recetas sin carne. Trate de reemplazarla con frijoles, queso bajo en grasa o tofu en sus platillos favoritos.
- Consulte algún libro de cocina vegetariana para obtener nuevas ideas y preparar platos fáciles, sabrosos y completos.

UN BUEN DÍA PARA PROTEÍNAS SALUDABLES PARA EL CORAZÓN

Las siguientes secciones muestran cómo se puede comer proteína sana de una variedad de fuentes a lo largo del día:

Para el desayuno:

- Pruebe el tofu revuelto o un huevo con verduras y hierbas frescas y picadas.
- Prepare un licuado de fruta rico en proteína mezclando tofu sedoso o yogur griego con plátano y moras congeladas.
- Unte 1 cucharada de mantequilla de maní natural en pan tostado integral. Agregue plátano en rebanadas y una pizca de semillas de girasol.
- Agregue 1 onza de nueces tostadas y/o semillas a cualquier cereal integral frío o caliente para el desayuno.
- Evite en el desayuno las carnes altas en grasa como el tocino o las salchichas. Muchos supermercados y tiendas especializadas le brindan alternativas saludables sin carne.



Para el almuerzo y la cena:

- Un plato de queso *cottage* y fruta es una comida ligera, fácil y rápida de preparar.
- Use tofu horneado con saborizantes en platillos salteados.
- Convierta una ensalada común en una comida rica en proteína agregando pollo, atún o salmón a la parrilla, frijoles rojos, garbanzos o frijoles negros. Añada una pizca de semillas de girasol, ajonjolí o almendras fileteadas para mayor contenido de proteína y textura.
- Use cortes magros de pechuga de pavo en rebanadas delgadas para preparar sándwiches con pan integral.
- Experimente con diferentes tipos de sopa de frijol o de *chili*, como alubias blancas o frijol negro.

Para los bocadillos:

- Elija nueces o semillas en lugar de *pretzels* o papas fritas.
- Sirva *hummus* con tiras de pan árabe (*pita*) como aperitivo.
- Los frijoles refritos bajos en grasa con un poco de salsa fresca son una excelente opción para un *dip*. Sirva el aderezo con nachos horneados como un bocadillo rápido y sano.
- La soya cocida al vapor (*edamame*) es un excelente bocadillo rico en proteína. (No olvide retirar la vaina.)

¿CUÁNTO COLESTEROL DIETÉTICO SE DEBE CONSUMIR?

El colesterol dietético se encuentra solamente en alimentos de origen animal, incluso en la carne, pescado (sobre todo en los mariscos), productos lácteos altos en grasa (como leche entera y con 2% de grasa, queso y mantequilla), yema de huevo y vísceras.

El colesterol es necesario para que el cuerpo funcione normalmente. Pero, muchos alimentos de origen animal también tienen cantidades elevadas de grasas saturadas. Es mejor limitar la cantidad de estos alimentos para no aumentar el riesgo de **aterosclerosis** (estrechamiento de las arterias debido a la grasa y la placa que se acumula en las paredes de las arterias).

Nota: muchos de estos productos alimenticios no vienen con etiquetas nutricionales. Las etiquetas de algunos productos dicen que el producto es "bajo en colesterol" cuando el producto alimenticio, en principio, no contenía colesterol.

¿CUÁNTO PESCADO DEBO CONSUMIR?

Las personas que consumen pescado con frecuencia tienen menos riesgo de padecer de enfermedad cardíaca. La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda comer 3½ onzas cocidas o ¾ de taza de pescado azul sin escamas al menos 2 veces por semana. Algunas buenas opciones incluyen:

- Trucha de lago
- Arenques
- Salmón
- Ostras
- Sardinas
- Fletán
- Atún blanco

Tomar píldoras de aceite de pescado rico en ácidos grasos de omega-3 no parece influir en el riesgo de ataque cardíaco o accidente cerebrovascular. Consumir pescado es una mejor elección. Tome píldoras de aceite de pescado sólo si son indicadas por sus nutriólogo o proveedores de atención médica.

Nota: el mercurio es cada vez más común en muchos peces de mar. A fin de reducir los efectos nocivos de la contaminación ambiental, evite comer tiburón, caballa gigante o blanquillo. Coma una variedad de pescado (fresco, congelado o enlatado).

Elija proteínas saludables para el corazón

Las proteínas son una parte importante de una dieta saludable. Las proteínas ayudan a reparar los tejidos corporales y fortalecer los músculos, inclusive el músculo cardíaco. Lamentablemente, muchas fuentes de proteína también son altas en grasas saturadas y colesterol. ¿Cómo puede satisfacer sus necesidades proteínicas Y reducir sus factores de riesgo cardíaco al mismo tiempo? La clave está en obtener las proteínas de las fuentes adecuadas.

Esta información le ayudará a elegir proteínas, tanto de origen animal como vegetal, que sean bajas en grasas saturadas y colesterol. Muchas de estas fuentes de proteínas también aportan nutrientes adicionales, tales como ácidos grasos de omega-3 y fibra.

Proteínas de origen animal saludables para el corazón

- **Pescados y mariscos:** los pescados y mariscos son buenas fuentes de proteína que generalmente contienen menos grasas saturadas que otras proteínas de origen animal. Además, diversas variedades de pescado, como fletán, arenque, salmón, trucha y sardinas, también son ricas en ácidos grasos de omega-3.
- **Aves:** las aves de carne blanca sin piel (como el pollo y el pavo) son buenas fuentes de proteína magra. Tenga cuidado con las aves como el pato y el ganso, que tienen más grasa.
- **Huevos:** Las Guías Alimentarias 2015 dicen que "los huevos son asequibles, accesibles, fuente rica en nutrientes de proteína de alta calidad que pueden ayudar a los americanos a construir una dieta saludable". Es una buena idea incluir huevos en su dieta, pero consuma solamente 1 huevo entero al día, o cambie a claras de huevo o sustitutos del huevo. Aunque Las Guías Alimentarias informaron que el colesterol en la dieta ya no era un nutriente preocupante, puede ser apropiado para algunas personas (p. ej., aquellos con niveles elevados de LDL) comer menos yemas de huevo (180 mg por huevo).

¿Qué sucede con otras proteínas de origen animal, como la carne de res o puerco?

Debido a que estas carnes suelen ser altas en grasas saturadas y colesterol, no ameritan el término “saludables para el corazón”. Elija los cortes más magros (ver el recuadro) o recortar la grasa antes de cocinar y siempre utilice métodos de cocción de bajo contenido de grasa tales como asar, asar a la parilla, hornear o cocer. Al asar, asar a la parilla o hornear, utilice una rejilla para escurrir la grasa.

Las proteínas de origen vegetal saludables para el corazón

- **Los frijoles:** los frijoles son una fuente importante de proteína y tienen el beneficio añadido de ser ricos en fibra soluble y otros nutrientes. Hay muchos tipos de frijoles que pueden usarse de muchas formas. Por ejemplo, los frijoles negros, frijoles pintos, alubias blancas, frijoles rojos, garbanzos, chícharos partidos, frijoles carita (*black-eyed peas*) y las lentejas.
- **La soya y los derivados de la soya:** la proteína de soya saludable para el corazón se encuentra en la soya (*edamame*), tofu, tempeh, leche de soya, yogur de soya, proteína texturizada de soya, harina de soya, nueces de soya y polvo de proteína de soya. Varios “sustitutos de carne” como hamburguesas y *hot dogs* sin carne también contienen proteína de soya. Muchos derivados de la soya son altos en sodio, por lo que debe revisar el contenido del mismo.
- **Las nueces y sus derivados:** las nueces son una fuente importante de proteína, carbohidratos, vitaminas, minerales y grasas saludables para el corazón. Los estudios demuestran que consumir por lo menos 1 onza de nueces (sin sal) por día reduce el colesterol total y colesterol LDL, el cual es importante para reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. Algunos ejemplos de nueces que puede probar son almendras crudas, pistaches, nueces pecanas, cacahuetes, piñones y nueces de Castilla.
- **Semillas:** las semillas, como las nueces, aportan proteínas además de muchos otros nutrientes saludables para el corazón. Algunos buenos ejemplos son las semillas de calabaza, girasol, chía y ajonjolí. Agregue semillas a ensaladas y cereales, o haga una mezcla saludable de frutos secos.



CUANDO ELIJA CARNE

Elija los cortes más magros (sin grasa) al planificar comidas con carne de res y puerco. Vea los siguientes ejemplos:

Carne de res magra (escoja grados “choice” o “select”)

- Bistec o falda (por ejemplo, asado o filete)
- Punta asada de sirloin
- Filete
- Cuadril de lomo
- Carne molida extramagra, bistec molido (97 % sin grasas)

Carne de puerco magra

- Sirloin asado
- Lomo
- Chuletas de lomo

Magra ternera o cordero

- Pierna de cordero, el brazo o el lomo

Otras carnes

- Los animales de caza, conejo, faisán, venado
- Emu, búfalo, avestruz

VEGETARIANOS Y LA VITAMINA B₁₂

La vitamina B₁₂ es un nutriente esencial particularmente importante para la salud cardíaca. Está presente en productos de origen animal como el pescado, aves, carne, huevos y productos lácteos. A pesar de que la vitamina B₁₂ no se encuentra en forma natural en alimentos de origen vegetal, muchos alimentos (como algunos cereales y bebidas de soya) están enriquecidos con ella. Si usted es vegetariano estricto, debe comer alimentos enriquecidos diariamente o tomar suplementos.

Las personas mayores de 50 años tienen menos capacidad para absorber la vitamina B₁₂ en los alimentos. Deben obtener la vitamina B₁₂ en los suplementos o alimentos enriquecidos como productos de soya.

4

Elemento básico 4:

Elija grasas y aceites no saturados

OBJETIVOS

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

Las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas deben sustituirse por las grasas trans y las grasas saturadas.

ENTONCES... ¿QUÉ SIGNIFICAN TODOS ESTOS NÚMEROS?

Los números son importantes, pero todo lo que realmente necesita recordar son los seis elementos básicos saludables para el corazón. Si usted se alimenta de acuerdo con estos elementos básicos, usted podrá cumplir estos objetivos sin hacer muchos cálculos.

CONSEJOS

Para cumplir estos objetivos de grasa en su alimentación diaria, procure hacer lo siguiente:

- Revise el contenido de grasas saturadas, colesterol y grasas trans en las etiquetas de los alimentos.
- Tenga cuidado con las grasas ocultas agregadas durante la cocción o el procesamiento.
- Elija bocadillos saludables para el corazón en lugar de bocadillos con muchas grasas saturadas. A continuación encontrará algunos ejemplos:
 - Palomitas de maíz reventadas con aire caliente (no de microondas) con algún aceite ligero o aerosol de mantequilla
 - Un puñado de nueces crudas
 - Apio con mantequilla de maní natural
 - Nachos de maíz horneados con salsa de guacamole
 - Galletas integrales untadas con crema de frijol o de aceituna
- Sustituya la mantequilla o margarina con aceite de oliva siempre que sea posible. Éstos son algunos ejemplos deliciosos:
 - Mezcle aceite de oliva con vinagre balsámico para remojar el pan, o mejor aún, verduras frescas
 - Rocíe ligeramente papas en rebanadas con aceite de oliva y hierbas frescas; a continuación, hornéelas para hacer papas a la francesa saludables
 - Mezcle pasta integral con aceite de oliva y hierbas, y agregue un poco de queso parmesano fresco (en lugar de crema o salsa Alfredo altas en grasas)
- Convierta su ensalada o sándwich en una opción saludable para el corazón haciendo lo siguiente:
 - Prepare aderezos caseros para ensalada combinando aceite de oliva u otro aceite saludable para el corazón con diferentes vinagres condimentados
 - Espolvoree semillas de girasol o ajonjolí sobre ensaladas en lugar de trozos de tocino o crutones
 - Pruebe diferentes tipos de aceitunas para dar sabor a las ensaladas
 - Agregue ¼ de aguacate en rebanadas al preparar sándwiches en lugar de mayonesa o aderezo para ensaladas
 - Sustituya la mayonesa por hummus en los sándwiches.



Elija grasas y aceites no saturados

Las grasas en la alimentación contienen nutrientes esenciales que permiten que su organismo funcione adecuadamente. Las grasas también agregan sabor y textura a las comidas, además de que ayudan a que se sienta satisfecho después de comer. Algunas grasas son saludables para el corazón, mientras otras pueden aumentar los factores de riesgo cardíaco. Esta sección te enseña como escoger los tipos correctos de grasa.

Grasas no saturadas: la opción más saludable

Las **grasas no saturadas** son un tipo de grasa líquida a temperatura ambiente y provienen principalmente de fuentes vegetales. El consumo de alimentos ricos en grasas no saturadas, en lugar de alimentos altos en grasas saturadas, puede ayudar a reducir los niveles de colesterol LDL. Esto ayuda a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. Hay dos tipos principales de grasas no saturadas: **monoinsaturadas** y **poliinsaturadas**.

- Las **grasas monoinsaturadas** se encuentran principalmente en los aceites vegetales. Algunas fuentes ricas son las siguientes:
 - El aceite de oliva, canola y cacahuete
 - Las aceitunas y los aguacates
 - Maní sin sal, mantequilla de maní natural, almendras y mantequilla de almendras, avellanas, frutos secos y pistachos, anacardos y pacanas
- Las **grasas poliinsaturadas** se encuentran en alimentos de origen vegetal y en algunos pescados. Algunas fuentes ricas son las siguientes:

Pescado graso, como salmón, arenque, trucha arcoíris, fletán, ostras, atún, sardinas	Aceites vegetales, como el aceite de maíz, cártamo, sésamo, girasol, semilla de algodón, semilla de lino y soja
Semillas de lino, nueces, aceite de canola (aceite de colza), aceite de oliva	Margarina (líquida o en pote), sin grasas trans
	Nuez de nogal, nueces de Brasil, piñones

¿QUÉ PASA CON LOS SUPLEMENTOS DE ACEITE DE PESCADO?

Si usted consume suficientes alimentos ricos en ácidos grasos de omega-3, quizá no necesite tomar un suplemento de aceite de pescado. En algunos casos, su proveedor de atención médica le puede recomendar que tome suplementos para ayudar a bajar los niveles de triglicéridos. Si usted decide tomarlos, asegúrese que el suplemento tenga la cantidad recomendada por su proveedor de atención médica. Para calcular la cantidad total de ácidos grasos de omega-3 en el suplemento, sume los gramos de EPA y DHA.

LO QUE OPINA LA AHA SOBRE LAS GRASAS...

La Asociación Estadounidense del Corazón (AHA, por sus siglas en inglés) recomienda que **TODOS** los estadounidenses, no sólo aquéllos con afecciones cardíacas, reduzcan el consumo de grasas saturadas y aumenten el consumo de grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas. Las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas son más saludables y asociadas con un menor riesgo de enfermedad y muerte.

LOS ÁCIDOS GRASOS DE OMEGA-3 SON PARTICULARMENTE SALUDABLES PARA EL CORAZÓN

Un tipo de grasa poliinsaturada particularmente benéfica para el corazón es el ácido graso de omega-3. Este tipo de grasa puede ayudar a disminuir los triglicéridos y reducir la inflamación. Las mejores fuentes se encuentran en los siguientes pescados:

- Salmón (fresco o enlatado), arenque, trucha de lago, caballa y sardinas, halibut, ostras y atún

Menores cantidades se encuentran en estos alimentos de origen vegetal:

- Soya, aceite de soya y tofu
- Nueces, semillas de linaza (molidas), las semillas de chía y semillas de calabaza
- Alimentos enriquecidos con ácidos grasos de omega-3, como huevos, margarina, yogur, leche y leche de soya





GRASAS TRANS: NO SALUDABLES PARA EL CORAZÓN

Las **grasas trans** aumentan los niveles de colesterol LDL y el nivel total de colesterol. Son especialmente nocivas porque también aumentan los niveles de triglicéridos y reducen el nivel de colesterol bueno, el colesterol HDL. Apunte a que su dieta tenga cero grasas trans.

Algunas grasas trans se encuentran naturalmente en los productos lácteos altos en grasas y en las carnes grasas. También es importante evitar las grasas trans industriales en los alimentos envasados. Las etiquetas nutricionales de los alimentos deben enumerar la cantidad de grasas trans en la sección "Grasas totales". Evite los alimentos que contienen aceites hidrogenados o parcialmente hidrogenados. Muchos productos actualmente no tienen grasas trans, pero lea con cuidado las etiquetas de los siguientes productos:

- Muchas margarinas (especialmente, las margarinas en barra)
- Manteca vegetal
- Alimentos envasados para merienda, como papas fritas, galletas, galletitas y muchos dulces
- Los artículos de panadería, como tortas, glaseados, galletitas, medialunas, budín envasado, rosquillas, pastelitos, galletas, brownies, pasteles, pasta de hojaldre y masa de pasteles, y arrollados dulces
- Palomitas de maíz para microondas con mantequilla
- Todos los alimentos fritos en sumersión, como las papas fritas, las barritas de pescado, las croquetas de pollo, los anillos de cebolla y otros
- Batidos y bebidas cremosas de restaurante
- Cenas congeladas (mire la lista de ingredientes para ver si contienen aceite parcialmente hidrogenado), pizza congelada o comprada en el almacén.

Grasa saturada: una elección menos saludable

La **grasa saturada** es un tipo de grasa que, por lo general, es sólida a temperatura ambiente o en el refrigerador. Se encuentra principalmente en los alimentos de origen animal, aunque algunos aceites de origen vegetal también contienen grasa saturada. Comer alimentos altos en grasa saturada y grasas totales influye más en el aumento de los niveles de colesterol en la sangre que cualquier otra cosa que coma. Trate de reducir al mínimo la ingesta de grasas saturadas. Los ejemplos de alimentos altos en grasas saturadas son:

- **Fuentes de origen animal:**
 - Carnes grasas, como costillas de primera calidad, chuletas de ternera, hamburguesas, jamón, tocino, salchicha, pepperoni, perros calientes, salami, bondiola, pastrami, paté de hígado, carne de ave con piel, carne de ave oscura con piel y alitas de pollo
 - Productos lácteos altos en grasas, como leche entera y al 2 %, mantequilla, crema semidescremada, crema agria, sopas crema comunes, queso común, salsas de queso y crema, crema batida y helado
 - Grasa de cerdo, cerdo salado, salsas para carne de los jugos de la sartén y sebo de bovino
 - Platos mixtos, como cenas congeladas con carne de res o cerdo, platos italianos y mexicanos con carne de res y cerdo, y queso
 - Platos mixtos con huevos, como los platos de restaurantes combinados con panqueques, bistec frito y huevos, omelet de jamón y queso, chuleta de ternera y huevos, chuleta con queso Philly y huevos
 - Otras fuentes, como sándwiches de pollo crujiente o sándwiches de pescado frito
- **Fuentes de origen vegetal:**
 - Manteca de cacao, coco y leche de coco
 - Aceites tropicales, como coco, palma, aceite de palmiste



Elemento básico 5:

Elija productos lácteos bajos en grasa o sus derivados

OBJETIVOS

Consuma productos con 1% o menos de grasas y trate de incluir 3 porciones (3 tazas en total) diarias.

EJEMPLOS DE PORCIONES (RACIONES)

- 1 vaso de leche de 1% de grasa o sin grasa
- 1 vaso de leche de soya fortificada sin azúcar
- 1 taza de yogur bajo en grasa o yogur de soya enriquecido con calcio
- 1 onza de queso bajo en grasa
- ½ taza de queso cottage bajo en grasa



CONSEJOS



Algunas sugerencias para cumplir este objetivo son las siguientes:

- Use leche de 1% de grasa o leche de soya con cereales integrales.
- Elija leche de soya enriquecida y otros sustitutos de la leche. Por ejemplo, muchas marcas de leche de soya están enriquecidas con calcio, vitamina A y vitamina D. Bébala sola, en cereales o como sustituto de la leche en cualquier receta.
- Dese tiempo para adaptarse al sabor de la leche baja en grasa o la leche de soya. Con el tiempo, la mayoría de las personas disfrutan estas alternativas saludables para el corazón tanto como las “originales”.
- Tenga cuidado con las cremas para café y la crema batida. Éstas frecuentemente contienen una gran cantidad de grasas saturadas. Revise las etiquetas y busque cremas e ingredientes bajos en grasa o sin grasa.
- Pruebe la leche en polvo baja en grasa. Es fácil de preparar y almacenar, además de que añade cuerpo al café o té. Además le da más sabor si agrega leche en polvo baja en grasa a un vaso de leche descremada.



LA MANTEQUILLA VS. LA MARGARINA

¿No sabe qué debe utilizar? La mejor opción es usar un aceite saludable no saturado, como aceite de oliva, en lugar de mantequilla O margarina. De lo contrario, siga estos consejos para elegir una margarina saludable para el corazón:

- Elija margarina blanda con aceite vegetal líquido como primer ingrediente con grasa, pero use aceite para cocinar siempre que sea posible.
- Mejor aún, elija margarina que indique cero grasas trans en la etiqueta de información nutricional y que no contenga grasas parcialmente hidrogenadas en la lista de ingredientes.
- Lea las etiquetas para elegir margarinas especiales que contengan sustancias vegetales llamadas estanoles o esteroides. La etiqueta lleva esta información. Los estudios demuestran que los alimentos complementados con al menos 2 ó 3 gramos de estas sustancias pueden ayudar a reducir el colesterol LDL ("colesterol malo") por un 10 % en 2 a 3 semanas. Los estanoles también se pueden encontrar en píldoras, tabletas masticables y polvos.
- Busque otros productos con estanoles o esteroides agregados. Los puede encontrar en algunas marcas de yogur, jugo de naranja, mayonesa, leche descremada, cereales fríos, queso, pan, barras de granola, incluso en tabletas masticables de chocolate y caramelo. Para bajar su colesterol, usted debe consumir por lo menos 1 botella de yogur, 2 o 3 porciones de yogur, jugo, leche, queso, pan o margarina todos los días.

Elija productos lácteos bajos en grasa o sus derivados

Los productos lácteos son una buena fuente de calcio, proteína, vitamina A y vitamina D. Sin embargo, pueden ser altos en grasas y colesterol. Cualquiera que desee reducir sus factores de riesgo cardíaco, debe tenerlo en cuenta.

Pero no es necesario renunciar a los productos lácteos. Elegir productos lácteos bajos en grasa o sus derivados le aportará los mismos beneficios nutricionales sin las desventajas.

¿Intolerante a la lactosa?

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

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

- Observe los productos lácteos (como Lactaid o Dairy Ease) que han sido tratados previamente con enzimas de lactosa.
- Use un suplemento de lactasa (como Lactaid o Dairy Relief) antes de tomar leche o comer helado.
- Use leche de soja rica en calcio, leche de arroz y leche de almendras. Estas alternativas lácteas no contienen lactosa.
- Pruebe yogur, requesón y queso ya que contienen menos lactosa que la leche.



LA RELACIÓN CON EL CALCIO

Los productos lácteos como la leche, el yogur y el queso son excelentes fuentes de calcio. Sin embargo, también otros alimentos pueden aportarlo. Elija verduras de color verde oscuro y con hojas, tofu, frijoles, almendras, además de jugos y cereales fortificados con calcio. Estos alimentos incrementan la ingesta de calcio y proporcionan otros nutrientes saludables al mismo tiempo.

6

Elemento básico 6:

Limite el consumo de sodio (sal), azúcares y alcohol

OBJETIVOS

Sodio: limite el consumo de sodio a 2,300 mg o menos al día.

Las pautas del estilo de vida de AHA/AAC de 2015 a 2020 recomiendan que la mayoría de las personas limiten el consumo de sal a 2,300 mg o menos por día. La reducción a 1,500 mg por día reducirá la presión arterial aún más.

Si usted tiene insuficiencia cardíaca o presión arterial alta, es aún más importante que se apegue a un límite de 2000 mg al día. Si usted tiene insuficiencia cardíaca, probablemente tendrá que seguir un plan de alimentación que reduzca el consumo de líquido y alcohol en su dieta.

Azúcar: evite los alimentos y las bebidas con azúcares añadidas, salvo en ocasiones especiales.

La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda el consumo de menos de 9 cucharaditas de azúcar para los hombres y 6 cucharaditas para las mujeres al día.

Alcohol: si usted no bebe, no comience a hacerlo. Si lo hace, beba con moderación.

- No more than 1 drink per day for non pregnant, adult women and 2 drinks per day for adult men
- Only when there is no risk to a health condition

CONSEJOS

Para cumplir su objetivo de sodio, debe hacer lo siguiente.

- **Siga una dieta a partir de los elementos básicos anteriores.** En conjunto constituyen una dieta saludable para el corazón con pocos alimentos procesados.
- **Evite añadir sal a los alimentos** al cocinar o cuando estén en la mesa.
- **Tenga en cuenta que casi todos los alimentos que usted consume contienen un poco de sodio.** Lea cuidadosamente las etiquetas de los alimentos y lleve un registro de su ingesta total de sodio cada día.
- **Evite los alimentos procesados,** pues a menudo son altos en sal. Por ejemplo, la mayoría de los alimentos enlatados, papas fritas, *pretzels*, galletas saladas, carnes frías, nueces saladas y comidas congeladas contienen una gran cantidad de sal.
- Si usted tiene un suavizador de agua, **no use agua tratada** para beber o cocinar. Los suavizadores de agua agregan bastante sodio al agua.
- **Lea las etiquetas de los medicamentos.** Muchos medicamentos de venta sin receta como laxantes, analgésicos o antiácidos contienen sodio. Consulte a su proveedor de cuidados de la salud antes de hacer cualquier cambio de medicamentos.
- **Use especias o alimentos sabrosos** como la cebolla y el ajo para condimentar las comidas sin tener que añadir sal. Sin embargo, tenga cuidado con la sal de cebolla y la sal de ajo, ya que contienen sodio.





¿Y EL TÉ, EL CHOCOLATE Y EL VINO?

Dese un gusto (pequeño)

Las frutas y verduras son excelentes fuentes de flavonoides saludables. Pero también lo son el chocolate, el té y el vino. Controle esos antojos de una forma saludable:

- **Elija chocolate bajo en azúcar y grasas.** Evite el chocolate con leche. En su lugar, escoja chocolate amargo que contenga al menos un 70 % de cacao. Una porción de ½ a 1 onza de chocolate amargo (aproximadamente de la mitad del tamaño de una barra de chocolate) satisfará el antojo dulce mientras le aporta una buena dosis de flavonoides.
- **Elija el color de su té.** Dos o tres tazas de té al día, té verde, negro o incluso blanco, aumentarán su ingesta de flavonoides. No agregue crema ni azúcar, y beba té descafeinado si tiene dificultades al dormir. Tenga en cuenta que la mayoría de los té contienen vitamina K. No cambie la ingesta de té si toma medicamentos anticoagulantes.
- **Disfrute del vino con moderación.** Si usted no bebe, no comience a hacerlo. Si lo hace, respete los límites que aparecen a la izquierda. Usted obtendrá el beneficio máximo de los flavonoides del vino con el menor riesgo.

Limite el consumo de sodio (sal), azúcares y alcohol

Una dieta saludable para el corazón implica tomar buenas decisiones y en algunos casos establecer algunas restricciones. Éstas son las razones por las cuales quizá deba limitar la sal, el azúcar y el alcohol.

- **Sodio (sal):** reducir el consumo de sal es importante para todos, pero sobre todo para las personas con presión arterial alta, insuficiencia cardíaca o aquéllas que tienden a retener líquidos. Menos sodio deriva en menos líquido en el cuerpo y, por lo tanto, en menos esfuerzo para el corazón.
- **Azúcar añadida:** la mayoría de los dulces tienen mucho sabor y muchas calorías, pero tienen poco valor nutricional. Es por ello que con frecuencia se llaman “calorías vacías”. Para lograr un peso saludable y energía más duradera, reduzca las bebidas endulzadas con azúcar, postres y otros dulces al mínimo.
- **Alcohol:** una “bebida” significa 12 onzas de cerveza o de bebida a base de vino (*cooler*), 5 onzas de vino o 1½ onzas de licor fuerte. Cumpla estos objetivos para evitar el riesgo adicional que puede implicar el consumo de alcohol.

EL SODIO, EL POTASIO Y LA PRESIÓN ARTERIAL

La presión arterial alta afecta a 1 de cada 4 estadounidenses. La hipertensión hace que el corazón trabaje más, daña las arterias y aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca. Al limitar su consumo de sodio, puede ayudar a reducir este riesgo. Sin embargo, quizá también pueda mejorar su presión arterial agregando más potasio y calcio a su alimentación.

Los alimentos ricos en potasio incluyen verduras de color verde oscuro y con hojas, frutas de cepas y tubérculos (vegetales de raíz). Éstos son algunos ejemplos:

- Papas o camotes
- Calabazas de invierno
- Ciruelas pasa
- Melón y melón verde
- Naranjas, chabacanos, plátanos
- Soya (cocida)
- Espinacas
- Jitomates y sus derivados
- Leche (descremada o 1%) y yogur natural (bajo en grasa o sin grasa)
- Frijoles secos, incluyendo alubias blancas, habas y lentejas

¿Qué pasa con los sustitutos de sal? Consulte a su proveedor de atención médica antes de usar sustitutos de sal. A menudo contienen grandes cantidades de potasio y pueden ser útiles para algunas personas, pero perjudiciales para otras con determinadas condiciones médicas.

Las compras, la cocina y las salidas a cenar

Para cambiar lo que hay en su plato, usted deberá cambiar la manera en que compra sus alimentos, cocina sus comidas y ordena en los restaurantes. La siguiente sección le ayudará a hacer estos cambios.

Cómo leer las etiquetas de los alimentos

La lectura de las etiquetas puede ayudarle a elegir alimentos saludables. Busque palabras clave y afirmaciones de beneficios para la salud que se ajusten a los requisitos de su plan de alimentación. Por ejemplo, elija alimentos etiquetados como "ricos en fibra" o "bajos en sodio".

Es aún más importante que se fije bien en la sección de información nutricional de la etiqueta de los alimentos. Revise el "% del valor diario" para cada nutriente. Un 5% o menos significa que el alimento es bajo en ese nutriente. Un 20% o más significa que el alimento es rico en ese nutriente.



LA VERACIDAD DE LAS ETIQUETAS

Las leyes federales rigen las palabras clave, las afirmaciones de beneficios para la salud y la información nutricional que aparecen en las etiquetas de los productos alimenticios. Esto hace de las etiquetas de los alimentos un recurso confiable y valioso de la alimentación saludable para el corazón. Siempre lea cuidadosamente las etiquetas de los alimentos y de los envases. Use el glosario de la página 31 para obtener más ayuda.

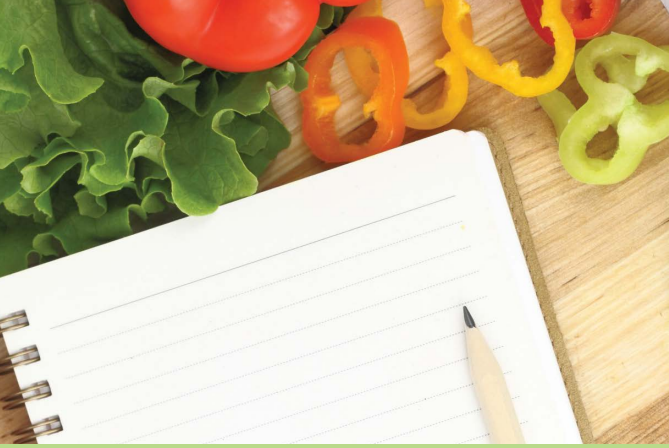
Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size 1 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	
Calories 230	
3 % Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	10%
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

A pesar de que la etiqueta diga "0 gramos" por porción, quizá contenga todavía parte de ese nutriente. Por ejemplo, la etiqueta de un aceite en aerosol antiadherente puede definir una porción como tres rociadas y decir "0 gramos" de grasa total en cada porción; pero si usa más de tres rociadas, quizá contenga algo de grasa después de todo.

- Tamaño de la porción:** ¿Es adecuado el tamaño de la porción para usted? Si no es así, deberá ajustar los valores nutritivos y de calorías como corresponda.
- Calorías:** la cantidad necesaria de calorías por día varía de persona a persona. Vea esta sección para saber cuántas calorías suma una porción a su total diario.
- % del valor diario:** los valores diarios en las etiquetas de los alimentos se calculan para las personas que deben consumir 2,000 calorías por día. SUS valores diarios pueden variar.
- Grasa total:** busque valores bajos aquí. Para una alimentación más saludable para el corazón, elija alimentos más bajos en grasa total. Tenga cuidado con los platos fuertes que contengan más de 10 gramos de grasa por porción u otros alimentos que contengan más de 3 gramos de grasa. Tenga en cuenta que las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas se incluyen en "Grasa total", pero no se muestran por separado.
- Grasa saturada:** coma la menor cantidad posible. Las grasas saturadas aumentan el colesterol en la sangre.
- Grasas trans:** coma la menor cantidad posible. Las grasas trans aumentan el colesterol en la sangre y disminuyen el colesterol HDL.
- Colesterol:** el exceso de colesterol puede provocar enfermedad cardíaca en algunas personas.
- Sodio:** la mayoría de las personas consumen mucho más sodio (sal) de lo necesario; los alimentos preparados y procesados pueden ser los culpables.
- Fibra dietética:** trate de consumir de 25 a 30 gramos de fibra al día proveniente en su mayoría de productos integrales.
- Azúcares:** compare los gramos de azúcar con los gramos de carbohidratos totales. Si las cantidades son similares, el producto es alto en azúcares y no es la mejor elección.



Cómo modificar las recetas

Con un poco de creatividad y planificación, la mayoría de las recetas pueden convertirse en platillos saludables para el corazón, a menudo sin o casi sin cambiar el sabor o la textura. Para reducir el contenido de grasa, colesterol y sodio en sus recetas favoritas, revise primero la lista de ingredientes. Identifique los ingredientes que necesita evitar o reducir y aplique uno de los siguientes métodos:

- **Eliminación.** Si el ingrediente no es esencial, ¡no lo use! Por ejemplo, usted puede evitar la sal en muchas recetas y seguir obteniendo buenos resultados.
- **Reducción.** ¿Puede usar un ingrediente específico en menor cantidad? Muchas recetas todavía tendrán magníficos resultados si usa menos azúcar, grasa o aceite.
- **Sustitución.** Ésta es su oportunidad de dejar salir su creatividad: ¿Qué ingredientes puede sustituir para producir platillos más saludables? En el siguiente cuadro se presentan algunas sustituciones de alimentos comprobadas y verdaderas.

PENSÁNDOLO BIEN...

En lugar de modificar sus recetas actuales, quizá desee consultar libros y revistas de cocina saludable para el corazón que aparecen en la [página 29](#). Estos recursos explican cómo preparar sus platillos favoritos de siempre y otros nuevos de una manera saludable para el corazón.

En lugar de este INGREDIENTE...	Intente con este SUSTITUTO...
1 taza de mantequilla	<ul style="list-style-type: none"> • Entre ½ y 1 taza de margarina con aceite vegetal líquido como primer ingrediente
1 taza de manteca de cerdo	<ul style="list-style-type: none"> • Entre ½ y 1 taza de aceite vegetal (preferentemente de oliva, canola, cártamo, maíz, soya o ajonjolí)
1 taza de grasa sólida	<ul style="list-style-type: none"> • ¾ de taza de aceite, sobre todo para galletas y panes (los alimentos serán más crujientes) • 1 taza de puré de manzana, sobre todo en pasteles y panecillos (los alimentos serán menos secos)
1 taza de leche entera	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche descremada o 1% • Leche descremada en polvo reconstituida • 1 taza de leche de soya o de leche de arroz natural baja en grasa
1 taza de crema	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche evaporada descremada
1 taza de queso rallado o queso cottage	<ul style="list-style-type: none"> • Entre ½ y 1 taza de queso bajo en grasa (Alpine Lace, Free N'Lean, etc.) • ¼ de taza de queso de sabor fuerte • Mezcle ½ taza de queso cottage bajo en grasa con ½ taza de queso bajo en grasa o regular en guisados
1 cucharada de aderezo para ensalada	<ul style="list-style-type: none"> • Entre ½ y 1 cucharada de aderezo para ensalada bajo en calorías • 1 cucharada de mayonesa baja en grasa
1 taza de crema batida	<ul style="list-style-type: none"> • Sustituto casero (mezcle ¼ de taza de agua helada con ¼ de taza de leche descremada en polvo; espolvoree el polvo en el agua para evitar grumos, bata hasta que espese y después agregue ¼ de cucharadita de vainilla, ½ cucharadita de jugo de limón y ¼ de taza de azúcar) • Yogur de vainilla sin grasa o bajo en grasa <p><i>Nota: La crema batida sin productos lácteos está disponible en versiones alta y baja en grasa.</i></p>
1 huevo entero	<ul style="list-style-type: none"> • 2 claras de huevo o ¼ de taza de sustituto de huevo

En lugar de este INGREDIENTE...	Intente con este SUSTITUTO...
1 taza de mayonesa	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de yogur sin grasa o bajo en grasa • ¾ de taza de yogur natural bajo en grasa mezclada con ¼ de taza o menos de mayonesa baja en calorías • 1 taza de imitación de mayonesa baja en calorías sin grasa
1 onza de queso crema	<ul style="list-style-type: none"> • 1 onza de queso <i>Neufchatel</i> • 1 onza de queso crema bajo en calorías • 1 onza de queso ricota sin grasa
1 taza de crema agria	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de yogur natural o bajo en grasa • 1 taza de crema agria baja en grasa o sin grasa • 1 taza de crema agria casera simulada (mezcle en la licuadora 1 taza de queso cottage bajo en grasa, 2 cucharadas de suero de leche y entre ½ y 1 cucharadita de jugo de limón fresco hasta que la mezcla quede suave y sin grumos)
1 taza de sopa de crema	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de sopa de crema saludable y baja en grasa • Para hacer una base casera de sopa de crema, mezcle 2 tazas de leche en polvo descremada, ½ taza de harina, ¼ de taza más 2 cucharadas de maicena, ⅛ taza de caldo granulado y ½ cucharadita de sal. Para preparar sopa a partir de esta base, agregue ⅓ de taza de mezcla seca a 1¼ tazas de agua. Agregue sus verduras favoritas.
1 onza de chocolate de repostería en cuadritos	<ul style="list-style-type: none"> • 3 cucharadas de cacao en polvo más 1 cucharada de aceite
1 libra de carne molida de res	<ul style="list-style-type: none"> • 1 libra o menos de carne molida de res extramagra (7% de grasa o menos) • 1 libra de verduras (para lasaña o salsas para pasta, agregue calabacín o champiñones) • 1 libra de tofu • 1 libra de carne de ave magra (pavo o pollo) <p><i>Nota: para reducir más la grasa, use ¼ de libra menos por persona y escurra la grasa después de cocinar. Si dora la carne antes de agregarla a la salsa o guisado, puede enjuagarla con agua caliente.</i></p>
Sal	<p>Para reducir su consumo de sal, experimente con otras hierbas y especias para añadir sabor a sus comidas. Éstos son sólo algunos ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pimienta gorda: guisados, jitomates, duraznos, puré de manzana, jugos de carne • Albahaca: pescado, cordero, ensaladas, salsas italianas • Canela: frutas, carne de cerdo, panes, camote, calabaza, yogur natural • Comino: chili, guisados, frijoles • Curri: carnes magras, pollo, pescado, jitomates, salsas, arroz • Eneldo: pescado, pollo, verduras, papas, ensaladas, pasta • Ajo: carnes magras, pescado, aves, sopas, ensaladas, verduras, platillos de pasta • Lima o jugo de limón: pescado, pollo, ensaladas, verduras, salsas • Nuez moscada: papas, pollo, pescado, coliflor, brócoli y platillos con col • Cebolla: carnes magras, guisados, verduras, ensaladas, sopas, leguminosas • Orégano: salsas, platillos italianos, pizza, ensaladas, verduras • Paprika: pescado, pollo, sopas, ensaladas, carnes, salsas, papas al horno, frijoles • Romero: pollo, pescado, salsas magras de cerdo, relleno, papas, chícharos, habas • Ajonjolí: ensaladas, panes, pollo, verduras, guisados • Estragón: salsas, aderezos para ensaladas, adobos, verduras, betabel, pollo, pescado • Tomillo: carnes magras, pollo, salsas, sopas, chícharos, ensaladas, jitomates



La preparación de los alimentos

La forma de preparar los alimentos puede influir mucho en lo saludable que sean. Éstos son algunos lineamientos para cocinar de forma saludable para el corazón:

- Hierva, cueza al vapor, hornee o ase a la parrilla sus alimentos siempre que sea posible.
- Si debe freír, use aceite en aerosol y utensilios de cocina antiadherentes en lugar de aceite.
- Cuando prepare guisados, sopas u otros platillos en los que la grasa se cocina con el líquido, prepare la comida el día anterior y refrigérela. Usted podrá retirar fácilmente la grasa endurecida de los alimentos antes de recalentarlos. (Este truco también funciona bien para los alimentos enlatados con grasa; simplemente enfríe la lata antes de abrirla y retire la grasa endurecida.)
- Sofría las verduras en líquido en lugar de mantequilla o aceite. Los mejores líquidos para sofreír incluyen agua, caldo de pollo sin grasa, de verduras o de carne.
- Ase u hornee la carne en una parrilla para que la grasa escurra fuera de la carne.
- Para mejorar el sabor de los cortes de carne bajos en grasa, cubra la carne con una mezcla de condimentos sin sal. Rocíe un sartén con aceite y dore la carne a fuego medio. Después agregue un poco de agua o caldo sin sal al sartén hasta que apenas toque la carne. Tape el sartén y termine de cocinar a fuego lento.
- Al preparar jugo de carne, añada unos cubitos de hielo al jugo de carne enfriado. La grasa se adhiere a los cubos de hielo, que usted puede retirar después. Tendrá como resultado un sabroso jugo de carne bajo en grasa.
- Use puré de verduras para espesar jugos de carne, salsas, sopas y guisados. Para hacer el puré de verduras, mezcle las verduras cocidas en la licuadora.



Salir a cenar

La alimentación saludable para el corazón no significa que usted deba preparar todas sus comidas en casa por el resto de su vida. Si le gusta salir a cenar, sin duda debe seguir haciéndolo; tan sólo requerirá de un poco más de reflexión y flexibilidad de su parte. Esta sección ofrece algunas estrategias para ayudarle a tomar buenas decisiones al comer fuera de casa.



Cómo elegir un restaurante

Es probable que encuentre opciones saludables para comer en la mayoría de los restaurantes. Sin embargo, tenga en cuenta los siguientes aspectos:

- Los restaurantes de comida rápida se caracterizan por servir comidas altas en grasa, colesterol, sal y calorías. Sin embargo, la mayoría de los lugares también ofrecen algunas opciones más saludables. Algunos consejos para comer en restaurantes de comida rápida son los siguientes:
 - Elija platos fuertes con pollo o pescado en lugar de carne de res o de cerdo. Evite la carne empanizada.
 - Evite las porciones demasiado grandes. Incluso si usted no está intentando bajar de peso, es probable que una ración demasiado grande contenga más de lo que necesita en una comida. (¡Algunas comidas demasiado grandes contienen más grasa y calorías de las que usted necesita en un día entero!)
- Los restaurantes que ofrecen barras de ensaladas son una buena alternativa. Un viaje a la barra de ensaladas puede hacer más fácil conseguir todas sus frutas y verduras del día, y también puede llenarlo. Para preparar una ensalada saludable, haga lo siguiente:
 - Limite el consumo de carnes y quesos grasos. Elija alternativas más saludables como frijoles, nueces y semillas.
 - Tenga cuidado con los aderezos para ensalada (que pueden contener una gran cantidad de sal y grasa). Elija un aderezo bajo en grasa o agregue vinagre aromatizado y un chorrito de aceite de oliva.
- En cuanto a la comida étnica, no existen absolutos como “la comida mexicana no es saludable” o “la comida japonesa es buena para usted”. Tan sólo use el sentido común al elegir alimentos del menú. La gráfica en la siguiente página le brinda algunas sugerencias sobre cómo elegir sabiamente los alimentos en los restaurantes.



SEA SENSATO AL ELEGIR SU ENSALADA

Recuerde que debe tener cuidado con los aderezos para ensalada (que pueden contener una gran cantidad de sal y grasa) así como con carnes y quesos grasos y salados. Limite estos elementos o elija alternativas más saludables.

¿LOS REFRESCOS DE DIETA SON UNA BUENA OPCIÓN?

La mayoría de las personas saben que no es saludable beber refrescos azucarados. ¿Son entonces una alternativa más saludable los refrescos de dieta?

De hecho, las investigaciones recientes han demostrado que existe una relación entre beber refrescos de dieta y el aumento de peso. Lo mejor es que beba agua; tome refrescos sólo en ocasiones especiales.



PREGÚNTELE A SU MESERO

Tenga en cuenta que siempre podrá preguntarle a su mesero sobre los ingredientes y métodos de cocción. También puede preguntarle si un platillo en particular puede prepararse de una forma más saludable para el corazón. Por ejemplo, muchos restaurantes se complacerán en preparar su comida sin sal, al vapor en lugar de freír los alimentos, y de servir los jugos de carne y aderezos aparte.

MANTENGA LA SENCILLEZ

Una buena regla general para elegir platillos saludables para el corazón: elija los alimentos en sus formas más sencillas. Por ejemplo, la pechuga de pollo sin piel es una mejor elección que el pollo empanizado, y un filete asado de pescado es más preferible que el pescado relleno.

Salir a cenar (*continuación*)

Los restaurantes generalmente sirven porciones grandes. Para evitar el consumo de demasiadas calorías, sal, grasa o colesterol en una comida, tenga en cuenta las siguientes estrategias:

- **Beba agua** (a menos que esté siguiendo una dieta que restrinja el consumo de líquidos). Beber agua a lo largo de la comida puede ayudarle a evitar la comida en exceso o el consumo de demasiado alcohol.
- **Tenga cuidado con la canasta del pan.** Después de elegir un trozo de pan, pida que retiren la canasta del pan (o póngala lejos de usted). Pida aceite de oliva en lugar de mantequilla.
- **Pida que sus alimentos sean preparados sin sal añadida.**
- **Comparta el platillo con un amigo.**
- **Elija bien su postre.** Existen muchas maneras en que usted aún puede darse un gusto al final de la comida, sin agregar demasiada grasa, azúcares ni calorías. Puede compartir un postre con uno o varios amigos, disfrutar una bebida caliente o pedir fruta fresca como postre.
- **Lleve comida a casa.** Deje de comer una vez que haya ingerido una cantidad suficiente. Lleve a casa los sobrantes de la comida para disfrutarla más tarde o compartirla con alguien más.

Cómo elegir alimentos saludables al salir a cenar

Para tomar decisiones saludables al comer en restaurante, es útil conocer algunos términos de cocina. Éstas son pistas sobre los ingredientes y los métodos de preparación que le ayudarán a elegir mejor del menú.

ELIJA <i>alimentos descritos como:</i>	EVITE <i>alimentos descritos como:</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Al vapor • En su jugo • Fresca del jardín • Asado • A las brasas • Hervido, cocido en agua • Asado a la parrilla (en jugo de limón o mantequilla) • Magro 	<ul style="list-style-type: none"> • Con mantequilla, en salsa de mantequilla • En su crema, en salsa de crema, en su propio jugo de carne, en salsa holandesa • Gratinado, a la parmesana, en salsa de queso, al escalope • Salteado, frito, al sartén, crujiente, dorado a fuego lento • Empanizado/apanado, relleno • En cacerola, de primera, en trozos, en pastel/cazuela • Marinado (en aceite), rociado en mantequilla o jugo de carne, en salmuera

Adelante y alto: el control de tráfico para sus platillos



Use el siguiente cuadro para recordar qué alimentos debe comer con más frecuencia (¡Adelante!), y evitar o comer con moderación (¡Alto!).

Tipo de alimento	¡Adelante! ¡Coma éstos!	¡Alto! ¡Evite éstos!
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los tipos de frutas enteras • Frutas congeladas sin azúcar agregada 	<ul style="list-style-type: none"> • Jugo de frutas endulzado • Fruta en almíbar enlatada
Verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras frescas y congeladas • Verduras enlatadas, enjuagadas y escurridas, o variedades bajas en sodio • Jugo de verduras bajo en sodio • Aguacate 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras en mantequilla o salsa de crema • Verduras fritas o glaseadas • Verduras saladas o en escabeche, incluso el chucrut • Jugo de verduras normal
Panes, cereales y bocadillos	<ul style="list-style-type: none"> • Pan integral, panqueques hechos en casa, panecillos y waffles • Arroz integral, cebada • Cuscús integral, quinoa • Avena • Panecillos integrales, pasta y tortillas de harina integral y de maíz • Galletas bajas en grasa y sodio • Obleas de centeno o arroz • Palomitas de maíz reventadas con aire caliente 	<ul style="list-style-type: none"> • Donas y cuernitos • Bocadillos salados: pretzels, papas fritas, galletas, etc. • Productos horneados adquiridos en tiendas y elaborados con grasas saturadas o aceites hidrogenados: panecillos, bizcochos, rollos dulces, etc. • Fideos Chow mein o de huevo • Arroz frito
Papas y otros vegetales con almidón	<ul style="list-style-type: none"> • Papas o camotes (enteros, con cáscara) • Maíz (sin sal ni mantequilla) • Chícharos 	<ul style="list-style-type: none"> • Papas fritas: papas a la francesa, papas rayadas fritas o croquetitas de papa. • Papas al horno o en puré con mantequilla o crema agria
Grasas y aceites	<ul style="list-style-type: none"> • Margarina "sin grasas trans" • Aceites monoinsaturados: aceite de cacahuete, oliva o canola • Aceites poliinsaturados: aceite de cártamo, girasol, soya o de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite de semilla de algodón, palma o coco • Mayonesa normal • Manteca de cerdo o sólida
Carnes y sustitutos de carne	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado y mariscos: trucha, hipogloso, salmón, bacalao, langostino, langosta, cangrejo, atún o salmón en agua • Aves: aves de carne blanca sin piel • Carne magra de res: bistec, falda, lomo, molida extramagra • Carne magra de cerdo: lomo, chuletas de lomo • Ternera magra: lomo superior, chuleta de pierna, chuletas • Pierna de cordero, bien recortada • Frijoles y lentejas • Mantequilla de maní natural • Huevos (1 por día) • Nueces crudas: nueces, pacanas, almendras, cacahuetes, nueces de Brasil • Semillas sin sal: semillas de calabaza, semillas de girasol 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne de primera y costilla • Aves de carne oscura • Las hamburguesas en los restaurantes • Carnes frías y embutidos (jamón, mortadela, pastrami, salami) • Pepperoni y carnes en pizza, pizza congelada de una tienda • Vísceras (riñón, hígado) • Salchichas, tocino, carnes fritas, carnes en escabeche • Alitas de pollo • Pasteles de carne, huevo y platos con carne • Nueces tostadas con miel o saladas
Leche, derivados de la leche y postres congelados	<ul style="list-style-type: none"> • Leche descremada o 1%, leche descremada en polvo, leche evaporada descremada, leche de soya fortificada • Yogur bajo en grasa o sin grasa • Queso cottage bajo en grasa, y quesos bajos en grasa • Queso sin grasa, crema agria, crema para batir • Yogur congelado, sorbete y helado • Pudín con leche sin grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche entera, leche de 2 % y leche chocolatada • Crema y leche semidescremada • Leche evaporada o condensada • Crema agria y helado • Crema batida o crema batida no láctea • Malteadas, bebidas cremosas
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Agua, café y té • Bebidas alcohólicas, incluye vino y cerveza • Jugo de fruta (½ taza) 	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier bebida (incluido el alcohol) que contenga leche entera, crema o chocolate

Ejemplo de un menú saludable para el corazón

Entre al sitio: choosemyplate.gov para obtener planes de alimentación personalizados, hojas para registrar las comidas, además de más recursos y sugerencias.

La alimentación conforme a los seis elementos básicos saludables para el corazón es una de las mejores cosas que usted puede hacer para reducir sus factores de riesgo cardíaco. A medida que aprenda a elegir alimentos más saludables en su dieta, quizá se sorprenda de la cantidad de opciones diferentes y deliciosas que tiene para preparar bocadillos y comidas. El ejemplo de menú que aparece a continuación muestra cuánta variedad y buen sabor puede tener en un día ordinario.

DESAYUNO	BOCADILLO	ALMUERZO	BOCADILLO	CENA	BOCADILLO
<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de avena con canela, almendras y 1 cucharadita de azúcar morena • 1 taza de leche descremada o leche de soya • 1 plátano pequeño • Yogur bajo en grasa o sin grasa • ½ onza de nueces crudas 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas secas • ½ onza de nueces crudas 	<ul style="list-style-type: none"> • Sándwich de atún en pan integral (con aguacate, lechuga, jitomate y mayonesa baja en grasa) • 1 taza de melón fresco • Palitos de apio y zanahoria 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de yogur bajo en calorías • 1 taza de moras frescas 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada mixta con vinagreta de aceite de oliva • 3 onzas de tofu, pollo sin piel o pescado • 1 taza de arroz integral pilaf • 1 taza de verduras a la plancha o al vapor • Manzana al horno con canela 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 tazas de palomitas de maíz reventadas con aire caliente y rociadas con aceite de oliva o con margarina "sin grasas trans"

MIS FACTORES DE RIESGO:

OBJETIVOS DE NUTRICIÓN PARA REDUCIR MIS RIESGOS:

Recursos

En esta sección encontrará recursos para ayudar a modificar y mejorar sus hábitos alimenticios, incluso libros de cocina saludable para el corazón, páginas web y números telefónicos, así como un glosario de términos de los envases de alimentos.

Elegir un libro de cocina

Una buena manera de revisar un libro de cocina nuevo es consultarlo en la biblioteca pública antes de comprarlo. De esta manera, puede ver si las recetas se adaptan a sus gustos y estilo de vida (por ejemplo, gourmet o simples, étnicas o tradicionales). Las siguientes son otras cosas que se deben buscar:

- Principios de la buena nutrición. Manténgase al margen de los libros de dietas de moda que ofrecen “soluciones rápidas”.
- Recetas que generalmente son bajas en grasas saturadas y sodio.
- Ingredientes fáciles de encontrar.
- Instrucciones fáciles de seguir.
- Recetas que proporcionan información nutricional (por ejemplo, enumeran las calorías, los gramos de grasas, el sodio, y demás).

Sitios web y números de teléfono

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

Intermountain Healthcare:

intermountainhealthcare.org/nutrition

801-442-2000

American Diabetes Association: diabetes.org

800-342-2383

Academy of Nutrition and Dietetics: eatright.org

American Heart Association (AHA): heart.org

800-242-8721

AHA Dietary Information: heart.org/nutrition

Healthy People 2020: healthypeople.gov

National Diabetes Education Program: ndep.nih.gov

Weight-control Information Network (WIN):

win.niddk.nih.gov



MÁS RECURSOS DE RECETAS

Busque estas revistas en el supermercado o en línea:

Cooking Light
(cookinglight.com)

EatingWell
(eatingwell.com)

Vegetarian Times
(vegetariantimes.com)



MÁS DE INTERMOUNTAIN HEALTHCARE...

Intermountain le brinda una variedad de cursos y programas de apoyo para ayudarle a vivir un estilo de vida saludable para el corazón. Comuníquese con su centro local para obtener más información sobre los siguientes servicios:

- Apoyo para dejar el tabaco
- Evaluaciones sobre la condición física y el estado de salud
- Orientación sobre la diabetes
- Rehabilitación cardíaca

Para aprender más, vea los folletos informativos en la página web de **Intermountain Healthcare**.

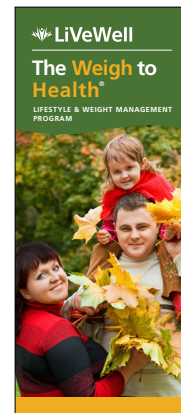
Busque un tema o utilice el menú alfabético para encontrar recursos sobre estos temas:

- Presión arterial alta:
[Principios básicos de la presión arterial](#)
- Glucosa alta en la sangre:
[La prediabetes: actúe ahora para proteger su salud](#)
- Diabetes:
[Vivir bien: un manual de cuidado de la diabetes](#)
- Colesterol alto:
[Cómo entender qué es el colesterol](#)
- Consumo de tabaco:
[Dejar el tabaco: su viaje a la libertad](#)
- Control del peso:
[The Weigh to Health](#)

Programa The Weigh to Health®

Si desea obtener ayuda para orientarse en nutrición y pérdida de peso, échelo un vistazo al programa **The Weigh to Health®**. Este programa es un curso de 12 meses de duración, que se reúne 2 veces al mes y está disponible en muchos hospitales de Intermountain, incluidos los siguientes:

- American Fork
- Cassia
- Dixie Regional
- Intermountain Medical Center
- LDS
- McKay-Dee
- Riverton
- Utah Valley Regional



Para comenzar, haga clic en el enlace

intermountainhealthcare.org/services/nutrition-services/services/weigh-to-health-nutrition-program/

Intermountain Healthcare

Nutrition Services

Weigh to Health Nutrition Program

Medical Services > Nutrition Services

Why Choose The Weigh to Health Program?

The Weigh to Health Program is an accredited Diabetes Prevention Program for overweight adults who want to lose weight. Our program uses evidence based methods to increase physical activity, improve nutrition, and address health concerns like prediabetes and other weight related conditions.

This program works because:

- **It's Personal.** One-on-one visits and small class sizes allow participants to focus on overcoming their barriers to reach their health goals.
- **It's Professional.** The program is facilitated by registered dietitian nutritionists who are experts in weight loss and lifestyle change. Expert guest facilitators may present on other topics such as stress management and exercise.
- **It's Proven.** The program is based on the latest science for diabetes prevention, weight loss, and how to help you make changes that last for a lifetime.

Program Features

The Weigh to Health Program includes 22 sessions over a 12-month period:

- Orientation session, where you'll discuss basic principles of weight management and diabetes prevention. You **must register for and complete** orientation before attending any of the other sessions.

Sign up for Weigh to Health Classes

Live Well 1-Week Habit Tracker

Nutrition Blogs

Glosario de términos de los envases de alimentos

Este glosario explica lo que puede prever cuando lea determinados términos en un envase o etiqueta.

sin colesterol

Menos de 2 miligramos de colesterol y 2 gramos (o menos) de grasa saturada 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.

sin grasa

Menos de ½ gramo de grasa por porción.

bajo en grasa

3 gramos de grasa o menos por porción.

magro

Menos de 10 gramos de grasa, 4 gramos de grasas saturadas y 95 miligramos de colesterol por porción.

ligero

Este término puede significar varias cosas. Consulte la información nutricional en la etiqueta para averiguar cuál de estos corresponde:

- Un tercio menos de calorías o no más de la mitad de la grasa de la versión original del producto.
- No más de la mitad de sodio en comparación con la versión original del producto.
- Un color más claro o una textura más ligera (esto no afecta la nutrición del producto).

bajo colesterol

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

bajo en sodio

140 miligramos o menos de sodio por porción.

sin sal agregada

No se añade sal durante el procesamiento. Esto no garantiza que el producto sea sin sodio.

sodio reducido

25 % menos sodio que la versión original del producto.

sin sodio

Menos de 5 miligramos de sodio por porción.

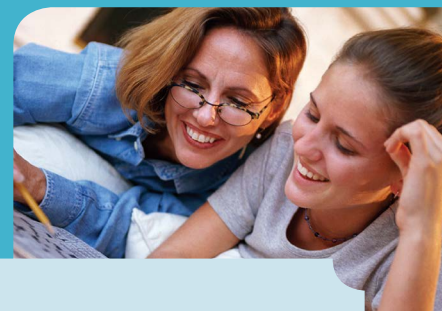
muy bajo en sodio

35 miligramos o menos de sodio por porción.

sin sal

No se añade sal durante el procesamiento. Esto no garantiza que el producto sea sin sodio.

¿QUÉ ME MOTIVA?



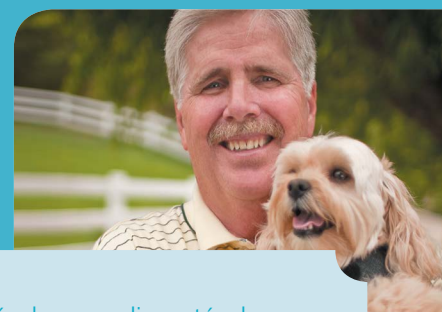
“ No quiero que mis hijos tengan los mismos problemas que yo he tenido. Estoy preparando comidas que nos ayuden a todos a estar más sanos. ”

— RAQUEL R.



“ Tengo un nuevo pasatiempo: ¡leer las etiquetas de los alimentos! Hay que ser cauteloso; de lo contrario, se consume demasiada sal y grasas saturadas. Ahora que sé a qué atenderme, hago las compras con prudencia. ”

— SEAN G.



“ Ejercitándome y alimentándome mejor, mi nivel de colesterol ha bajado mucho. Mi médico me dijo que no tendré que tomar medicamentos después de todo. ”

— CRAIG F.

Para encontrar estos y otros recursos, visite:
intermountainhealthcare.org/heart
intermountainhealthcare.org/nutrition



©2006 - 2018 Intermountain Healthcare and SelectHealth. Todos los derechos reservados.
No sustituye los consejos profesionales de un médico y no debe ser utilizada para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si usted tiene alguna duda o preocupación, por favor, consulte con su proveedor de atención médica. Existe más información sobre la salud a su disposición en intermountainhealthcare.org/heart.
Patient and Provider Publications NUT002S – 04/18 (Spanish translation 08/18 by inWhatLanguage)