# Alimentación saludable: Cómo seguir una dieta saludable para el corazón - [Healthy Eating: How to Eat a Heart-Healthy Diet]

Una dieta saludable para el corazón consiste en abundantes verduras, frutas, nueces, frijoles (habichuelas) secos y granos integrales, y es baja en sal.

Limita los alimentos ricos en grasas saturadas, grasas trans y colesterol.

Usted no necesita empezar con grandes cambios en su forma de comer.

Aun los cambios pequeños pueden reducir el riesgo de un ataque al corazón y de enfermedad cardíaca.

## ¿Cómo puede empezar a seguir una dieta más saludable para el corazón?

Empiece haciendo algunos de estos cambios a la vez.

- Sepa qué es el tamaño de una porción. Vea la sección "Grupos alimenticios" de www.ChooseMyPlate.gov. Asegúrese de no comer porciones más grandes de las recomendadas. Por ejemplo, el tamaño de una porción de carne es de 2 a 3 onzas; una ración de 3 onzas tiene más o menos el mismo tamaño que una baraja de naipes. Los alimentos que son ricos en grasas saturadas son las carnes, los quesos y los alimentos fritos. Las grasas saturadas también se encuentran en el aceite de coco, el aceite de palma y la manteca de cacao. Las grasas saturadas pueden aumentar el colesterol.
- Mida los tamaños de las porciones hasta que tenga práctica en medirlas "a ojo". Tenga en cuenta que los restaurantes a menudo sirven porciones que son 2 a 3 veces superiores al tamaño de una sola porción.

### Consuma más frutas y verduras

- Las frutas y verduras tienen muchos nutrientes que ayudan a proteger contra la enfermedad cardíaca, y contienen poca o nada de grasa. Las frutas y verduras de color verde oscuro, anaranjado oscuro y amarillo son especialmente saludables.
- Tenga a mano zanahorias, apio y otras verduras para los refrigerios. Compre frutas de temporada y téngalas a la vista para que sienta la tentación de comerlas.

- Prepare comidas que contengan muchas verduras, como verduras salteadas y sopas.

### Limite las grasas saturadas y las grasas trans

- Lea las etiquetas de los alimentos y trate de evitar las grasas saturadas y trans. Aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca. Las grasas trans y las grasas saturadas se indican en la etiqueta del alimento. A menudo se encuentran en galletas dulces y saladas y en otros refrigerios.
- Al cocinar utilice aceites saludables, como los de oliva o canola (colza). Pruebe las pastas para untar que reducen el colesterol, como Benecol o Take Control.
- En lugar de freír los alimentos, cocínelos al horno, a la parrilla, a las brasas o al vapor.
- Coma pescado por lo menos 2 veces a la semana, para obtener grasas omega 3. Todos los pescados contienen grasas omega 3, pero algunos, como el salmón, la caballa, el pez azul, el pez sable, las anchoas, el arenque, la trucha de lago, las sardinas y el atún contienen numerosos ácidos grasos omega 3, los cuales podrían ayudar a reducir el riesgo de ataque al corazón. Los pescados grandes (el blanquillo, el pez espada, la caballa gigante, el pez vela [aguja] y el tiburón) tienen niveles altos de mercurio, sustancia que puede ser peligrosa si se consume en grandes cantidades. Las mujeres embarazadas, las madres lactantes y las mujeres que pudieran quedar embarazadas, así como los niños pequeños, no deben comer estos pescados de mayor tamaño.
- Coma pescado, carne de ave sin piel y productos de soya, tales como tofu en vez de carnes con alto contenido de grasa. El frijol de soya puede ser especialmente bueno para el corazón.
- Limite la cantidad de carnes ricas en grasas, incluidos los perros calientes y las salchichas. Al cocinar las carnes, elimine toda la grasa visible.
- Elija productos lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasa.

### Coma alimentos ricos en fibra

- Los alimentos ricos en fibra soluble podrían reducir el colesterol y proporcionan vitaminas y minerales importantes. Entre los alimentos ricos en fibras solubles se encuentran la cebada, la avena, el centeno, los frijoles secos, las semillas, las verduras, las frutas cítricas, las peras y las manzanas.
- Coma una variedad de productos de granos todos los días. Compre panes y cereales integrales en lugar de pan blanco y productos de pastelería. Busque alimentos que tengan por lo menos 2 gramos de fibra en cada porción y cuyo principal ingrediente sea harina de trigo integral o de otro grano entero.

### Limite la sal y el sodio

- Reduzca la cantidad de sal y sodio que come. Demasiado sodio puede causar problemas, tales como presión arterial alta o insuficiencia cardíaca, o empeorar estos problemas.
- Pruebe la comida antes de echarle sal. Agregue sólo un poco de sal cuando le parezca que haga falta. Con el tiempo, usted se acostumbrará a la poca cantidad de sal.
- Coma menos refrigerios, comidas rápidas y otros alimentos procesados ricos en sal. Revise la etiqueta de los alimentos para conocer la cantidad de sodio de los alimentos envasados.
- Elija versiones bajas en sodio de alimentos enlatados, como sopas, verduras y frijoles. O, aún mejor, coma verduras frescas o congeladas.
- No cocine con sal. Mejor sazone con hierbas.

- Compare el contenido de sodio en alimentos como sopas, panes y comidas congeladas; y elija los alimentos con menor cantidad.

## Limite el alcohol

- Limite el alcohol a no más de 2 bebidas al día si es hombre y 1 bebida al día si es mujer. Beber demasiado alcohol puede causarle varios problemas de salud.

©2007-2012 Healthwise, Incorporated. Healthwise niega toda responsabilidad por el uso de esta información, que no reemplaza el consejo médico. 2011-10-zp3885