



CARDIOVASCULAR  
SOLUTIONS

# Seis Consejos para una Dieta Saludable

Estos consejos están dirigidos a aquellas personas preocupadas por su salud en general y en su salud cardiovascular en particular. Son ciertamente importantes para aquellas personas que han tenido problemas cardiacos y para aquellas que quieren evitar complicaciones y/o procedimientos médicos invasivos.

***Principio: prefiera alimentos de bajo contenido calórico, ricos en nutrientes, inclúidas frutas y verduras; evite alimentos de alto contenido calórico y de sodio como la comida rápida, los alimentos procesados y refinados.***

Cuando en esta guía se habla de una porción de pasta, nos referimos a 1/2 taza. De la misma manera, una porción de carne, pollo o pescado, equivale a 90 gramos, el mismo tamaño y grosor que una baraja completa. No mida al tanteo, inicie utilizando una taza graduada, una cuchara o una báscula, después ya no las requerirá.

# Índice

<b>UNO</b>	<b>1</b>
VEGETALES Y FRUTAS	1
<b>Dos</b>	<b>2</b>
SEMILLAS Y GRANOS ENTEROS	2
<b>Tres</b>	<b>3</b>
LIMITAR LAS GRASAS SATURADAS	3
<b>Cuatro</b>	<b>5</b>
FUENTES DE PROTEÍNA	5
<b>Cinco</b>	<b>7</b>
BAJE EL CONTENIDO DE SODIO	7
<b>Seis</b>	<b>8</b>
CREE MENÚS	8

# UNO

## Vegetales y Frutas

Los vegetales y las frutas son una fuente importante de vitaminas y minerales. Poseen también un bajo contenido calórico y son ricos en fibra dietética. Contienen sustancias que se encuentran en las plantas que pueden ayudar a prevenir la enfermedad cardiovascular. Comer más frutas y vegetales le ayudará a comer menos alimentos ricos en grasas saturadas como la carne roja, el queso y las botanas (frituras).



Incorporar la fruta y los vegetales a su dieta es una tarea fácil. Mantenga los vegetales lavados y cortados en su refrigerador. Los puede utilizar como una forma de botana rápida. Puede además mantener fruta en una bandeja que esté a la vista en la cocina y así se acordará de comerla.

Utilice recetas en las que la fruta o los vegetales sean el ingrediente principal, como vegetales al vapor / horno o utilizando frutas mixtas en las ensaladas.



### Escoja:

- Vegetales y frutas frescas o congeladas.
- Vegetales enlatados con bajo contenido de sodio.
- Fruta en lata en su jugo o en agua.

### Evite:

- Coco.
- Vegetales con salsas cremosas.
- Vegetales empanados o fritos.
- Fruta enlatada en almíbar.
- Fruta congelada adicionada con azúcar.

## Dos

### Semillas y Granos Enteros



Los granos enteros son una buena fuente de fibra además de otros nutrientes y ayudan a regular la presión arterial y la salud cardíaca.

Aumenta tu consumo de granos enteros y sustituye a los productos de granos refinados. Algunos ejemplos son el couscous, la quinoa, la cebada o añade linaza molida a tu dieta (pequeñas semillas de color café que tienen un alto contenido de fibra y ácidos grasos omega 3), que te puede ayudar a disminuir tu colesterol. Puedes molerlos o simplemente espolvorearlos yogur, cereal o avena.

#### Escoja:

- Harina de trigo entero
- Pan de grano, de preferencia 100% de trigo entero o 100% multigrano.
- Cereales con alto contenido de fibra (5 gramos o más por porción).
- Granos enteros como el arroz salvaje, cebada y trigo sarraceno.
- Pastas integrales
- Linaza molida

#### Evite:

- Harinas blancas, refinadas.
- Pan blanco.
- Muffins.
- Waffles congelados.
- Pan de elote.
- Donas.
- Bisquets.
- Barras de granola.
- Pasteles
- Pay.
- Tallarines de huevo.
- Palomitas de maíz con mantequilla.
- Galletas con base de mantequilla.



# Tres

## Limitar las Grasas Saturadas

Limitar el consumo de grasas saturadas es el primer paso para disminuir los niveles de colesterol en sangre y con ello su riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Tener un colesterol elevado en la sangre favorece la formación de “placas” de grasa en sus arterias (aterosclerosis), lo que aumenta el riesgo de tener un infarto cardiaco o un infarto cerebral.



La sociedad americana del corazón (American Heart Association) recomienda lo siguiente para el contenido de grasas saturadas en la dieta:

- Que representen menos del 7% del consumo total de calorías de la dieta al día, o menos de 14 gramos de grasa saturada para una dieta diaria de 2000 kcal.
- Consumir menos de 300 mg de colesterol al día en la dieta de un adulto sano y menos de 200 mg al día para aquellos adultos con LDL elevado (colesterol malo) y para aquellos que ya estén tomando medicamentos para disminuir el colesterol.

Disminuya las grasas saturadas en su dieta tal como la mantequilla o la margarina, y disminuya el consumo de grasas sólidas cuando cocine. Retire en lo posible la grasa de sus carnes antes de cocinarlas o escoja cortes de carne magra (con menos del 10% de grasa). Considere por ejemplo acompañar sus verduras o papas con salsa o yogur bajo en grasa, o bien utilice mermeladas bajas en calorías en su pan tostado (sin mantequilla).



Revise cuidadosamente el contenido calórico de galletas, papas y otras botanas. Evite alimentos que contengan ingredientes “parcialmente hidrogenados”. Utilice grasas mono-insaturadas como el aceite de oliva o de canola; o bien grasas poli-insaturadas como las que se encuentran en nueces y semillas. Sin embargo recuerde que el consumo de estos productos debe ser con moderación porque todas las grasas poseen un alto contenido de calorías.

**Escoja:**

- Aceite de oliva.
- Aceite de canola.
- Margarina libre de grasas trans-saturadas.

**Evite:**

- Mantequilla.
- Manteca de cerdo.
- Grasa de tocino.
- Salsas a base de jugo de carne (Gravy).
- Crema
- Crema para el café.
- Salsas a base de crema.
- Margarina hidrogenada.
- Mantequilla de cocoa (presente en el chocolate).
- Aceites de coco, palma o de semilla de algodón.

# Cuatro

## Fuentes de Proteína

Algunas de las mejores fuentes de proteína para su dieta son la carne magra, el pollo, el pescado, los productos lácteos bajos en grasa, las claras de huevo o los sustitutos de huevo. Escoja leche descremada en lugar de leche entera, pechugas de pollo sin piel en lugar de pollo frito o empanado, pescado en lugar de comidas con alto contenido de grasa.



Algunos pescados son ricos en ácidos grasos Omega 3, que pueden disminuir algunas grasas en la sangre como los triglicéridos; prefiera pescado de agua fría como el salmón, la caballa o el arenque. Otras fuentes de Omega 3 son la linaza, las nueces, la soya y el aceite de canola.



Algunas legumbres como el frijol, los chícharos, y las lentejas son también fuentes de proteína, contienen menos grasas y no contienen colesterol.



Sustituya en lo posible las proteínas de origen animal por las proteínas de origen vegetal, coma por ejemplo hamburguesas de soya en lugar de las de carne para reducir el contenido de grasa y el consumo de colesterol.

## Escoja:

- Productos lácteos bajos en grasa como leche, yogur o queso light.
- Clara de huevo o sustitutos de huevo.
- Pescado, especialmente aquellos de agua fría como el salmón.
- Pollo sin la piel.
- Legumbres.
- Soya y productos de soya, como las hamburguesas de soya o el tofu.
- Carnes magras.



**Evite:**

- Leche entera.
- Vísceras, como el hígado.
- Yemas de huevo.
- Carnes con alto contenido de grasa (arrachera, vacio, etc...)
- Costillas de cerdo / res.
- Carnes frías.
- Hot Dogs y salchichas.
- Tocino
- Carnes fritas o empanizadas.



# Cinco

## Baje el contenido de Sodio

Reducir el consumo de sodio o sal en la dieta es importante por que su consumo excesivo puede contribuir al la hipertensión arterial.



Se recomienda:

- Que los adultos jóvenes no consuman más de una cucharadita de sal al día (2,300 mg).
- Que las personas mayores de 51 años de edad y las diagnosticadas con hipertensión arterial, diabetes o insuficiencia renal no consuman más de 1,500 mg de sal al día.



Recuerde que mucha de la sal que consumimos al día viene de los alimentos enlatados o procesados, como sopas, congelados, así que busque aquellos reducidos en sodio. No obstante, consumir alimentos frescos, preparar sus propias sopas o estofados es siempre la mejor opción. Considere que los alimentos cocinados con sal de mar en lugar de sal de mesa tienen el mismo valor nutricional, es decir, no hay diferencia. Muchos condimentos están disponibles en versiones reducidas en sodio. Utilizar sustitutos de sal puede dar sabor a sus comidas con menos cantidad de sodio.

### Escoja:

- Hierbas y especias.
- Sustitutos de sal.
- Alimentos enlatados o preparados reducidos en sodio.
- Condimentos reducidos en sodio (salsa de soya, ketchup, etc...).

### Evite:

- Sal de mesa.
- Sopas enlatadas y alimentos pre-cocinados (comidas congeladas).
- Jugo de tomate.
- Salsa de soya.

# Seis

## Cree Menús

Ahora que sabe que alimentos escoger en su dieta cardiaca saludable y cuales evitar, ponga su plan en acción!:

Cree menús diarios utilizando las estrategias mencionadas en los cinco consejos anteriores. Enfatique en los vegetales, frutas y granos / semillas. escoja la mejor fuente de proteína y limite el consumo de grasas y sodio. Cuide el tamaño de sus porciones y añada variedad a su menú. Si come un salmón a la parrilla un día, coma una hamburguesa de soya al día siguiente y así tendrá todos los nutrientes que su cuerpo necesita. La variedad también hace sus comidas más interesantes.

Permítase una indulgencia de vez en cuando. Una barra, un postre, papas, no pasa nada siempre y cuando no se pase o se exceda, que este premio sea una excepción en lugar de una regla. Coma comidas saludables la mayor parte del tiempo, con planeamiento y algunas sustituciones simples las podrá disfrutar y son más saludables.

