

Proteja su corazón: Seleccione sus alimentos con cuidado

Guía No. 6

¿Cómo pueden los alimentos que selecciono ayudar a que mi corazón y mis vasos sanguíneos se mantengan sanos?

La diabetes hace que usted tenga más probabilidades de padecer de un ataque al corazón o de un derrame cerebral. Aún así, usted puede proteger su corazón y sus vasos sanguíneos si usted:

- Come menos alimentos que aumentan su colesterol en la sangre y las probabilidades de que sufra una enfermedad del corazón.
- Come más alimentos que disminuyan su colesterol y las probabilidades de que sufra una enfermedad del corazón.

Si selecciona sus alimentos con cuidado también le ayudará a bajar de peso y a mantener sus niveles de glucosa (azúcar) en la sangre dentro de los objetivos deseados.

¿Cómo puedo seleccionar mis alimentos con cuidado?

Ponga en práctica los siguientes consejos para ayudarse a proteger su corazón y sus vasos sanguíneos:

- **Coma menos grasas, especialmente la grasa saturada y la grasa trans, y menos alimentos altos en colesterol.** La grasa saturada se encuentra en carnes, piel de aves, mantequilla, leche entera o al 2%, helados a base de crema, queso, manteca de cerdo y manteca blanca también conocida como “shortening”. También deberá disminuir los alimentos que contienen aceite de palma o de coco.

Las grasas trans se producen cuando los aceites líquidos se convierten en sólidos. Este proceso se llama hidrogenación. Coma menos cantidad de alimentos que dice en sus etiquetas que contienen aceites hidrogenados o parcialmente hidrogenados. Este tipo de grasa se encuentra en galletas saladas y bocadillos, productos horneados como las galletas dulces y las donas, las papas fritas y la margarina en barra. Busque



Si selecciona con cuidado sus alimentos puede proteger su corazón y sus vasos sanguíneos.

la margarina suave en envase que incluya como primer ingrediente un aceite líquido, ya sea de maíz, alazor, soya o canola.

Las yemas de los huevos y las vísceras, como el hígado, son altas en colesterol. Lea en las etiquetas de los alimentos los Datos de Nutrición y la lista de ingredientes.

- **Esoja las clases de grasa que puedan ayudarlo a bajar su colesterol.** Si usa aceite para cocinar, escoja el de oliva o de canola. Las nueces también contienen un tipo saludable de grasa. Los aceites de oliva, de girasol y de alazor “safflower” también protegen su corazón. Sin embargo, todos los aceites, nueces y grasas son altas en calorías. Si está tratando de bajar de peso, deberá comer porciones pequeñas.

- **Coma pescado de 2 a 3 veces por semana.** Atún de albacore, pescado arenque, el pescado caballa, trucha arco iris, sardinas y salmón estos son altos en ácidos grasos Omega-3, un tipo de grasa que puede ayudarlo a bajar sus niveles de grasa en la sangre y a prevenir que se tapen las arterias.
- **Use la margarina especial que reduce el colesterol.** Si consume de 2 a 3 cucharadas diarias de una margarina que reduce el colesterol podrá reducir esta grasa. Estas margarinas contienen estanoles o esteroides de plantas, que son ingredientes que evitan que el colesterol se absorba. Encontrará muchos tipos en la sección de margarinas de la abarrotería.
- **Cocine con menos grasa.** Usted puede disminuir la cantidad del total de grasas que consume si asa a la parrilla, usa el horno de microondas, hornea o cocina al vapor sus alimentos. También puede ser útil usar cacerolas que no se pegan y aceites de cocina en aerosol en lugar de cocinar con grasa.
- **Coma más alimentos con mucha fibra.** Los alimentos con bastante fibra pueden ayudarlo a bajar el nivel de colesterol en su sangre. La fibra también puede prevenir los problemas con el sistema digestivo, como el estreñimiento. Entre las buenas fuentes de fibra tenemos: avena, salvado de avena, los granos, frijoles o habichuelas (como el colorado, negro y pinto) frutas y vegetales.
- **Incluya más proteína de soya en sus comidas y bocadillos.** Si sustituye los alimentos altos en grasa saturada por los alimentos que contienen soya le podrán ayudar a bajar su colesterol. Los alimentos con proteína de soya incluyen, frijol de soya, tofu, miso, tempeh, nueces de soya, leche de soya, proteína de soya texturizada, proteína de soya en polvo y productos hechos con frijoles de soya, como algunos tipos de hamburguesas de soya.
- **Limite su consumo de bebidas alcohólicas.** Tomar bebidas alcohólicas en poco a moderado nivel se asocia con un bajo riesgo de enfermedades del corazón, tal vez porque aumenta los niveles de colesterol HDL (bueno). No existe suficiente información para recomendar que las personas que no consumen alcohol deberían comenzar a hacerlo para reducir su riesgo de enfermedades del corazón. Aún así, para aquellas personas que sí beben alcohol, 1 porción diaria para las mujeres y hasta 2 porciones diaria para los hombres, se ha asociado con un buen estado de salud. Tomar más de 1 ó 2 bebidas por día no es beneficioso; ya que le da calorías innecesarias y, de hecho, puede aumentar la presión de su sangre y sus triglicéridos. Además, puede provocar otros problemas de salud. Lo mejor es que hable sobre el consumo de alcohol con el encargado del cuidado de su salud para determinar si le trae algún beneficio a usted.

Un día de comidas saludables para el corazón

Desayuno	Almuerzo	Cena	Bocadillos entre comidas
<ul style="list-style-type: none"> • Pedazos de naranja fresca • Avena con leche al 1% y pasas • Tostada con margarina baja en colesterol • Café con leche al 1% 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan integral con rodajas de pavo, hojas de lechuga y mostaza • Trozos de zanahoria • Tomates cerezos • Manzana fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo al horno • Papas horneadas con margarina baja en colesterol y crema agria baja en grasa • Vegetales verdes al vapor • Ensalada con aderezo bajo en grasa • Yogur congelado bajo en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta seca • Palomitas de maíz hechas con aire caliente • Rodaja de pan con mantequilla de maní