

## 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 sodio. Limita los alimentos ricos en grasas saturadas.

Comience con pasos pequeños. Con el tiempo, usted puede hacer una cantidad de cambios pequeños para marcar una gran diferencia en la salud de su corazón.

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

Empiece haciendo algunos de estos cambios a la vez.

- Sepa cuál es el tamaño de una porción. 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.

- 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 o 3 veces superiores al tamaño de una sola porción.

### Coma más frutas y verduras

- Las frutas y las verduras tienen muchos nutrientes que ayudan a proteger contra la enfermedad cardíaca, y contienen poca —si es que tienen— grasa.
- Tenga a mano verduras como tomates cereza, pimientos morrones y zanahorias 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

- Lea las etiquetas de los alimentos. Restrinja las grasas saturadas. Los alimentos que tienen alto contenido de grasas saturadas incluyen las carnes, los quesos y las comidas fritas. La grasa saturada también se halla en el aceite de coco, el aceite de palma y en la mantequilla de cacao.
- Al cocinar, utilice aceites saludables, como los de oliva o canola (colza).
- En lugar de freír los alimentos, cocínelos al horno, a la parrilla, a las brasas o al vapor.
- Coma pescado, carne de ave sin piel y productos de soya, tales como tofu en vez de carnes con alto contenido de grasa.

- 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. Varios alimentos tienen fibra soluble. Entre ellos se hallan la cebada, la avena, el centeno, los frijoles secos, las semillas, las frutas y las verduras.
- Coma una variedad de productos de granos todos los días. Compre panes y cereales integrales en lugar de pan blanco o 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 el sodio**

- Trate de limitar la cantidad de sodio que consume a menos de 2,300 miligramos (mg) al día. Esto puede ayudarle a bajar la presión arterial. Si tiene presión arterial alta y limita su consumo de sodio a 1,500 mg al día, puede bajar su presión arterial aún más.

- Pruebe la comida antes de echarle sal. Agregue solo 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 sodio. 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 en cambio 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 causar varios problemas de salud.

### **Limite el azúcar**

- Limite los alimentos y las bebidas con azúcar añadida. Estos incluyen dulces, postres y gaseosas.

Vaya a [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) para obtener más consejos.