

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL CORAZÓN

La alimentación saludable para el corazón es una forma importante de reducir tu riesgo de padecer una enfermedad cardíaca y un accidente cerebrovascular. La enfermedad cardíaca es la causa de muerte número uno en las mujeres estadounidenses. El accidente cerebrovascular es la tercera causa de muerte. Para obtener el máximo beneficio para tu corazón, deberías optar por consumir frutas, verduras y alimentos con granos integrales y proteínas saludables. También deberías comer menos alimentos con azúcar agregado, calorías y grasas no saludables.

- Frutas y verduras. Al menos la mitad de tu plato debería estar compuesto por frutas y verduras.
- Granos. Al menos la mitad de los granos que consumes deberían ser integrales.
- Productos lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasas. Estos incluyen leche, bebidas de soja fortificadas con calcio (leche de soja), queso, yogur y otros productos derivados de la leche.
- Mariscos, aves sin piel, carnes magras, frijoles, huevos y frutos secos sin sal.

P: ¿Qué alimentos debería limitar para reducir mi riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular?

R: Deberías limitar:

Grasas saturadas. Estas grasas se encuentran en alimentos tales como la pizza, el helado, el pollo frito, muchos pasteles y galletas, el tocino y las hamburguesas. Revisa la etiqueta de información nutricional para ver la cantidad de grasas saturadas. Menos del 10% de tus calorías diarias deberían provenir de las grasas saturadas.

Grasas trans. Estas grasas se encuentran principalmente en alimentos horneados preparados, refrigerios, alimentos fritos y margarina. La Administración de Alimentos y Medicamentos está tomando medidas para eliminar las grasas trans artificiales de nuestros alimentos debido al riesgo para la salud del corazón. Revisa la etiqueta de información nutricional y elige alimentos sin grasas trans siempre que sea posible.

P: ¿Cómo puedo darme cuenta de lo que contienen los alimentos que consumo?

R: La etiqueta de información nutricional en la mayor parte de los alimentos envasados contiene datos acerca de cuántas calorías y qué cantidad de grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sodio y azúcares agregados hay en cada porción.

En el caso de los alimentos que no contienen una etiqueta de información nutricional, como el salmón fresco o la manzana, puedes usar la herramienta "Food-a-pedia" de MyPlate SuperTracker en www.supertracker.usda.gov/logout.aspx. Al comparar diferentes alimentos, puedes tener una idea de si el alimento tiene un contenido alto o bajo de cole

Colesterol. El colesterol se encuentra en aquellos alimentos de origen animal, como el tocino, la leche entera, el queso elaborado con leche entera, el helado, el yogur congelado con grasas y los huevos. Las frutas y las verduras no contienen colesterol. Deberías consumir menos de 300 miligramos de colesterol al día. Revisa la etiqueta de información nutricional para ver la cantidad de colesterol. Los alimentos con el 20% o más del "valor diario" de colesterol son altos en colesterol.

Sodio. El sodio se encuentra en la sal, pero la mayor parte del sodio que consumimos no proviene de la sal que agregamos al cocinar o en la mesa. La mayor parte del sodio proviene de panes y bocadillos, fiambres, pizza, perros calientes, pastas y condimentos (como el ketchup y la mostaza). Limita tu ingesta diaria de sodio a menos de 2,300 miligramos (equivalente a una cucharadita), a menos que tu médico te indique lo contrario. Revisa la etiqueta de información nutricional para ver la cantidad de sodio. Los alimentos con el 20% o más del "valor diario" de sodio son altos en sodio.

Azúcares agregados. Alimentos tales como las frutas y los lácteos contienen azúcar de manera natural. Pero deberías limitar los alimentos con azúcares agregados. Dichos alimentos incluyen refrescos, bebidas deportivas, pasteles y helado. Revisa la etiqueta de información nutricional para ver la cantidad de azúcares agregados y limita la cantidad de alimentos de este tipo que ingieres.

ChooseMyPlate (choosemyplate.gov). Este recurso se basa en las Pautas alimentarias para los estadounidenses. Puedes usar la herramienta de SuperTracker para crear un plan alimentario diario personalizado según tus metas.

- Plan de alimentación de Enfoques alimenticios para detener la hipertensión (DASH, por sus siglas en inglés) (www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/dash/). La dieta DASH sirve para ayudar a aquellas personas con hipertensión a reducir su presión arterial. Pero también se puede usar para prevenir enfermedades cardíacas.
- Dieta de Cambios terapéuticos en el estilo de vida (TLC, por sus siglas en inglés) (www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/cho/cho_tlc.pdf, PDF file, 1.7 MB). La dieta TLC ayuda a las personas con altos niveles de colesterol malo.