

# MES DEL CORAZÓN:

## “DASH” para lograr un corazón más sano



¡Bienvenidos y feliz día de San Valentín! ¿Sabías que un chiste al día podría mantener alejado al cardiólogo? ¡Se ha demostrado que la felicidad y la risa mejoran la salud del corazón al reducir el estrés y relajar los vasos sanguíneos! Entonces...

### ¿QUÉ ES DASH?

Además de la risa y la felicidad, también existe el “DASH” o Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión. DASH es un plan de alimentación que incorpora más frutas, verduras y cereales integrales al tiempo que reduce el sodio y limita las grasas no saludables. El objetivo de DASH es reducir o prevenir la presión arterial alta, así como también reducir potencialmente los niveles de colesterol, también conocidos como los principales y principales factores de riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas (además de fumar, por supuesto).

Interpretación de sus laboratorios\*...

Colesterol			
	Total (mg/dl)	HDL (mg/dl)	LDL (mg/dl)
<b>Alto</b>	≥ 240	< 40 (hombre), < 50 (mujer)	≥ 160
<b>Límite</b>	200-239	40-59 (hombre), 50-59 (mujer)	100-159
<b>Deseable</b>	< 200	> 60 (hombre/mujer)	< 100

Presión arterial		
	sistólica (mmHg)	diastólica (mmHg)
<b>Normal</b>	< 120	< 80
<b>Elevado</b>	120-129	≤ 80
<b>Alto</b>	> 130	≥ 80

### ENFOQUES DIETÉTICOS

1. Elija cereales integrales ricos en fibra.
2. Consuma una variedad de vegetales coloridos.
3. Elija frutas sin azúcares ni almíbares añadidos.
4. Opte por productos lácteos bajos o sin grasa.
5. Seleccione fuentes magras de proteínas.
6. Elija grasas y aceites saludables (ver más abajo).
7. Limite los alimentos con alto de colesterol.
8. Restringir el sodio a 1.500-2.300 mg/día.
9. Lograr y mantener un peso saludable.
10. Participar en actividad física con regularidad.

Tipo de grasa	Ejemplos	¿Corazón saludable?
<b>Insaturado</b>	Aceites líquidos (canola, oliva, maní, soja o girasol), aguacates, nueces, semillas	Sí
<b>Omega 3</b>	Pescado graso de agua fría (salmón, atún, caballa, sardinas), linaza, semillas de chía	Sí
<b>Saturado</b>	Alimentos con grasas animales (carne grasas, leche entera, mantequilla), aceites sólidos (coco)	No
<b>Trans</b>	Alimentos que contienen aceite hidrogenado (se pueden encontrar en alimentos fritos, galletas saladas y patatas fritas)	No

### CONSEJOS PARA REDUCIR EL SODIO

1. Evite agregar sal al cocinar.
2. Evite los alimentos procesados; opte por alimentos más frescos.
3. Busque productos que sean “libres de sodio” o “bajos en sodio”.
4. Pruebe hierbas o mezclas de condimentos sin sal para agregar sabor a su comida.

### Y FINALMENTE...

¿Qué tipo de flores no deberías regalar en San Valentín? - ¡ *Coliflor!*

