

Alimentación Beneficiosa para el Corazón Heart Healthy Eating

La Alimentación y su Corazón

Lo que usted consume es importante para la salud de su corazón. Los niveles altos de colesterol pueden aumentar el riesgo de que desarrolle una enfermedad al corazón. Seleccione alimentos que pueden ayudar a que usted mejore el nivel de su colesterol. **El cambio más importante es limitar la cantidad de grasas saturadas y trans (hidrogenadas) que usted consume.**

Para mayor información sobre los diferentes tipos de grasas ver el folleto informativo BC HealthFile #68f [Dietary Fats and Your Health](#).

¿Cómo puedo rebajar la cantidad de grasas, grasas trans y colesterol que consumo?

Seleccione alimentos bajos en grasas saturadas y trans.

- Ingiera entre 2 a 3 porciones de **leche y alternativas lácteas**.

Selección Beneficiosa para el Corazón	Tamaño de la Porción
Leche desgrasada ó 1%	250 mL (1 taza)
Yogur preparado con leche desgrasada ó 1%	175 g (¾ taza)
Queso con menos del 20% de grasas lácteas	50 g (1½ oz)

- Consuma entre 2 a 3 porciones por día de **carnes y alternativas cárnicas**.

Selección Beneficiosa para el Corazón	Tamaño de la Porción
Pescado, pollo o pavo sin piel	75 g (2½ oz)
Lentejas cocidas o frijoles secos	175 mL (¾ taza)
Queso de soya	175 mL (¾ taza)
Carnes magras	75 g (2½ oz)

Limite el consumo de alimentos altos en grasas saturadas como:

- Mantequilla, margarina dura, manteca vegetal y manteca de cerdo
- Alimentos horneados comprados en la tienda

- Tentempiés o refrigerios como galletas saladas elaborados a base de aceites parcialmente hidrogenados o manteca vegetal
- Aliños cremosos y salsas
- Leche de coco
- Tocino, mortadela, salame, salchichas y los cortes grasosos de la carne

Limite el consumo de alimentos altos en colesterol:

- Sólo los alimentos de origen animal tienen colesterol. Evite los alimentos con un alto contenido de colesterol como las vísceras.
- Limite el consumo de las yemas de huevo a no más de 4 por semana - sólo 2 si tiene colesterol alto.
- Trate de no consumir a menudo los alimentos que son moderadamente altos en colesterol, como son el langostino, calamar y la jibia

¿Cuales son las grasas saludables?

Trate de consumir más a menudo los alimentos que son fuente de grasas saludables como son las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas.

Fuentes de grasas monoinsaturadas

- Nueces
- Mantequillas elaboradas a base de nueces
- Aceites de canola y oliva

Fuentes de grasas poliinsaturadas

- Las semillas como las de lino, girasol y sésamo
- Mantequillas a base de semillas
- Cártamo, girasol, maíz, y soya, y margarinas suaves elaboradas a base de estos aceites
- Consuma pescados aceitosos como son las sardinas, caballas, el salmón, las truchas por lo menos 2 veces por semana en lugar de carne. El pescado tiene un alto contenido de las grasas omega 3 poliinsaturadas que son muy beneficiosas para el corazón.

¿Qué otros alimentos beneficiosos para el corazón debería consumir?

Consuma todos los días una gran variedad de vegetales y frutas.

- Añada vegetales a las ensaladas, sopas, estofados y salteados (al estilo oriental). Sazone con jugo de limón, vinagre, aliños bajos en grasas y salsas.
- Trate mezclas de vegetales y frutas frescas, congeladas o pre-empacadas.

- Incluya todos los días vegetales de color verde oscuro y naranja.
- Consuma frutas en lugar de jugo de frutas porque contienen más fibra.

Consuma más alimentos a base de granos enteros y altos en fibra.

- Una buena selección incluye trigo entero, avena y avena caliente, centeno, cebada, maíz, palomitas de maíz, arroz marrón, arroz silvestre, trigo sarraceno, triticale, bulgur también conocido como trigo molido, mijo y quinua.
- Consuma muy poco los cereales refinados, el arroz blanco o los panes elaborados con harina blanca.

Disfrute las nueces como parte de una dieta saludable.

- Consuma nueces varias veces al día como un refrigerio o una gustosa adición al cereal o yogur bajo en grasas. Una porción de nueces es 60 mL (¼ de taza). Las nueces tienen un alto contenido en calorías y grasas. Sírvasse porciones pequeñas si está tratando de perder peso.

Trate alimentos a base de soya como son el frijol de soya, el queso de soya y las bebidas elaboradas a base de soya.

- Consuma en lugar de las carnes, el frijol de soya (edamame) fresco o congelado o el queso de soya.
- Otras buenas opciones incluyen las nueces de soya, las bebidas de soya fortificadas y sin azúcar, y el tempe (frijol de soya fermentado).

¿Puedo consumir las bebidas alcohólicas?

Si desea consumir bebidas alcohólicas, hágalo con moderación. Limite el consumo a no más de 2 vasos para los hombres y un vaso para las mujeres. Se considera una copa de 142 mL (5 onzas) de vino; 341 mL (12 onzas) de cerveza o 43 mL (1 ½ onzas) de licor fuerte.

¿Será más beneficioso si pierdo peso?

Si sufre de sobrepeso, el perder peso puede ayudar a que baje su nivel de colesterol.

- Trate de mantener un saludable Índice de Masa Corporal, también conocido como IMC. El Health Canada's Body Mass Index Nomogram lo ayudará a ubicar su IMC: www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/guide-ld-adult/bmi_chart_java-graph_imc_java_e.html
- Tenga como meta mantener una saludable medida de su cintura. Si tiene una cintura de más de 102 cm (40 pulgadas) para hombres y 88 cm (35 pulgadas) para mujeres pueden incrementar el riesgo de contraer problemas a la salud como pueden ser las enfermedades coronarias.
- Consuma una dieta bien balanceada que incluya los 4 grupos de alimentos de la Eating Well with Canada's

Food Guide en www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_e.html.

- Limite el consumo de bebidas que contengan azúcar como son las gaseosas, el té helado, y las bebidas de café endulzadas.
- Seleccione opciones saludables de fuentes de grasas pero recuerde que las grasas son altas en calorías.
- Seleccione métodos para cocinar que no requieran de grasa adicional como son asar a la parrilla, escalfar, hornear, asar, cocinar en el horno micro-ondas, y cocer al vapor.
- Limite la cantidad de grasas que añade a sus alimentos.
- Mantenga un buen nivel de actividad física todos los días. Tenga como meta entre 30 a 60 minutos de actividad física moderada por día. Comience poco a poco e incremente el tiempo y esfuerzo de manera gradual.

Consulte con su doctor antes de iniciar un programa de ejercicios.

Para mayor información sobre actividad física, consulte con Canada's Physical Activity Guide to Active Living en www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide.

Para mayor información

- Visite el sitio web de la fundación Heart and Stroke Foundation of Canada en: www.heartandstroke.ca

Para mayor información haga clic en www.dialadietitian.org o llame a Dial-A-Dietitian discando el 1-800-667-3438 que es el teléfono gratuito en BC, o a llame al 604-732-9191 en el Area Metropolitana de Vancouver para consultar con una nutricionista.



Para obtener información sobre otros temas del BC HealthFile, sírvase ver www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm, o visite su unidad local de salud pública.

Llame a la BC NurseLine para conversar con una enfermera registrada, disponible las 24 horas todos los días:

- Dentro de la región del Gran Vancouver, llame al 604-215-4700
- En BC, llamar gratis al 1-866-215-4700
- Personas sordas y personas con problemas de audición, llamar a: 1-866-889-4700
- Farmacéutico disponible todos los días, de las 5 pm a las 9 am.
- Se dispone de servicios de traducción a más de 130 idiomas.

Visite BC HealthGuide OnLine – un mundo de información confiable acerca de la salud en www.bchealthguide.org