

Dieta saludable para el corazón

Información del Paciente	
<p>Qué es una dieta saludable para el corazón</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Una dieta saludable para el corazón es aquella que incluye comer vegetales, frutas, granos integrales, productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, pescado, carnes magras, aves, huevos, nueces, semillas, productos de soya, legumbres y aceites vegetales (pero no aceite de coco o de palma). • También implica limitar la sal (sodio), las grasas saturadas, las grasas trans, los azúcares añadidos y el alcohol.
<p>Alimentos que debe comer</p>	<p>Ejemplos de alimentos que son saludables para el corazón incluyen:</p> <p>Granos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Panes integrales, cereales, pastas y tortillas • Arroz integral • Avena simple <p>Vegetales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vegetales verdes (por ejemplo, brócoli, frijoles, arvejas, espinacas, col silvestre, col rizada) • Zanahorias • Camotes • Tomates • Pimientos • Aguacates • Verduras enlatadas sin sal añadida <p>Frutas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca (por ejemplo, manzanas, plátanos, peras, uvas) • Frutos secos como pasas o dátiles • Frutas cítricas • Bayas (por ejemplo, frutillas, frambuesas) • Fruta enlatada sin azúcar añadida <p>Lácteos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leche descremada o 1% • Leche de almendras, anacardos o soya baja en grasa • Queso bajo en grasa • Yogur bajo en grasa • Queso requesón bajo en grasa <p>Aceites</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aceites de maíz, canola, oliva, cártamo, sésamo, girasol y haba de soya

	<p>Carnes y proteínas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cortes magros de carne de res y cerdo (p. ej., lomo de cerdo o carne de res molida con un 95 % sin grasa) • Pollo y pavo sin piel • Legumbres • Productos de soya • Huevos • Nueces, semillas y productos de soya • Legumbres (por ejemplo, frijoles, lentejas, garbanzos, porotos negros, habas) • Pescado rico en ácidos grasos omega-3 (por ejemplo, salmón, atún y trucha) • Tofu
Alimentos que debe evitar	<ul style="list-style-type: none"> • Es importante evitar los alimentos con alto contenido de colesterol, grasas saturadas y grasas trans, ya que todos ellos pueden elevar el nivel de colesterol en la sangre. <p>El colesterol se encuentra en alimentos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yemas de huevo • Langosta • Productos lácteos enteros como la leche entera y la mantequilla <p>La grasa saturada se encuentra en alimentos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carnes de órganos como el hígado • Carnes grasas • Piel de ave • Productos lácteos enteros como la leche entera y la mantequilla • Manteca de cerdo • Aceites de coco y palma <p>La grasa trans se encuentra en alimentos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alimentos empacados como papas fritas, galletas, pizza congelada, cremas para café • Margarina dura • Manteca vegetal • Comida frita
Otras cosas a tener en cuenta	<ul style="list-style-type: none"> • Trate de limitar la cantidad de azúcares añadidos que consume. • La cantidad de alcohol que bebe también debe ser limitada. Los hombres no deben tomar más de dos tragos al día y las mujeres no deben tomar más de uno. Se considera una bebida: 12 onzas de cerveza normal, 5 onzas de vino o 1 ½ onzas de licor de 80 grados.

Fuente: Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre; Institutos Nacionales de Salud; Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.

Para obtener más información y orientación sobre cómo llevar una dieta saludable para el corazón, hable con su proveedor de atención médica.