Boulder Community Health

EDUCACIÓN DEL PACIENTE

Dieta saludable para el corazón

Información del Paciente	
Qué es una dieta saludable para el corazón	• 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.
Alimentos que debe comer	Ejemplos de alimentos que son saludables para el corazón incluyen: Granos: • Panes integrales, cereales, pastas y tortillas • Arroz integral • Avena simple Vegetales: • Vegetales verdes (por ejemplo, brócoli, frijoles, arvejas, espinacas, col silvestre, col rizada) • Zanahorias • Camotes • Tomates • Pimientos • Aguacates • Verduras enlatadas sin sal añadida Frutas: • 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 Lácteos: • Si tiene una enfermedad cardíaca, se le recomienda consumir productos lácteos con bajo contenido de grasa, pero hay evidencia de que los productos lácteos enteros son neutrales para la mayoría de las personas. Aceites • Aceites de maíz, canola, oliva, cártamo, sésamo, girasol y haba de soya

	Carnes y proteínas: • 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
Otras cosas a tener en cuenta	• 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.

Este material es solo para fines informativos. No reemplaza el consejo o consejo de un médico o profesional de la salud. BCH hace todo lo posible para proporcionar información precisa y oportuna, pero no ofrece ninguna garantía al respecto. Debe consultar y confiar en el consejo de su médico o profesional de la salud.
Last reviewed: 07/2025