

Alimentación para un corazón sano

Heart Healthy Eating

¿Cómo puede la alimentación para un corazón sano ayudar a prevenir las enfermedades cardíacas?

Lo que come es importante para la salud de su corazón. Los alimentos que elije pueden ayudar a prevenir y a controlar la presión arterial, el colesterol, los triglicéridos y el nivel de azúcar en sangre (glucosa) altos. Esos niveles altos, especialmente si tiene más de uno, pueden aumentar su riesgo de enfermedades cardíacas.

Alimentarse de manera sana, estar físicamente activo, alcanzar y mantener un peso corporal saludable y no fumar es el mejor planteamiento para un estilo de vida que puede prevenir enfermedades cardíacas.

Céntrese en comer alimentos que protejan la salud de su corazón –frutas, verduras, cereales integrales y grasas sanas – y en limitar el consumo de alimentos que sean dañinos para la salud del corazón. Esto será más beneficioso que simplemente evitar algunos alimentos.

¿Qué alimentos debo tomar?

Tome más alimentos de origen vegetal: verduras y frutas, cereales integrales, legumbres (frijoles, arvejas/guisantes y lentejas), frutos secos y semillas. Estos alimentos contienen vitaminas y minerales, fibra y fitoquímicos que ayudarán a mantener su corazón sano. La dieta mediterránea es un ejemplo de un modelo alimenticio a base de vegetales para un corazón sano.

Verduras y frutas

Tome de 7 a 10 porciones de verduras y frutas todos los días. Elija entre una variedad de tipos y colores, incluyendo plátanos, frutas del bosque, brócoli, zanahorias, col rizada, naranjas, espinacas, boniatos/camotes y tomates. Las frutas enteras son más saludables que el jugo de frutas. Una porción es 120 ml (½ taza) de verduras frescas o congeladas, 250 ml (1 taza) de verduras crudas de hoja verde o 1 pieza de fruta mediana.

Para aumentar su consumo de verduras y frutas:

- Incluya una fruta o verdura en el desayuno
- Planifique al menos 2 porciones de verduras o frutas para almorzar y cenar
- Añada verduras adicionales a la pasta, ensaladas, sándwiches, salsas, sopas, guisos y revueltos

Cereales integrales

Tome 3 o más porciones de cereales integrales todos los días. Entre los cereales integrales se incluyen:

- Trigo, centeno, espelta, trigo kamut, cebada, avena y trigo bulgur integrales

- Arroz integral y salvaje
- Alforfón, triticale, mijo y quinua
- Productos del pan hechos con harina de trigo integral u otras harinas integrales

Una porción de cereales es 1 rebanada de pan, medio bagel, media tortilla, o 120 ml (½ taza) de cebada, trigo bulgur o arroz cocidos.

Para obtener más información sobre el tamaño de las porciones visite Una alimentación sana con la Guía alimentaria canadiense (Eating Well With Canada's Food Guide) en www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php

Frutos secos o semillas sin sal

Tome de 4 a 5 porciones de frutos secos o semillas sin sal todas las semanas. Los frutos secos y las semillas contienen grasas no saturadas saludables para el corazón, fibra, vitaminas, minerales y otros nutrientes que ayudan a mantener su corazón sano. Una porción de frutos secos o semillas es 60 ml (1/4 taza).

Aceites vegetales líquidos

Use aceites vegetales líquidos en lugar de grasas con base animal o aceites tropicales. Es más beneficioso para la salud del corazón el comer grasas no saturadas de aceites vegetales líquidos que comer grasas saturadas con base animal (por ej. mantequilla, mantequilla clarificada, manteca) o aceites tropicales (por ej. aceite de coco y de palma).

Los aceites vegetales líquidos tienen diferentes sabores y usos culinarios, pero todos ellos pueden ayudar a mejorar los niveles de colesterol en la sangre. Use una variedad de aceites vegetales saludables para preparar alimentos, incluyendo aceite de oliva extra virgen, aceite de soja y de colza, así como margarinas no hidrogenadas hechas con estos aceites.

Alimentos con grasas omega-3

Tome alimentos que contengan grasas omega-3. Las grasas omega-3 son grasas poliinsaturadas que se encuentran en el pescado y en algunas verduras. Los tipos de grasas omega-3 en el pescado son diferentes de las que se encuentran en las plantas. Todos los tipos de grasas omega-3 son saludables para su corazón, pero las grasas del pescado son las más beneficiosas.

Intente tomar al menos 2 porciones de pescado por semana. Elija pescados grasos, como arenque, caballa, salmón, sardina o trucha. Estos pescados contienen cantidades mayores de grasas omega-3. Una porción son 75 gramos (2 ½ onzas).

Intente tomar más grasas omega-3 provenientes de plantas. Entre las plantas con grasas omega-3 se incluyen las semillas de chía y de cáñamo, la linaza molida, las nueces, la soja, el

tofu y el aceite de colza. Use estos alimentos para añadir variedad a sus comidas y tentempiés espolvoreándolos en la ensalada, los cereales y el yogur, y usando tofu en lugar de carne para las sopas con una base de carne, para revueltos y salsas.

¿Qué alimentos debo limitar o evitar?

Alimentos con alto contenido en grasas trans y saturadas

Tomar alimentos con alto contenido en grasas trans y saturadas puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas. Entre los alimentos generalmente altos en grasas trans se encuentran la manteca, la margarina dura, los alimentos fritos y los productos adquiridos en tiendas como pizzas congeladas, bases para tartas, galletas, pasteles y galletas saladas. Los alimentos con alto contenido en grasas saturadas generalmente tienen base animal e incluyen alimentos como carne roja, carne procesada, queso, helado, nata y productos con leche entera.

Para reducir el consumo de alimentos con alto contenido en grasas trans y saturadas:

- Mire la cantidad total de gramos de grasa trans en la tabla de información nutricional de los alimentos envasados. Elija alimentos que tengan “0” (cero) gramos de grasas trans
- Reemplace la carne con el pescado o legumbres como frijoles, arvejas/guisantes y lentejas
- Quite la piel del pollo, pavo y otras aves antes de cocinarlos
- Elija cortes de carne magra, como redondo, cadera y lomo. Corte cualquier grasa visible
- Use leche, yogures y queso con menor contenido en grasa
- Elija alimentos hechos a la parrilla, al vapor o asados en lugar de fritos cuando coma fuera de casa

Para obtener más información sobre las grasas alimentarias, vea [HealthLinkBC File #68f Las grasas alimentarias y su salud](#).

Cereales refinados y productos de cereales

Limite la consumición de cereales bajos en fibra para el desayuno, el arroz blanco y los panes, tentempiés y alimentos de repostería hechos con harina blanca, harina enriquecida o harina de trigo. Estos alimentos contienen menos componentes sanos de los que se encuentran en los cereales integrales incluyendo fibra, vitaminas, minerales y fitoquímicos.

Bebidas azucaradas

Las bebidas azucaradas contienen azúcares añadidos que proporcionan calorías pero poca o ninguna nutrición y con frecuencia sustituyen opciones más sanas como el agua o la leche. Entre las bebidas azucaradas se encuentran los refrescos, las bebidas energéticas, las bebidas de frutas, las bebidas deportivas, los granizados, las aguas vitaminadas y las bebidas especiales de café y té.

El exceso de calorías de todas las fuentes, lo que incluye las bebidas azucaradas, puede llevar a un aumento de peso. El exceso de peso puede aumentar el riesgo de diabetes, presión arterial alta y enfermedades cardíacas.

Alimentos con alto contenido en sodio

Todo el mundo necesita algo de sodio, pero demasiado sodio puede elevar la presión arterial y aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas. La mayoría de los adultos necesita sólo 1500 mg de sodio al día. Para reducir el sodio de su dieta:

- Tome menos alimentos envasados, preparados para tomar y comida para llevar
- Limite la consumición de carnes procesadas, incluyendo fiambres, beicon, salchichas, salchichas tipo hot dog y pepperoni
- Prepare sus propias comidas usando ingredientes con poca sal o sin ella, como hierbas y especias
- Use el % de la Cantidad diaria recomendada (% CDR) de la tabla de información nutricional para comparar productos. Elija alimentos con un 15 % CDR o menos de sodio

Para obtener más ideas sobre las maneras de reducir su nivel de sodio, vea [HealthLinkBC File #68b Cambios en su estilo de vida para reducir la presión arterial](#).

¿Cómo puedo mantener un peso saludable?

Mantener un peso saludable puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y mejorar la salud del corazón.

Para ayudarlo a alcanzar y mantener un peso corporal saludable:

- Siga las recomendaciones de Una alimentación sana con la Guía alimentaria canadiense (Eating Well with Canada's Food Guide) con respecto al número y tamaño de las porciones que necesita de cada grupo alimentario
- Llene la mitad de su plato con verduras y frutas en el almuerzo y la cena. Vea el "Plato para comer bien" en www.healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/tips-conseils/interactive-tools-outils-interactifs/eat-well-bien-manger-eng.php
- Manténgase físicamente activo todos los días

Para más información

- Heart and Stroke Foundation of Canada (Fundación del corazón y el derrame cerebral de Canadá) www.heartandstroke.ca
- HealthLink BC - La dieta mediterránea www.healthlinkbc.ca/health-topics/aa98646

Para obtener más información sobre nutrición, llame al **8-1-1** para hablar con un nutricionista, o visite www.healthlinkbc.ca/healthy-eating.

Para obtener información o consejos sobre la actividad física, llame al **8-1-1** para hablar con un experto en ejercicio físico, o visite www.healthlinkbc.ca/physical-activity.

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.