

Si tiene alguna pregunta, consulte a su médico o dietista registrado.

Nutrición Saludable para el Corazón

Una dieta y un estilo de vida saludables pueden ayudar a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Este folleto le ayudará a entender la relación entre la dieta y la salud del corazón, y los conceptos básicos de una alimentación saludable para el corazón.

Lípidos y enfermedades cardíacas

La enfermedad de las arterias coronarias (CAD, en inglés) es el tipo de enfermedad cardíaca más frecuente. Es una de las principales causas de muerte en los Estados Unidos, tanto en hombres como en mujeres. La enfermedad de las arterias coronarias se produce por la acumulación de grasa y colesterol (placa) en el interior de las arterias. Esto provoca una disminución u obstrucción del flujo sanguíneo. Esos cambios pueden ocasionar dolor de pecho, ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares. También pueden dañar los vasos sanguíneos.

Hay 3 tipos de lípidos (grasas) que se encuentran en la sangre y que están relacionados con la salud del corazón:

- **La lipoproteína de baja densidad (LDL, en inglés)** es lo que solemos llamar colesterol “malo”. Una dieta alta en grasas saturadas y trans eleva los niveles de LDL. Esto aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. **Un nivel bajo de colesterol LDL se considera beneficioso** para la salud del corazón.
- **La lipoproteína de alta densidad (HDL, en inglés)** es lo que solemos llamar colesterol “bueno”. El colesterol HDL ayuda a eliminar el colesterol de las arterias. Esto reduce el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. **Un nivel más alto de colesterol HDL se considera beneficioso** para la salud del corazón.

Un nivel más bajo de colesterol HDL aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Entre los factores que pueden reducir el nivel de colesterol HDL se incluyen el tabaquismo, la obesidad, el sedentarismo, una mayor circunferencia de cintura y el consumo de alimentos con un alto contenido de grasas trans y azúcar.

- **Los triglicéridos** son un tipo de grasa en la sangre. Consumir grandes cantidades de azúcar, grasas saturadas o alcohol, y cargar con peso corporal excesivo, podría aumentar sus niveles de triglicéridos. Los altos niveles de triglicéridos aumentan el riesgo de sufrir un ataque cardíaco.

El riesgo de padecer la enfermedad de las arterias coronarias también es más elevado para las personas que tienen diabetes. Hable con su médico sobre los factores de riesgo que usted podría tener y sobre sus niveles de colesterol.

Grasas alimenticias, colesterol, fibra y enfermedades del corazón

Si se informa más acerca de lo que contienen los alimentos que come, podrá tomar buenas decisiones alimentarias.

- **Las grasas monoinsaturadas y grasas poliinsaturadas son “buenos”** tipos de grasas para incluirlos en su dieta. Pueden ayudarle a disminuir los niveles de LDL. Entre los ejemplos se incluyen nueces, almendras, maníes, aguacates y aceites vegetales, como aceites de maní, cártamo, girasol, maíz, oliva, soya, sésamo y semilla de algodón.
- **La grasa saturada es una grasa “mala”** que eleva el colesterol LDL. Es común en grasas animales. Unos pocos aceites vegetales son altos en grasas saturadas, como el aceite de coco, aceite de palma, aceite de palmiste y manteca de cacao. La mayoría de estas grasas generalmente son sólidas a temperatura ambiente. **Se recomienda comer alimentos bajos en grasa saturada o sin grasa saturada.**
- **La grasa trans** es una grasa “mala” que eleva el colesterol LDL. Se encuentra en algunos alimentos fritos y envasados elaborados con aceites hidrogenados. También se encuentra en la manteca, mantequilla y margarina en barra. Evite los alimentos con grasas trans. Es preferible que escoja productos bajos en grasa, batidos o líquidos para untar.

El colesterol solamente se encuentra en alimentos provenientes de animales, como carne, huevos y productos lácteos. Algunos de esos alimentos pueden tener un alto contenido de grasa saturada. Si tiene una enfermedad cardíaca, pídele a su médico o dietista que vea si debe limitar la cantidad de alimentos ricos en colesterol que come.

Siga estos consejos para reducir el colesterol en su dieta:

- Elija proteínas animales magras y productos lácteos bajos en grasa.
- No coma vísceras como hígado y mollejas.
- Limite el consumo de yemas de huevo de 2 a 4 veces por semana.

Los esteroides vegetales y estanoles vegetales se encuentran naturalmente en muchos granos, verduras, frutas, legumbres, frutos secos, semillas, sustitutos de mantequilla, aceites vegetales y soya. Pueden disminuir el colesterol LDL. Entre las buenas fuentes se encuentran algunos sustitutos de mantequilla, aceites vegetales, nueces y soya.

La **fibra** tiene muchos beneficios para la salud. Las fuentes de fibra incluyen frutas, verduras, granos integrales, nueces, semillas, frijoles y legumbres. Hay 2 tipos principales de fibra:

- **La fibra soluble** ayuda a reducir el colesterol LDL. Los alimentos ricos en fibra soluble incluyen avena, cebada y algunos tipos de frijoles, verduras y frutas.

- **La fibra insoluble** ayuda a evitar el estreñimiento y puede ayudar a evitar algunos tipos de enfermedades intestinales. Este tipo de fibra se encuentra en los granos enteros, el arroz integral, frutos secos, y algunos tipos de frijoles, frutas y verduras.

Siga estos consejos para agregar fibra a su dieta:

- Consuma frutas ricas en fibra como manzanas, albaricoques, bayas, higos, mangos, naranjas, peras, ciruelas y ciruelas pasas.
- Coma la fruta entera en lugar de beber jugo.
- Busque productos integrales, especialmente aquellos con avena y cebada.
- Coma vegetales crudos o chips de pita con salsa de frijoles o hummus como refrigerio.
- Agregue una variedad de vegetales a un salteado, sopa o salsa casera.
- Elija alimentos proteicos que contengan fibra, como frijoles, garbanzos y soya.
- Aumente su fibra gradualmente para alcanzar su objetivo.
- Beba mucho líquido, como agua.

Claves para la salud del corazón

Los cambios en la dieta y el estilo de vida pueden ayudar a reducir el riesgo de la enfermedad de las arterias coronarias. Siga las siguientes pautas:

- Mantenga un peso corporal saludable. Hable con su médico o dietista sobre cuál es el peso saludable para usted. Fije metas que alcanzar para mantener ese peso.
 - Pregunte cuántas calorías debe consumir al comer y beber para alcanzar y mantener su peso deseado.
 - No ingiera más calorías de las que sabe que puede gastar cada día.
 - Elabore un plan para aumentar su actividad física. Fíjese como objetivo por lo menos 45 minutos de ejercicio, 5 veces a la semana. Comience por caminar o hacer otras actividades aeróbicas, como correr, andar en bicicleta o nadar. Estas actividades aumentan el flujo de sangre al corazón. Luego, incluya pesas para entrenamiento de fuerza, según se lo recomiende su médico.
- Coma granos integrales, proteína magra, frutas y verduras todos los días. Propóngase consumir de 1 1/2 a 2 tazas de frutas y de 2 a 3 tazas de verduras todos los días.
- Trate de comer pescado 2 veces a la semana.
- Ingiera más grasas omega 3 (grasas saludables para el corazón). Entre las fuentes se encuentran el salmón, el atún, la caballa, las nueces, la linaza y el aceite de canola.
- Consuma más alimentos sin carne, como frijoles secos, lentejas, legumbres y alimentos de soya (tofu, tempeh) como fuente de proteína.
- Al comer afuera, escoja alimentos al vapor, horneados o asados y preparados sin mantequilla, sal, salsa, crema o salsa para carne.

- Consuma alimentos con alto contenido de fibra. Las mujeres deberían tratar de consumir 25 gramos de fibra por día, como mínimo. Los hombres deberían consumir unos 35 gramos de fibra por día. Busque alimentos que tengan más de 3 gramos de fibra por porción en la etiqueta de información nutricional. Propóngase consumir de 10 a 25 gramos de fibra soluble cada día.
- Limite la sal (sodio) a un máximo de entre 1,500 y 2,300 miligramos (mg) por día. Elija y prepare alimentos con poca o nada de sal. 1 cucharadita de sal tiene 2,300 mg de sodio. Los alimentos bajos en sodio tienen 140 mg de sodio o menos en cada porción.
- Limite la cantidad de grasas que come, especialmente la grasa saturada y trans. De sus calorías diarias totales, no más de 1/3 parte debe provenir de grasas. Muy poco de sus calorías totales deben provenir de grasas saturadas. Si consume 2,000 calorías diarias, no debería consumir, en total, más de 50 a 75 gramos de grasa por día. La cantidad de grasa saturada que consuma no debería superar los 11 a 13 gramos por día.
- Evite los alimentos procesados o fritos. Por lo general, contienen grandes cantidades de sal y de grasa.
- Limite la cantidad de azúcar que come. El azúcar añade calorías que provocan aumento de peso, que afecta la salud del corazón. Lea las etiquetas de los alimentos para ver cuánto azúcar tiene un alimento. **Para las mujeres:** Trate de no comer ni beber más de 6 cucharaditas de azúcar añadida (25 gramos) por día. **Para los hombres:** Trate de no comer ni beber más de 9 cucharaditas de azúcar añadida (36 gramos) por día.

Consejos para cocinar y comer afuera

- Prepare las carnes asadas, horneadas o a la parrilla. Quite el exceso de grasa y elimine la piel de las aves antes de comer.
- Elija pescado, aves y legumbres con mayor frecuencia. Coma porciones más pequeñas de otras carnes.
- Evite los alimentos fritos. Escurra la grasa al cocinar carne molida.
- Evite agregar a los alimentos margarina, mantequilla, aderezo para ensaladas y aceites adicionales.
- Use aceites más saludables (como canola, oliva, soya) cuando cocine con grasa.
- Use jugo de limón o hierbas en lugar de sal para agregar sabor al cocinar o en la mesa.
- Elija leche descremada o al 1 %, productos lácteos y quesos bajos en grasa o reducidos en grasa.
- Elija alimentos altos en fibra, como frutas, verduras y granos integrales.

Leer las etiquetas de información nutricional

Para mejorar la salud del corazón al comer de forma más saludable y controlar su peso, tendrá que tomar decisiones sabias sobre los alimentos. Esto significa leer paquetes de alimentos y etiquetas de información nutricional. Las etiquetas de los alimentos pueden ayudar a que sepa la cantidad de grasa, fibra, azúcar y sodio que contienen los alimentos que escoge.

Compruebe el tamaño de la porción en la etiqueta de alimentos y compárelo con el tamaño de su porción (la cantidad que elige comer). Esto le ayudará a saber cuántas calorías o cuánta cantidad de un nutriente específico contiene un alimento o bebida en particular.

Nutrition Facts/Datos de Nutrición	
8 servings per container/8 raciones por envase	
Serving size/Tamaño por ración	2/3 cup/2/3 taza (55g)
Amount per serving/Cantidad por ración	
Calories/Calorías	230
	% Daily Value*/Valor Diario*
Total Fat/Grasa Total 8g	10%
Saturated Fat/Grasa Saturada 1g	5%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 160mg	7%
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 37g	13%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 4g	14%
Total Sugars/Azúcares Totales 12g	
Includes 10g Added Sugars/Incluye 10g azúcares añadidos	20%
Protein/Proteínas 3g	
Vitamin D/Vitamina D 2mcg	10%
Calcium/Calcio 260mg	20%
Iron/Hierro 8mg	45%
Potassium/Potasio 235mg	6%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	
* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.	

Opciones de comidas saludables para el corazón

Categoría de alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos que debe limitar o evitar
Panes y granos	<ul style="list-style-type: none"> • Panes y cereales integrales • Alimentos con granos integrales, como farro, bulgur, avena, harina de avena, quinoa, cebada • Pasta de trigo integral, arroz integral • Galletas de grano integral bajas en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas o alimentos altos en grasa, como medialunas, panes de queso, fideos de huevo, bollos, donas, repostería y pasteles • Pan blanco, arroz blanco o alimentos elaborados con harina blanca • Bocadillos elaborados con aceites parcialmente hidrogenados, como chips, bolitas de queso, variedad de bocadillos, palomitas de maíz con sabor a mantequilla y galletas saladas regulares
Frutas y verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos frescos o congelados • Enlatados sin sal ni almíbar • Preparados sin cremas ni salsas 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas o verduras fritas • Frutas o verduras preparadas con mantequilla, crema, queso o salsas altas en grasas • Fruta con almíbar o crema batida • Fruta seca y jugo de fruta
Carne y alimentos con proteínas	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado, mariscos, camarones, langostas y vieira • Ave sin piel (pollo, pavo) • Cortes magros de res, cerdo cortados o escurridos (lomo, pata, cuarto trasero, hamburguesa extra magra) • Fiambre, pechuga de pollo o pavo asada baja en sodio • Carne de venado y caza silvestre • Huevos, sustituto de huevo y claras de huevo • Tofu, soya, edamame, tempeh y seitán • Productos alternativos a la carne elaborados con soya o proteína vegetal texturizada 	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes o pescado procesados o fritos • Vísceras (hígado, sesos, mollejas) • Cortes de carne con mayor contenido de grasa (costillas, filete T-bone, hamburguesa regular) • Tocino, salchicha, carne en conserva, cortes fríos, salame, mortadela y perros calientes • Ave con piel

Categoría de alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos que debe limitar o evitar
Carne y alimentos con proteínas	<ul style="list-style-type: none"> • Frijoles secos, guisantes y legumbres • Frutos secos (especialmente nueces) y mantequillas de nueces 	
Leche y productos lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • Leche descremada o al 1 % • Suero de mantequilla hecho de leche sin grasa o con 1 % de grasa • Leche evaporada sin grasa • Yogur sin grasa o bajo en grasa (el yogur griego o las opciones sin azúcar añadido son las mejores) • Yogur congelado sin grasa o bajo en grasa • Quesos bajos en grasa (no más de 3 gramos de grasa y no más de 2 gramos de grasa saturada por onza) • Helado sin grasa o bajo en grasa (no más de 3 gramos de grasa por porción de 1/2 taza) 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche entera, batidos de leche, ponche de huevo, crema, helado y yogur con leche entera o semidescremada • Queso crema regular, queso para untar y crema agria
Grasas y aceites	<ul style="list-style-type: none"> • Aceites vegetales sin grasas trans o insaturadas, como oliva, canola, maní, soya, girasol, aguacate y semilla de uva • Margarina suave o líquida o aceite vegetal para untar • Mayonesa baja en grasa o libre de grasa • Aderezos para ensalada a base de vinagre 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantequilla, margarina en barra, manteca, manteca de cerdo • Margarina y aceites parcialmente hidrogenados (consulte la lista de ingredientes) • Aceites tropicales (coco, palma, aceites de palmiste)
Sopas	<ul style="list-style-type: none"> • Sopas bajas en sodio y en grasas o sopas a base de caldo, especialmente con frijoles 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopas cremosas
Azúcar, caramelos y bocadillos	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas, postres y bebidas bajas en grasas y en azúcar • Palomitas de maíz sin saborizantes (sin mantequilla, sal ni queso) 	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas, dulces y postres (ver sección Panes y Granos) • Jugo de fruta y fruta seca • Azúcar añadida a bebidas
Otros	<ul style="list-style-type: none"> • Condimentos bajos en sodio, como salsa de tomate y salsa barbacoa bajas en sodio • Jugo de limón y lima • Especias y hierbas sin sal 	<ul style="list-style-type: none"> • Sal, sal marina, sal del Himalaya, condimentos con sal • Salsa de soya, ketchup, salsa barbacoa • Cubitos de caldo

Menú de ejemplo

Desayuno	Almuerzo	Cena	Refrigerio para la noche
1 taza de avena 2 cucharadas de nueces 1/2 taza de leche descremada 1/2 taza de bayas	1 a 2 tazas de sopa de frijol Ensalada con aderezo de aceite/vinagre 1/4 de aguacate	3 a 4 onzas de pescado asado 1 batata pequeña con 2 cucharadas de esteroides vegetales 1 taza de brócoli y calabacín, al vapor	1 fruta fresca con yogur bajo en grasa

Si tiene alguna pregunta, consulte a su profesional médico.