

## Alimentación saludable para el corazón

Una alimentación saludable es un factor importante para disminuir su riesgo de enfermedades cardiovasculares y de derrame cerebral. Las enfermedades cardiovasculares son la causa principal de muerte de las mujeres en los Estados Unidos. El derrame cerebral es la tercera causa de muerte. Para que su corazón se mantenga saludable consuma más frutas, vegetales y alimentos con granos enteros y proteína saludable. También es recomendable que consuma menos alimentos a los cuales se les ha agregado azúcar, son altos en calorías o contienen grasas no-saludables.

### **P: ¿Qué alimentos debo consumir para ayudar a disminuir mi riesgo de enfermedades cardiovasculares y derrame cerebral?**

**R:** Elija los siguientes alimentos la mayoría de las veces:

- **Frutas y vegetales.** Como mínimo la mitad de su plato debe contener frutas y vegetales.
- **Granos integrales (enteros).** La mitad de los granos/cereales que consume deberían ser integrales.
- **Productos lácteos sin grasa o de bajo contenido graso.** Estos incluyen leche, bebidas a base de soja fortificadas con calcio (leche de soja), queso, yogurt y otros productos derivados de la leche.
- **Pescados y mariscos, aves sin piel, carnes magras, frijoles, huevos y frutos secos sin sal.**

### **P: ¿Qué alimentos debo limitar para disminuir mi riesgo de enfermedades cardiovasculares y derrame cerebral?**

**R:** Debería limitar:

- **Grasas saturadas.** Las grasas saturadas se encuentran generalmente en la pizza, helados, pollo frito, la mayoría de pasteles y galletas, en el tocino y las hamburguesas. Lea la etiqueta de información nutricional para comprobar la cantidad de grasas saturadas. Menos del 10% de sus calorías diarias deberían provenir de grasas saturadas.
- **Grasas trans.** Éstas se encuentran principalmente en productos de panadería, tentempiés o refrigerios o bocadillos, comidas fritas y margarinas. La Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA por sus siglas en inglés) está tomando medidas para remover las grasas trans artificiales de nuestro suministro de alimentos, debido al riesgo que presentan para la salud del corazón. Lea la etiqueta de información nutricional y elija alimentos sin grasas trans siempre que sea posible.
- **Colesterol.** El colesterol se encuentra en alimentos derivados de animales, como el tocino, la leche entera, el queso de leche entera, los helados, el yogurt congelado de leche entera y los huevos. Las frutas y vegetales no contienen colesterol. Los huevos son una de las principales causas de enfermedades cardiovasculares relacionadas con el colesterol de la dieta en personas sanas. Usted debería consumir menos de 300 miligramos de

colesterol por día. Lea la etiqueta de información nutricional sobre el colesterol. Los alimentos con 20% o más del “valor diario” de colesterol se consideran de alto contenido en colesterol.

- **Sodio.** El sodio se encuentra en la sal, pero la mayoría del sodio que consumimos no proviene de la sal que agregamos al cocinar o en la mesa. La mayor parte del sodio proviene de panes, panecillos, fiambres, pizza, hot dogs, quesos, pastas y condimentos (como el ketchup y la mostaza). Limite su consumo de sodio a menos de 2,300 miligramos (equivalente a una cucharadita), a menos que su médico recomiende otra cosa. Lea la etiqueta de información nutricional sobre sodio. Los alimentos con 20% o más del “valor diario” de sodio se consideran de alto contenido en sodio.
- **Azúcar.** Los alimentos como las frutas y los productos lácteos contienen azúcares naturales. Pero usted debería limitar el consumo de alimentos azucarados. Éstos incluyen sodas, bebidas deportivas, pasteles, dulces y helados. Lea la etiqueta de información nutricional sobre la azúcar agregada y limite el consumo de alimentos con agregado de azúcar.

**P: ¿Cómo puedo saber lo que contienen los alimentos que consumo?**

**R:** La mayoría de los alimentos envasados tienen una etiqueta de información nutricional. Esta etiqueta tiene información sobre cuántas calorías, grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sodio y azúcar agregada hay en cada porción.

Para los alimentos que no traen una etiqueta de información nutricional, como por ejemplo el salmón fresco o una manzana, puede usar una herramienta llamada “Food-a-pedia” (en inglés) de MyPlateSuperTracker. El “Food-a-pedia” le muestra si un alimento tiene un alto o bajo contenido de colesterol, grasas saturadas o sodio.

**P: ¿Qué herramientas pueden ayudarme a elegir alimentos que sean buenos para mi corazón?**

**R:** Los siguientes recursos pueden ayudarle a elegir alimentos sanos para su corazón.

- **ChooseMyPlate**

Esta herramienta está basada en las Guías dietéticas para americanos (Dietary Guidelines for Americans). Usted puede usar el SuperTracker para crear un plan diario basado en sus metas.

- **Enfoque dietético para detener la hipertensión (DASH, por sus siglas en inglés)**

La dieta DASH es para ayudar a las personas con hipertensión (presión sanguínea alta) a disminuir su presión arterial. Pero también se puede usar para ayudar a prevenir las enfermedades cardiovasculares.

- **Cambios terapéuticos en el estilo de vida (TLC, por sus siglas en inglés)**

La dieta TLC ayuda a las personas con un nivel dañino de colesterol.

Estos recursos le pueden ayudar a escoger comidas que cumplan con las directrices de dieta en base a su edad, sexo, altura, peso y nivel de actividad física.

## Para más información...

sobre la alimentación saludable para el corazón, llame a la línea de ayuda de OWH (siglas en inglés de la Oficina para la Salud de la Mujer) al 800-994-9662 o contacte a alguna de las siguientes organizaciones:

### **ChooseMyPlate**

[www.choosemyplate.gov/en-espanol.html](http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html)

### **The Heart Truth, NHLBI**

Teléfono: 301-592-8573

[www.nhlbi.nih.gov/health/educational/hearttruth/downloads/pdf/factsheet-latina-sp.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/hearttruth/downloads/pdf/factsheet-latina-sp.pdf)

### **Nutrition.gov**

[www.nutrition.gov/en-espanol](http://www.nutrition.gov/en-espanol)

### **Asociación Americana del Corazón**

Teléfono: 888-474-8183 (español)

[http://es.heart.org/dheart/HEARTORG/Conditions/Answers-by-Heart-Fact-Sheets-Multi-language-Information\\_UCM\\_314158\\_Article.jsp](http://es.heart.org/dheart/HEARTORG/Conditions/Answers-by-Heart-Fact-Sheets-Multi-language-Information_UCM_314158_Article.jsp)

Todo el material contenido en esta hoja informativa está libre de restricciones de derechos de autor y puede ser copiado, reproducido o duplicado sin el permiso de la Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. La mención de la fuente será apreciada.

El contenido se actualizó por última vez el 24 de noviembre de 2014.

 [www.facebook.com/HHSOWH](http://www.facebook.com/HHSOWH)

 [www.twitter.com/SaludDLaMujer](http://www.twitter.com/SaludDLaMujer)

 [www.youtube.com/WomensHealthgov](http://www.youtube.com/WomensHealthgov)

[www.womenshealth.gov/espanol](http://www.womenshealth.gov/espanol) | 800-994-9662

