

Nutrición

Mantener hábitos alimenticios sanos es muy importante y fundamental para prevenir la enfermedad cardiaca. Lo que come y cómo prepara las comidas pueden afectar tanto los niveles de colesterol, como los de presión arterial. Puede disminuir su nivel de colesterol al comer menos alimentos con alto contenido de grasas saturadas y colesterol. Puede disminuir la presión arterial al comer más frutas y verduras (hortalizas) y menos alimentos con alto contenido de sodio. Aunque cambiar su dieta puede parecerle mucho trabajo, usted no tiene que llevar una dieta “especial” para comer lo que es sano para su corazón.

Consejos para hacer cambios sanos a su dieta:

- Recuerde que comer algo en exceso nunca es bueno. Es más sano y puede disfrutar más si come una variedad de alimentos.
- No tiene que hacer todos los cambios necesarios a su dieta al mismo tiempo. Podría ser más fácil escoger unas cuantas cosas, trabajar en ellas, y luego seguir haciendo otros cambios. Por ejemplo, empiece por prepararse un desayuno sano y luego siga con el almuerzo o la cena.
- Lleve cuenta de lo que come. Puede disfrutar refrigerios y dulces (a veces) si se asegura de que sus decisiones alimentarias son sanas la mayor parte del tiempo.
- Incorpore a la familia o los amigos a sus nuevas formas de comer y cocinar. Ellos le podrían ayudar a recordar lo que debe comer y cómo preparar la comida, al mismo tiempo que ellos también aprenden, mejoran su salud y se divierten.
- Consulte con su médico o un dietista titulado sobre lo que puede hacer para mejorar su dieta.

¿Cuándo decir No Más?

Es importante estar al tanto del tamaño adecuado de las porciones de los distintos alimentos. El tamaño de las porciones es un componente fundamental de una buena dieta. Por ejemplo, las personas con sobrepeso posiblemente comen apropiadamente, pero en demasía. Para ayudarle a entender cómo controlar la porción adecuadamente, intente tener en cuenta lo siguiente:

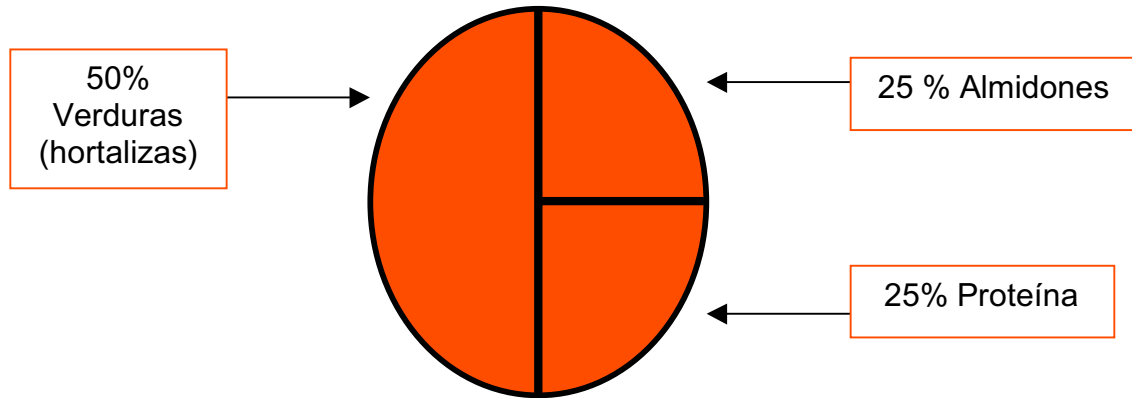
- El tamaño de la palma de la mano es un cálculo acertado de la cantidad de proteína animal cocinada que debe comer en una porción.
- Mire el gráfico siguiente para saber de qué se debe componer su plato.

Este sitio web brinda información breve y general sobre este tema de atención de salud. No reemplaza las instrucciones que reciba de sus proveedores de atención de salud. Consulte con su médico sobre los riesgos y beneficios de las terapias y siempre tome sus medicamentos como se los recetan. Hable con su proveedor de atención de salud si tiene otras preguntas que necesite aclarar.

Para obtener más información o una remisión, por favor llame al Programa de Cardiología Preventiva (Preventive Cardiology Program) del Hospital NewYork-Presbyterian al (212) 305-4866 o visite nuestro sitio web:

<http://www.hearthealthtimes.com>.





¿Qué es “bueno” para comer y bueno para comer?

Aunque no lo crea, hay muchos alimentos deliciosos que también son sanos (no tienen demasiado contenido de colesterol ni de grasas saturadas). A continuación hay unos cuantos ejemplos de alimentos para disminuir su consumo de grasas saturadas:

- Leche descremada (en lugar de leche entera)
- Clara de huevo (en lugar del huevo entero)
- “Pretzels” sin sal o palomitas de maíz reventadas al aire con ajo o chile en polvo (en lugar de papas fritas o palomitas de maíz comerciales)
- Quesos bajos en grasa o sin grasa (en lugar del queso habitual)
- Yogur bajo en grasa o sin grasa (en lugar de crema agria, “sour cream”)

También, unas cuantas ideas sobre cómo hacer que los alimentos habituales sean comidas extraordinarias bajas en grasa:

- Frutas y verduras, si le gusta picar con refrigerios crujientes, con salsa (“dip”) baja en grasa o sin grasa (en lugar de comida chatarra).
- Galletas Graham cubiertas con queso ricota o requesón bajo en grasa o sin grasa (en lugar de galletas dulces).
- Banano (guineo o plátano fruta) congelado o uvas congeladas (en lugar de helado).

Pautas prácticas para comer sanamente

- La manteca y la mantequilla tienen alto contenido de grasas saturadas. En vez de ellas, use aceite de oliva, de canola o atomizadores vegetales bajos en grasa o sin grasa.
- Evite las comidas fritas. Prefiera alimentos horneados, cocidos o hervidos, a la parrilla, a la brasa, asados, al vapor o salteados.

Este sitio web brinda información breve y general sobre este tema de atención de salud. No reemplaza las instrucciones que reciba de sus proveedores de atención de salud. Consulte con su médico sobre los riesgos y beneficios de las terapias y siempre tome sus medicamentos como se los recetan. Hable con su proveedor de atención de salud si tiene otras preguntas que necesite aclarar.

Para obtener más información o una remisión, por favor llame al Programa de Cardiología Preventiva (Preventive Cardiology Program) del Hospital NewYork-Presbyterian al (212) 305-4866 o visite nuestro sitio web:

<http://www.hearthealthtimes.com>.



- Mire los ingredientes de las comidas y la información de nutrición y compare los alimentos. Cuanto menos contenido de grasa saturada, mejor.
- Tenga cuidado con las palabras ingeniosas y las trampas de mercadeo de los productos alimenticios. Por ejemplo, aun cuando algo diga que no tiene colesterol, puede tener alto contenido de grasas saturadas y los alimentos sin grasa pueden a veces estar cargados de calorías.
- Definiciones que se deben saber para leer la información:
 - “Low fat” (bajo en grasa) significa ≤ 3 gramos de grasa por porción.
 - “Low in saturated fat” (bajo en grasas saturadas) significa ≤ 1 gramo de grasas saturadas por porción.
 - “Low cholesterol” (bajo en colesterol) significa ≤ 20 miligramos de colesterol por porción.
 - “Fat-free” (libre de grasa) o “non-fat” (sin grasa) significa ≤ 0.5 gramo de grasa por porción.
 - “Reduced fat” (grasa reducida) o “lower fat” (menos grasa) es por lo menos 25% menos de grasa por porción que el alimento original.
 - “Light” (pocas calorías) es por lo menos 33% menos calorías o 50% menos de grasa por porción que el alimento original.
- Evite comprar alimentos procesados (comidas para calentar en el horno microondas, pastas o verduras enlatadas) que tengan alto contenido de sal y azúcar. Esto le dará la opción de adicionar ciertos condimentos con bajo contenido de grasa, calorías o colesterol si es necesario.
- Escoja cortes de carne magra (“eye of round”, “round tip”, “top loin”, “top round”, “sirloin” y “tenderloin”).

Ideas útiles para cuando salga a comer:

1. A casi todas las personas les gusta las comidas rápidas. Con mucha frecuencia piense en comer una ensalada o una hamburguesa sencilla. Piénselo bien antes de pedir algo que esté frito y malteadas – todo esto tiene alto contenido de grasas saturadas y colesterol.
2. En la barras de ensaladas trate de evitar lo que tenga aderezos (“dressings”) ya incluidos (ensalada de papa, ensalada de pollo) y pida los aderezos aparte. Los aderezos bajos en calorías y grasa pueden ser buenos así como el jugo de limón o vinagre solos.
3. Cuando pida pasta, que sea con salsa sencilla a base de tomate en lugar de salsa a base de crema.
4. Si no está seguro de qué se compone el plato, simplemente pregúntele al mesero.

Este sitio web brinda información breve y general sobre este tema de atención de salud. No reemplaza las instrucciones que reciba de sus proveedores de atención de salud. Consulte con su médico sobre los riesgos y beneficios de las terapias y siempre tome sus medicamentos como se los recetan. Hable con su proveedor de atención de salud si tiene otras preguntas que necesite aclarar.

Para obtener más información o una remisión, por favor llame al Programa de Cardiología Preventiva (Preventive Cardiology Program) del Hospital NewYork-Presbyterian al (212) 305-4866 o visite nuestro sitio web:

<http://www.hearthealthtimes.com>.



5. Pida sopas a base de caldo en lugar de sopas a base de crema.
6. Como plato principal, decídase por pescado, pollo o carne que estén preparados sencillamente. De nuevo, pida un plato hecho a la parrilla o a la brasa si es posible. También puede pedir un aperitivo sano para el corazón en lugar de un plato principal.
7. Siempre pida que le den los condimentos, los aliños y las salsas aparte.
8. No coma hasta llenarse. Es preferible que coma hasta sentirse satisfecho. Si come despacio, es más fácil darse cuenta de cuándo se siente satisfecho. Después de todo, no tiene que comerse todo lo que le sirven. Lo que le sobre podría ser un buen almuerzo al día siguiente. Siempre controle el tamaño de las porciones.
9. Coma frutas frescas como postre o comparta un postre con otras personas.

Objetivos:

- Aumente el consumo de frutas y verduras (hortalizas) a ≥ 5 al día.
- Aumente el consumo de fibra a ≥ 20 gramos al día. La fibra ayuda a bajar los niveles de colesterol. Algunos ejemplos de alimentos que tienen más fibra incluyen pan integral, ciruelas pasas, frijoles rosados o pintos, brócoli, arroz integral, salvado de avena y manzanas.
- Disminuya el consumo de sodio a $< 2,400$ mg al día. Esto es muy importante si usted sufre de presión arterial alta. Consulte con su médico o dietista sobre qué tan importante es esto para usted.
- Aumente el consumo de pescado a por lo menos 2 porciones a la semana. Los ácidos grasos Omega-3 que se encuentran principalmente en pescados grasos como el salmón, el atún, las sardinas y el pescado azulado ayudan a bajar los niveles de colesterol y reducir la coagulación sanguínea.
- Limite el consumo de alcohol a 1 bebida al día para las mujeres o 2 bebidas al día para los hombres. Una bebida es igual a 12 onzas de cerveza, 4 onzas de vino, 1-1/2 onza de licores con una graduación alcohólica de 40° ("80-proof") o 1 onza de licores con una graduación alcohólica de 50° ("100-proof").

Este sitio web brinda información breve y general sobre este tema de atención de salud. No reemplaza las instrucciones que reciba de sus proveedores de atención de salud. Consulte con su médico sobre los riesgos y beneficios de las terapias y siempre tome sus medicamentos como se los recetan. Hable con su proveedor de atención de salud si tiene otras preguntas que necesite aclarar.

Para obtener más información o una remisión, por favor llame al Programa de Cardiología Preventiva (Preventive Cardiology Program) del Hospital NewYork-Presbyterian al (212) 305-4866 o visite nuestro sitio web:

<http://www.hearthealthtimes.com>.

