

Guía Para un Corazón Saludable

Hay muchos factores que pueden contribuir a una falla cardíaca. Alimentarse de una manera apropiada ayuda a reducir los riesgos de padecer de una enfermedad cardíaca. Aquí encontrará unos consejos para empezar una vida más saludable. Es importante que haga una cita con una dietista para que lo ayude con sus necesidades individuales. Puede llamar al teléfono (617) 732-6054 y pedir una cita.

*Reduzca el consumo
de grasa que eleva
el colesterol sanguíneo...*

Grasa Saturada

La grasa saturada eleva el colesterol más que cualquier otra sustancia en la dieta. Es del tipo de grasa que se encuentra en gran cantidad en productos de origen animal, como carne grasosa, quesos, mantequilla, leche entera, productos lácteos, el coco, aceite de coco y aceite de palma.

Grasa de “trans”

Los ácidos grasos saturados pueden elevar el nivel del colesterol. Los ácidos grasos saturados son producidos durante el procesamiento de la mantequilla y vegetales de manteca. Muchos alimentos procesados hechos con aceites parcialmente hidrogenados (margarinas, grasas vegetales, galletas comercialmente preparadas, galletas salinas o saladas, comidas fritas productos comerciales en general) contienen aceites grasos saturados.

Colesterol

El colesterol es producido naturalmente en el organismo del cuerpo. El colesterol también se encuentra en alimentos de origen animal, como huevos, carnes, productos lácteos, pero no en alimentos de origen vegetal.

Consuma mas...

Grasa monoinsaturada

Cuando la saturada es sustituida por la grasa monoinsaturada, ayuda a reducir el colesterol. La grasa monoinsaturada se encuentra en mayor cantidad en alimentos de origen vegetal, como el aceite de oliva, el aceite de canola, y las nueces.

Fibra

Una dieta alta en fibra puede ayudar a reducir su colesterol. La fibra se encuentra en alimentos como la avena, el centeno, la cebada, los frijoles rojos, los garbanzos, las frutas y los vegetales.

Frutas y vegetales

Poblaciones que consumen mayor cantidad de frutas y vegetales tienen menor riesgo de sufrir de un ataque al corazón o de un infarto. Trate de consumir 5 porciones de frutas y vegetales cada día.

Pescado

Trate de consumir 1-2 porciones de pescado por semana. El atún y el salmón son buenas fuentes de ácidos grasos omega -3.

	<i>Escoja.....</i>	<i>No escoja....</i>
Limite el consumo de carne, pollo, productos de mar a 6oz. por día...	Carne sin grasa Pescado no fritos Pollo sin piel	Carne grasosa Jamones y carnes frias, salchichas, comida fritas
Use productos lacteos bajos en grasa o descremados...	Leche sin grasa Queso sin grasa Helado bajo en grasa, yogurt bajo en grasa	Leche entera, queso con crema o grasa, sopas cremosas, helados cremosos, crema y crema acida,queso crema.
Escoja la variedad correcta de grasa...	Aceite de oliva, aceite de canola, margarina libre de acidos-grasos saturados	Mantequilla, manteca margarina con aceites-grasos saturados, aceites vegetales
Evite productos preparados comercialmente con grasas hidrogenadas...	Cereales altos en fibra, panes altos en fibra. Arroz, pasta, papa Habichuelas y legumbres Pretzels Frutas y vegetales (naturales o congelados)	Donuts, panecillos, tortas, papas fritas, galletas saladas, galletas de dulce.

Ud debe hacer una cita para que una dietista lo vea y lo ayude. El Brigham and Women's Hospital tiene dietistas que lo pueden ayudar en el servicio de consulta externa. Las citas deben ser programadas llamando al teléfono (617) 732-6054.

Si ud vive afuera del area de Boston, contacte a su hospital local y pregunte por una dietista en su area.