

Información Rápida Para Su Salud

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES • FOOD AND DRUG ADMINISTRATION



Dieta Para Un Corazón Saludable

Coma Alimentos Saludables Para Ayudar a Evitar las Enfermedades Del Corazón

¿Cuál enfermedad causa el mayor número de muertes en los americanos?

Las enfermedades del corazón causan el mayor número de muertes en éste país.

Usted se ayudar a reducir las posibilidades de enfermarse del corazón. Una manera es escogiendo con cuidado los alimentos. Para gozar de un corazón saludable, coma:

- menos grasa
- menos sodio
- menos calorías
- más fibra.

Coma menos GRASA

Algunas grasas son más propensas a causar enfermedades del corazón. Estas se encuentran en alimentos de animales como las carnes, leche, queso y la mantequilla. También se encuentran en alimentos elaborados con aceites de coco y palma. **Coma menos de estos alimentos.**

Use menos SODIO

El uso de menos sodio puede ayudar a algunas personas a controlar la presión de su sangre y a la vez a reducir el riesgo de una enfermedad del corazón.



El sodio es un elemento necesario en nuestra dieta que a veces es usado en exceso. Mucho del sodio que consumimos viene de la sal que añadimos a nuestras comidas o añadido por los fabricantes de alimentos en sus productos. Debemos evitar el uso de la sal a la hora de comer.

Consuma menos CALORIAS

Cuando consumimos más calorías de las necesarias, aumentamos de peso. Este aumento de peso puede causar enfermedades del corazón.

Cuando comemos con menos calorías de las necesarias, perdemos peso.

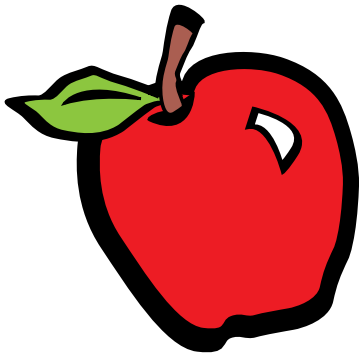
Consuma alimentos con más FIBRA

Comiendo los alimentos que contienen fibra, como frutas y granos, ayuda a reducir el peligro de las enfermedades del corazón.

Consejos Para la Dieta de un Corazón Saludable

- Escoja una dieta baja que no tenga grasa saturada, como la de animales y los aceites de palma y coco.

- Añada a su dieta alimentos ricos en grasas no saturadas como el aceite de oliva, aceite de canola, aceite de cártamo, aceite de maíz y los alimentos de la pesca.
- Prefiera una dieta moderada en sal y sodio.
- Mantenga un peso normal.
- Coma granos, frutas y vegetales en abundancia.



Lea la Etiqueta de los Alimentos

La etiqueta de los alimentos le ayudará a consumir menos grasa, sodio, calorías y más fibra.

Busque ciertas palabras en las etiquetas de los alimentos.

Las palabras pueden orientarlo a encontrar alimentos necesarios para reducir las posibilidades de contraer una enfermedad del corazón. La FDA

En lugar de ...	Haga lo siguiente ...
leche entera o 2 por ciento y crema	Use leche descremada o de 1 por ciento.
alimentos fritos	Coma alimentos cocidos a la parrilla, asados o cocidos en el horno microonda.
cocinar con manteca de cerdo, mantequilla, aceites de coco, de palma y grasas hechas con estos aceites	Cocine únicamente con aceites de maíz, cártamo, girasol, semilla de soya, algodón, oliva, canola, maní, sésamo o grasas hechas de estos aceites.
cortes de carnes gordas, como costillas	Escoja los cortes magros y deseche las partes grasosas.
un huevo entero en algunas recetas de cocina	Use dos claras de huevos en lugar de una yema.
crema agria y mayonesa	Use yogurt simple bajo en grasa, requesón o crema agria y mayonesa bajas en grasa.
salsas, mantequilla y sal	Sazone los vegetales inclusive las papas, con hierbas y especias.
quesos duros regulares o elaborad	Coma los quesos bajos en grasa y sodio.
hojuelas de patatas fritas y otras meriendas	Prefiera las tortillas de maíz sin sal y las hojuelas de patatas, los bizcochos en forma de lazo y las rositas de maíz sin sal.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g) Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 260	Calories from Fat 120
% Daily Value*	
Total Fat 13g	20%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 2g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 660mg	28%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 2%
Calcium 15%	Iron 4%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9	Carbohydrate 4 Protein 4

ha desarrollado reglas como estas palabras pueden ser utilizadas. Por lo tanto si en la etiqueta de un alimento dice que éste es bajo en grasa (low-fat), el alimento tiene que ser bajo en grasa.

Mire el lado o el reverso del empaque. Allí usted encontrará: "Datos Sobre Nutrición" (Nutrition Facts). También busque las siguientes palabras:

- Grasa Total (Total Fat)
- Grasa Saturada (Saturated Fat)
- Trans Grasa (Trans Fat)
- Colesterol (Cholesterol)
- Sodio (Sodium)

Lea la lista del Porcentaje de Valores Diarios (% Daily Values) a la derecha de cada nutriente. Si muestra un 5% o menos de grasa saturada, colesterol y sodio, el alimento es bajo en éstos nutrientes. Esto es bueno para su salud. Esto significa, que el alimento es apropiado para una dieta que le puede ayudar a reducir el riesgo de una enfermedad del corazón.

Consejos Para Perder Peso

- Coma porciones más pequeñas.
- Evite repetir.
- Coma menos grasa, evite los platos fritos, los postres ricos en calorías y los dulces con chocolate. Los alimentos con bastante grasa, también son ricos en calorías.
- Coma más frutas y vegetales.

Comiendo Para un Corazón Saludable

Usted puede reducir las posibilidades de enfermarse del corazón. Una manera de lograrlo es por medio de su dieta.

Recuerde:

- Consuma menos grasa.
- Consuma menos sodio.
- Disminuya las calorías, si está sobre su peso normal.
- Consuma más fibra en sus comidas.
- Consuma en su dieta pan, arroz, y cereales. También consuma muchos vegetales y frutas.
- Si usted bebe cerveza, vino u otras bebidas alcohólicas, hágalo con moderación.

Consuma una variedad de alimentos.



Otras cosas que se pueden hacer para conservar el corazón saludable:

Pídale a su médico que verifique el nivel de su colesterol. Esto se logra por medio de un examen de la sangre. Este examen indica con un número el nivel de colesterol en su sangre. Un nivel menos de 200 es considerado bueno. El examen también indica la cantidad de colesterol “bueno” y “malo” que usted pueda tener. Su médico le explicará el significado de los números.

Si el nivel de su colesterol es alto, su médico puede sugerirle algunos cambios en su dieta, ejercicios o medicamentos para disminuirlo.

Algunos ejercicios como caminar, nadar o trabajar en el jardín de su casa, pueden ayudarle a mantener su peso y su colesterol en un nivel bajo.



Para Más Información

Si usted desea más información, llame a la oficina más cercana de la FDA. Busque el número en las páginas azules de su directorio telefónico, o use la línea gratis de información de los alimentos de la FDA: (888) SAFEFOOD (723-3366). Si necesita ayuda con su dieta, visite a su médico, un dietista, un experto en nutrición o si lo desea, póngase en contacto con la FDA por medio de la Internet: www.fda.gov

La Administración de Drogas y Alimentos es una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos que se asegura que los alimentos sean seguros, saludables y honestamente rotulados.

FDA06-1110CS