

Puede reducir su riesgo de sufrir enfermedad cardíaca y vascular eligiendo alimentos saludables.

Nutrición saludable para el corazón

La enfermedad arterial coronaria (CAD en inglés) es la principal causa de muerte en los Estados Unidos. En la CAD, grasa y colesterol (placa) se acumulan dentro de las arterias. Esto causa que el flujo sanguíneo sea más lento o incluso se obstruya. Estos cambios en el flujo sanguíneo pueden causar dolor en el pecho, infartos de miocardio o derrame cerebral. También pueden dañar vasos sanguíneos, lo que lleva a enfermedad vascular.

El folleto *Reducción de riesgos de enfermedad cardíaca y vascular* de Northwestern Memorial Hospital explica cómo disminuir el riesgo de CAD. Elegir alimentos saludables es una forma de hacerlo. Comience por controlar sus niveles de colesterol.

Sus análisis de sangre

Los niveles del colesterol total en la sangre deben ser menores a 200 mg/dl. Niveles más altos pueden aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca. El colesterol se divide en 2 tipos: LDL y HDL.

La lipoproteína de baja densidad (LDL) se suma a la acumulación de colesterol en las arterias. Los niveles altos pueden aumentar el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

Los niveles deben ser inferiores a:

- 160 mg/dl si tiene un riesgo bajo de enfermedad cardíaca y vascular (0 a 1 factores de riesgo).
- 130 mg/dl si tiene 2 o más factores de riesgo.
- 100 mg/dl si tiene alguna enfermedad cardíaca o vascular, o si es diabético.

Las lipoproteínas de alta densidad (HDL) son conocidas como el colesterol "bueno". El HDL ayuda a eliminar el colesterol del cuerpo. Los niveles más altos de HDL se vinculan con un menor riesgo de sufrir un ataque cardíaco. Los niveles deben ser mayores a 40 mg/dl en los hombres y más de 50mg/dl en las mujeres.

Los triglicéridos son un tipo de grasa en su cuerpo. El azúcar, el alcohol y la grasa saturada de los alimentos pueden aumentar los niveles de triglicéridos. Los niveles altos de triglicéridos pueden aumentar su riesgo de ataque cardíaco. Los niveles deben ser inferiores a 150 mg/dl.

Definiciones de Alimentos

Aprender más sobre las grasas que se encuentran en los alimentos le ayudará a guiarlo para elegir bien sus alimentos.

Existen 4 tipos de grasas:

- **La grasa monosaturada** es una grasa no saturada que es buen tipo de grasa a elegir. Disminuye los niveles de colesterol total y LDL (malo) sin disminuir los niveles de colesterol HDL (bueno). Las fuentes de estas grasas incluyen aceitunas y aceite de oliva, aceite de canola, cacahuates y aceite de maní y aguacates. Estos aceites son líquidos a temperatura ambiente.
- **La grasa poliinsaturada** es una grasa no saturada que puede disminuir los niveles totales de colesterol en la sangre. Estas grasas incluyen aceites vegetales líquidos, como aceite de cártamo, girasol, maíz, soya, ajonjolí y semilla de algodón.
- **Las grasas saturadas** elevan los niveles totales de colesterol en la sangre como de LDL, y son comunes en las grasas animales. Algunos cuantos aceites vegetales son altos en grasas saturadas, como son aceite de coco, aceite de palma, manteca de palma y manteca de cacao. Este tipo de grasas generalmente son sólidas a temperatura ambiente. Es mejor comer alimentos con bajo contenido de grasas saturadas.
- **Las grasas trans** también aumentan el colesterol total y LDL. Se encuentra en algunos alimentos fritos y empacados hechos con aceites hidrogenados. También se encuentran en manteca vegetal, mantequilla o margarinas en barra. Elija untables batidos o líquidos reducidos en grasas.

El colesterol es una sustancia cerosa que solamente se encuentra en alimentos provenientes de animales, como carne, huevos y productos lácteos. Comer alimentos altos en colesterol puede aumentar el nivel de colesterol en su sangre.

Los esteroides y estanoles de plantas se encuentran en aceites vegetales y pueden disminuir el colesterol LDL (malo). Las fuentes buenas incluyen algunos sustitutos de mantequilla, aceites vegetales, nueces y soya.

La fibra tiene muchos beneficios para la salud. Las fuentes incluyen frutas, vegetales, granos enteros, nueces, semillas, frijoles y legumbres. (Vea la lista en la página 4 para aprender sobre la cantidad de fibra en los alimentos.) Existen 2 tipos de fibra:

- **La fibra soluble** ayuda a disminuir el colesterol LDL (malo). Las fuentes incluyen avenas, frijoles y fruta.
- **La fibra insoluble** ayuda a evitar el estreñimiento y puede ayudar a prevenir algunos tipos de enfermedades intestinales. Este tipo de fibra se encuentra en granos enteros, arroz integral. La fibra insoluble también puede ayudar a mantener los niveles de azúcar en sangre estables para los diabéticos.

Pautas para el cambio de estilo de vida terapéutico

Los cambios en el estilo de vida ayudan a reducir el riesgo de CAD. Las **Pautas para el cambio de estilo de vida terapéutico** (TLC) le recomiendan:

- Mantener un peso corporal saludable. Hable con su médico o dietista para que le ayuden a fijar metas realistas para peso y actividad. Planifique ejercitarse al menos 30 minutos casi todos los días.
- Coma diariamente granos enteros, frutas y vegetales. Póngase como objetivo comer 5 tazas de frutas y vegetales por día.
- Limite la sal (sodio) entre 1500 y 2300 mg por día. Elija y prepare alimentos con poca o nada de sal.

- Limite su ingesta de colesterol a no más de 200 mg por día. Los alimentos de alto contenido de colesterol incluyen yemas de huevo, carnes grasosas, leche entera, queso, camarones, langosta y cangrejo.
- Intente comer entre 25 y 35 g de fibra total por día. De 10 a 25 g debe ser fibra soluble.
- Limite la cantidad de grasa, en especial las grasas saturadas y las trans. De sus calorías diarias totales, no más de 25 a 35% debe provenir de grasas. Y no más de 7% de sus calorías totales debe provenir de grasas saturadas. Si consume 2,000 calorías al día, su ingesta total de grasas puede estar entre 50 y 75 g al día.
- Coma más grasas omega 3 (grasas saludables para el corazón) como salmón, atún, caballa, nueces, semillas de lino o aceite de canola. Intente comer pescado dos veces por semana.
- Pruebe más comidas sin carne, usando frijoles secos y alimentos a base de soya para obtener proteínas.

Lea las etiquetas

Las etiquetas de los alimentos son una forma fácil de ayudarlo a aumentar sus conocimientos sobre la grasa, el colesterol y el sodio en los alimentos que elige. Las etiquetas de los alimentos le proporcionan información para ayudarlo a seguir las pautas del TLC y llevar un estilo de vida saludable. (Vea el ejemplo de abajo.)

Información nutricional	
Tamaño de porción: 1/2 taza (55g) Porciones por envase: cerca de 8	
Cantidad por porción	Cereal + 125 ml. Leche descremada fortificada con vitaminas A y D Cereal
Calorías	240 280
Calorías de grasa	60 70
% del valor diario**	
Grasa total 7g*	11% 11%
Grasa saturada 2g	10% 10%
Colesterol 0mg	0% 0%
Sodio 200mg	8% 11%
Carbohidratos totales 37g	14% 12%
Fibra dietética 5 g	20% 20%
Azúcares 11 g	
Proteína 7 g	
Vitamina A	0% 8%
Vitamina C	10% 10%
Calcio	2% 15%
Hierro	20% 20%
Vitamina D	0% 10%
Tiamina	40% 45%
Riboflavina	25% 35%
Niacina	2% 2%
Vitamina B6	20% 25%
Folato	8% 10%
Ácido pantoténico	4% 10%
* Cantidad de cereal. Media taza de leche descremada aporta 40 calorías y 65 mg de sodio adicionales. 6 g de carbohidratos totales (6 g de azúcares) y 4 g de proteína. ** Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos según sus necesidades calóricas.	
Calorías: 2,000	2,500
Grasa total Menos de 65 g	80 g
Grasa saturada Menos de 20g	25g
Colesterol Menos de 300 mg	300 mg
Sodio Menos de 2,400 mg	2,400 mg
Carbohidratos totales 330 g	375 g
Fibra dietética 25g	30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 Carbohidrato 4 Proteína 4	

¿Sabe qué significan estos términos?

Sin grasa Menos de 0.5 gramos de grasa por porción

Bajo en grasa 3 gramos o menos de grasa por porción

Reducido en grasa 25% menos de grasa comparado con alimento similar

Libre de colesterol Menos de 2 mg de colesterol y 2 gramos o menos de grasa saturada por porción

Bajo en colesterol 20 mg de colesterol y 2 gramos o menos de grasa saturada por porción

Libre de sodio (Sin sal) Menos de 5 mg de sodio por porción

Muy bajo en sodio 35 mg o menos de sodio por porción

Bajo en sodio 140 mg o menos de sodio por porción

Elegir alimentos de manera inteligente le puede ayudar a cubrir todas sus necesidades de nutrición y mantener saludable su corazón. (Vea en las páginas 4 a 9 ejemplos de alimentos saludables para el corazón.)

Pautas para cocinar y comer

- Prepare las carnes asadas, horneadas o a la parrilla, quite el exceso de grasa y elimine la piel de las aves.
- Elija pescado, aves y legumbres con mayor frecuencia y coma porciones más pequeñas de carne.
- Evite los alimentos fritos y la grasa para cocinar. Al cocinar carne molida, elimine la grasa.
- Evite agregar a los alimentos exceso de margarina, mantequilla, aderezo para ensaladas y aceites.
- Use aceites más saludables (como aceite de canola, oliva y soja) cuando sea necesario.
- Elija leche descremada o al 1%, productos lácteos y quesos bajos en grasa o reducidos en grasa.
- Elija alimentos altos en fibra, como frutas, vegetales y granos enteros.
- Evite agregar sal a los alimentos al cocinar o a la mesa. En cambio, use jugo de limón o hierbas para dar sabor.

Cómo agregar fibra a su dieta

- Coma frutas enteras en lugar de beber jugo.
- Elija vegetales como repollitos de Bruselas, brócoli y berenjena.
- Busque productos integrales, en especial aquellos con avena y cebada.
- Use aderezo de frijoles o humus como bocadillos.
- Aumente la fibra gradualmente para alcanzar sus metas y beba líquido en abundancia.

Los siguientes alimentos son buenas fuentes de fibra soluble.

Fuente de alimento	Fibra soluble (gramos o g)	Fuente de alimento	Fibra soluble (gramos o g)
GRANOS DE CEREAL		LEGUMBRES	
Cebada (1/2 taza cocido)	1	(½ taza cocidas)	
Salvado de avena (1/4 taza cocido)	1.7	Frijoles de lima	3.5
Harina de avena, regular, cruda (1/2 taza)	2	Frijoles rojos	3
Harina de avena, instantánea, 1 paquete	1.4	Frijoles negros, blancos o pintos	2
Hojuelas de salvado (1/2 taza)	1	Frijoles blancos medianos	1.5
Salvado de pasa (1/4 taza cocido)	0.7	Lentejas o garbanzos	
Alimento de semilla de lino (2 cucharadas)	1.1	Guisantes	1
FRUTAS		VEGETALES (½ cocido)	
Peras	2	Repollitos de Bruselas	3
Naranja (1 med.)	1.8	Brócoli	1.4
Prunes (1/4 taza)	1.5	Zanahorias	1
Moras (1/2 taza)	1	Berenjena	1.3
Plátano (med.)	0.7	Quingombó	1
Manzana, nectarina, melocotón o ciruela (med.)	1	Papa horneada, con piel (1 pequeña)	0.9

Ejemplo de un menú:

Desayuno	Almuerzo	Comida	Refrigerio
1 taza de avena cocida	1½ a 2 tazas de sopa de frijol	2 a 3 onzas de pescado (de cualquier variedad) asado a la parrilla con jugo de limón o vino	¼ taza de fruta seca
1 plátano	Bollo integral	1 taza de brócoli al vapor	3 cucharadas de nueces mixtas sin sal
1 taza de leche descremada	1 taza de ensalada mixta con aderezo de aceite y vinagre	Papa grande al horno	
1 cucharadita de margarina o sustituto de esteroles de plantas	1 taza de yogur de frutas bajo en grasas	2 cucharaditas de margarina o sustituto de esteroles de plantas	
		½ taza de sorbete arcoíris	

Grupo de alimentos	Elija	Disminuya
Panes y Granos		
6 a 11 porciones		
1 rebanada de pan	Panes: pan integral, bollos, bagels, panecillos, tortillas de maíz o de harina	Bizcocho, panes de maíz, croissants, pastelitos
½ bollo, bagel		
	Cereales: avena, trigo, maíz, multigranos, la mayoría de los cereales fríos o calientes	La mayoría de granolas
¾ taza de la mayoría de cereales secos		
½ taza de todos los otros cereales	Galletas saladas bajas en grasa, Graham, galletas de soda, palitos de pan, galletas melba, tortas de arroz	Galletas de mantequilla, galletas de queso
Las porciones pueden variar		Pastelitos comerciales horneados
	Productos horneados en casa usando aceite no saturado, leche descremada o al 1%, y sustituto de huevo	
½ taza cocido		Platillos de pasta o de arroz preparados con crema, mantequilla o salsas de queso
⅓ taza cocido	Pasta	
	Arroz	

Grupo de alimentos	Elija	Disminuya
<p>Carne magra, aves, pescado</p> <p>Menos de 5 onzas al día</p>	<p>Res, puerco, cordero – cortes magros bien limpios antes de cocinar</p> <p>Aves sin piel</p> <p>Pescado, mariscos, atún envasado en agua</p> <p>Alimentos preparados bajos en sodio con menos de 3 gramos de grasa por porción</p>	<p>Res, cerdo, cordero – carne molida regular, cortes grasos, costillas de cerdo, vísceras</p> <p>Aves con piel, pollo frito</p> <p>Pescado frito, mariscos fritos, atún envasado en aceite</p> <p>Carne en platillos regulares, como bologna, salami, salchichas, salchichón</p>
<p>Legumbres</p> <p>½ taza cocido</p>	<p>Frijoles y guisantes secos, guisantes secos, guisantes pintos, alubias o frijol blanco, lenteja, tofu, crema de maní natural sin sal agregada</p>	<p>Mantequilla de maní hecha con aceites hidrogenados</p> <p>Frijoles refritos preparados con manteca</p>
<p>Huevos</p> <p>Menos de 2 yemas por semana</p>	<p>Claras de huevo (2 claras de huevo se pueden sustituir por 1 huevo entero en recetas), libres de colesterol, sustituto de huevo bajo en grasa</p>	<p>Yemas de huevo</p>
<p>Vegetales</p> <p>3 a 5 porciones al día</p> <p>½ taza cocido 1 taza crudo</p>	<p>Vegetales enlatados, frescos o congelados sin grasa o sal agregada</p>	<p>Vegetales fritos o preparados con mantequilla, queso o salsa de crema</p>

Grupo de alimentos	Elija	Disminuya
Frutas		
<p>3 a 4 porciones al día</p> <p>1 taza de fruta cortada ¼ taza de fruta seca 1 fruta mediana</p> <p>¾ taza de jugo</p>	<p>Fresco, congelado, enlatado o seco</p> <p>Jugo de fruta fresco, congelado o enlatado</p>	<p>Fruta fresca o fruta servida con mantequilla o salsa de crema</p>
Productos lácteos		
<p>3 a 3 porciones al día</p> <p>1 taza de leche o yogur</p> <p>1 onza de queso</p> <p>¼ taza de queso cottage.</p> <p>½ taza de postre de leche congelado</p>	<p>Leche – descremada, ½ o 1% de grasa (líquida, en polvo, evaporada)</p> <p>Yogur sin grasa o yogur bajo en grasa o bebidas de yogur</p> <p>Queso bajo en grasa, bajo en sodio (Ricota, suizo, mozzarella, Alpine Lace®)</p> <p>Variedades bajo en grasa o sin grasa, como queso cottage – bajo en sodio, bajo en grasa, sin grasa, o requesón seco (0 a 2% de grasa)</p> <p>Postre lácteo congelado – leche helada, yogur congelado (bajo en grasas o descremado)</p>	<p>Leche entera (líquida, evaporada, condensada), leche con 2% de grasa (leche baja en grasa), imitación de leche, suero de leche</p> <p>Yogur de leche entera, bebidas de yogur de leche entera</p> <p>Queso regular (americano, blue, Brie, cheddar, Colby, Edam, Monterey Jack, mozzarella con leche entera, parmesano, suizo), queso crema, queso Neufchatel</p> <p>Queso cottage (regular)</p> <p>Helado</p>

Grupo de alimentos	Elija	Disminuya
<p>Grasas y Aceites</p> <p>Menos de 6 a 8 cucharaditas (Incluye grasas y aceites usados en la preparación de los alimentos)</p>	<p>Aceites no saturados – cártamo, girasol, maíz, soya, semilla de algodón, canola, oliva, maní</p> <p>Margarina – hecha con los aceites no saturados indicados anteriormente, margarina light o de dieta, especialmente en formas suaves o líquidas</p> <p>Aderezos para ensaladas – hechos con los aceites no saturados indicados anteriormente, bajos en grasa o sin grasa</p> <p>Crema para café baja en grasa, crema agria baja en grasa o sin grasa</p> <p>Semillas y nueces – mantequilla de maní, otras cremas de maní</p> <p>Cocoa en polvo</p>	<p>Aceite de coco, aceite de palma, manteca de palma</p> <p>Mantequilla, manteca, manteca vegetal, grasa de tocino, margarina dura</p> <p>Aderezos hechos con yema de huevo, queso, crema agria, leche entera</p> <p>Crema, mitad y mitad, crema dulce, sustituto de crema, crema batida, crema agria</p> <p>Coco</p> <p>Leche de chocolate</p>
<p>Sopas</p>	<p>Sopas enlatadas. Variedades bajas en grasa y bajas en sodio como tallarín de pollo o de res, minestrone, tomate, vegetales o papa. Sopas en crema hechas con leche descremada</p>	<p>Sopa con leche entera, crema, grasa de carne, grasa de ave o piel de ave</p>

Grupo de alimentos	Elija	Disminuya
<p>Dulces y postres con grasa modificada</p> <p>Limite estos alimentos, en especial si debe bajar de peso</p>	<p>Bebidas – bebidas con sabor a fruta, limonada, ponche de frutas, Crystal Light®</p> <p>Azúcar, almíbar, miel, conservas, dulce preparado sin grasa (maíz azucarado, pastillas de goma, caramelos), gelatina con sabor a frutas</p> <p>Postres helados – yogur bajo en grasa y sin grasa, leche congelada, sherbet, sorbete, helado de frutas, paletas heladas</p> <p>Galletas, pasteles, tarta, pudín preparado con claras de huevo, sustituto del huevo, leche descremada o leche con 1% de grasa y aceite no saturado o margarina; Galletas de jengibre, higo y otras galletas de barras de frutas, galletas sin grasa, pastel de ángel</p>	<p>Dulce preparado con leche de chocolate, aceite de coco, manteca de palma, aceite de palma</p> <p>Helado y postres congelados hechos con helado</p> <p>Tartas comerciales horneados, pasteles, donas, galletas altas en grasa, tartas de crema</p>

Recursos de información de salud de Northwestern Medicine

Para obtener más información, comuníquese con el Centro de aprendizaje de salud Alberto Culver (HLC) de Northwestern Memorial Hospital a hlc@nm.org, o por teléfono al 312.926.5465. También puede visitar el HLC en el 3er piso, Pabellón Galter, en 251 E. Huron St., Chicago, IL. Profesionales de información sanitaria están a su disposición para ayudarlo a encontrar la información que necesita y darle apoyo personalizado sin cargo.

Para obtener información adicional acerca de Northwestern Medicine, visite nuestro sitio web en nm.org.

Para recibir asistencia en español, llame al Departamento de Representantes para Pacientes al 312-926-3112.

Las entidades que conforman Northwestern Medicine están comprometidas a representar a las comunidades que atendemos al promover una cultura de inclusión, brindar atención culturalmente competente, y proporcionar acceso a tratamiento y programas sin discriminación, y al eliminar todas las disparidades en la atención médica. Si tiene alguna pregunta, llame al Departamento de Representantes de los Pacientes del Northwestern Memorial Hospital al 312-926-3112, TDD/TTY 312-926-6363 y/o al Departamento de Representantes de los Pacientes del Northwestern Medical Group al 312-695-1100, TDD/TTY 312-695-3661.

Desarrollado por: Servicios de nutrición

©February 2015 Northwestern Medicine

Para obtener información adicional acerca de Northwestern Medicine, visite nuestro sitio web en nm.org. 900606 (2/15)