

Si tiene alguna pregunta, consulte a su médico o dietista registrado.

Nutrición Saludable para el Corazón

Una dieta y un estilo de vida saludables pueden ayudar a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Este folleto le ayudará a entender la relación entre la dieta y la salud del corazón, y los conceptos básicos de una alimentación saludable para el corazón.

Lípidos y enfermedades cardíacas

La enfermedad de las arterias coronarias (CAD, por sus siglas en inglés) es el tipo de enfermedad cardíaca más frecuente. Es una de las principales causas de muerte en los Estados Unidos, tanto en hombres como en mujeres. La CAD se produce por la acumulación de grasa y colesterol (placa) en el interior de las arterias. Esto provoca una disminución u obstrucción del flujo sanguíneo. Esos cambios pueden ocasionar dolor de pecho, ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares. También pueden dañar los vasos sanguíneos.

Hay 3 tipos de lípidos (grasas) que se encuentran en la sangre y que están relacionados con la salud del corazón:

- **La lipoproteína de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés)** es lo que solemos llamar “colesterol malo”. Una dieta alta en grasas saturadas y trans eleva los niveles de LDL. Esto aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. **Un nivel bajo de colesterol LDL se considera beneficioso** para la salud del corazón.
- **La lipoproteína de alta densidad (HDL, por sus siglas en inglés)** es lo que solemos llamar “colesterol bueno”. El colesterol HDL ayuda a eliminar el colesterol de las arterias. Esto reduce el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. **Un nivel más alto de colesterol HDL se considera beneficioso** para la salud del corazón.

Un nivel más bajo de colesterol HDL aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Entre los factores que pueden reducir el nivel de colesterol HDL se incluyen el tabaquismo, la obesidad, el sedentarismo, una mayor circunferencia de cintura y el consumo de alimentos con un alto contenido de grasas trans y azúcar.

- **Los triglicéridos** son un tipo de grasa en la sangre. Si una persona consume habitualmente grandes cantidades de azúcar, grasas saturadas o alcohol y tiene sobrepeso, es muy probable que tenga niveles de triglicéridos más elevados. Los altos niveles de triglicéridos aumentan el riesgo de sufrir un ataque cardíaco.

El riesgo de padecer CAD también es más elevado para las personas que tienen diabetes. Hable con su médico sobre los factores de riesgo que usted podría tener y sobre sus niveles de colesterol.

Grasas alimenticias, colesterol, fibra y enfermedades del corazón

Si se informa más acerca de lo que contienen los alimentos que come, podrá tomar buenas decisiones alimentarias.

- **Las grasas monoinsaturadas y grasas poliinsaturadas** son **buenos** tipos de grasas para incluirlos en su dieta. Pueden ayudarle a disminuir los niveles de LDL. Entre los ejemplos se incluyen nueces, almendras, maníes, paltas y aceites vegetales, como aceites de maní, cártamo, girasol, maíz, oliva, soya, sésamo y semilla de algodón.

- **La grasa saturada** es una grasa “mala” que eleva el colesterol LDL. Es común en grasas animales. Unos pocos aceites vegetales son altos en grasas saturadas, como el aceite de coco, aceite de palma, aceite de palmiste y manteca de cacao. Este tipo de grasas generalmente son sólidas a temperatura ambiente. **Se recomienda comer alimentos bajos en grasa saturada o sin grasa saturada.**
- **La grasa trans** es una grasa “mala” que eleva el colesterol LDL. Se encuentra en algunos alimentos fritos y envasados elaborados con aceites hidrogenados. También se encuentra en la manteca, mantequilla y margarina en barra. Evite los alimentos con grasas trans. Es preferible que escoja productos bajos en grasa, batidos o líquidos para untar.

El colesterol solamente se encuentra en alimentos provenientes de animales, como carne, huevos y productos lácteos. Algunos de esos alimentos pueden tener un alto contenido de grasa saturada. Si tiene una enfermedad cardíaca, pídele a su médico o dietista que vea si debe limitar la cantidad de alimentos ricos en colesterol que come.

Los esteroides vegetales y estanoles vegetales se encuentran naturalmente en muchos granos, verduras, frutas, legumbres, frutos secos y semillas. Pueden disminuir el colesterol LDL. Entre las buenas fuentes se encuentran algunos sustitutos de mantequilla, aceites vegetales, nueces y soya.

La **fibra** tiene muchos beneficios para la salud. Las fuentes de fibra incluyen frutas, verduras, granos integrales, nueces, semillas, frijoles y legumbres (consulte la página 5 para obtener información sobre alimentos específicos ricos en fibras). Hay 2 tipos principales de fibra:

- **La fibra soluble** ayuda a reducir el colesterol LDL. Los alimentos ricos en fibra soluble incluyen avena, cebada y algunos tipos de frijoles, verduras y frutas.
- **La fibra insoluble** ayuda a evitar el estreñimiento y puede ayudar a evitar algunos tipos de enfermedades intestinales. Este tipo de fibra se encuentra en los granos enteros, el arroz integral y algunos tipos de frutas y verduras. La fibra insoluble también puede ayudar a mantener estables los niveles de glucosa en sangre si tiene diabetes.

Claves para la salud del corazón

Los cambios en la dieta y el estilo de vida pueden ayudar a reducir el riesgo de CAD. Estos cambios incluyen lo siguiente:

- Mantenga un peso corporal saludable. Hable con su médico o dietista sobre cuál es el peso saludable para usted. Fije metas que alcanzar para mantener ese peso.
 - Pregunte cuántas calorías debe consumir al comer y beber para alcanzar y mantener su peso deseado. Consulte el folleto *Cómo Controlar su Peso: Control de Porciones* del Northwestern Memorial Hospital.
 - No ingiera más calorías de las que sabe que puede gastar cada día.
 - Elabore un plan para aumentar su actividad. Fíjese como objetivo por lo menos 45 minutos de ejercicio 5 veces a la semana. Comience por caminar o hacer otras actividades aeróbicas, como correr, andar en bicicleta o nadar. Esas actividades aumentan el flujo de sangre al corazón. Luego añada pesas según se lo recomiende su médico. Para obtener más información, pida a su proveedor de atención médica los folletos *El Ejercicio y su Corazón* y *Cómo Controlar su Peso: Lleve un Registro de su Actividad* del Northwestern Memorial Hospital.
- Coma granos integrales, proteína magra, frutas y verduras todos los días. Propóngase consumir de 1 1/2 a 2 tazas de frutas y de 2 a 3 tazas de verduras todos los días.
- Trate de comer pescado 2 veces a la semana.

- Ingiera más grasas omega 3 (grasas saludables para el corazón). Entre las fuentes se encuentran el salmón, el atún, la caballa, las nueces, la linaza y el aceite de canola.
- Consuma más alimentos sin carne con frijoles secos, lentejas, legumbres y alimentos de soya (tofu, tempeh) como fuente de proteína.
- Al comer afuera, escoja alimentos al vapor, horneados o asados y preparados sin añadir mantequilla, sal, salsa, crema o salsa para carne.
- Consuma alimentos con alto contenido de fibra. Las mujeres deberían tratar de consumir 25 gramos de fibra por día, como mínimo. Los hombres deberían consumir unos 35 gramos de fibra por día. Busque alimentos que tengan más de 3 gramos de fibra por porción en la etiqueta de información nutricional. Propóngase consumir de 10 a 25 gramos de fibra soluble cada día.
- Limite la sal (sodio) a un máximo de entre 1500 y 2300 miligramos (mg) por día. Elija y prepare alimentos con poca o nada de sal.
- Limite la cantidad de grasas que come, especialmente la grasa saturada y trans. De sus calorías diarias totales, no más del 25 % al 35 % debe provenir de grasas. No más del 5 % al 6 % de sus calorías totales deben provenir de grasas saturadas. Si consume 2000 calorías diarias, no debería consumir, en total, más de 50 a 75 gramos de grasa por día. La cantidad de grasa saturada que consuma no debería superar los 11 a 13 gramos por día.
- Evite los alimentos procesados o fritos. Por lo general, contienen grandes cantidades de sal y de grasa.
- Limite la cantidad de azúcar que come. El azúcar añade calorías que provocan aumento de peso, que afecta la salud del corazón. Lea las etiquetas de los alimentos para ver cuánto azúcar tiene un alimento. **Para las mujeres:** Trate de no comer ni beber más de 6 cucharaditas de azúcar (25 gramos, 100 calorías) por día. **Para los hombres:** Trate de no comer ni beber más de 9 cucharaditas de azúcar (36 gramos, 150 calorías) por día.

Consejos para cocinar y comer afuera

- Prepare las carnes asadas, horneadas o a la parrilla, quite el exceso de grasa y elimine la piel de las aves antes de comer.
- Elija pescado, aves y legumbres con mayor frecuencia y coma porciones más pequeñas de carne.
- Evite los alimentos fritos y escurra la grasa al cocinar carne molida.
- Evite agregar a los alimentos exceso de margarina, mantequilla, aderezo para ensaladas y aceites.
- Use aceites más saludables (como canola, oliva, soya) cuando cocine con grasa.
- Use jugo de limón o hierbas en lugar de sal para agregar sabor al cocinar o en la mesa.
- Elija leche descremada o al 1 %, productos lácteos y quesos bajos en grasa o reducidos en grasa.
- Elija alimentos altos en fibra, como frutas, verduras y granos integrales.

Leer las etiquetas de información nutricional

Para mejorar la salud del corazón al comer de forma más saludable y controlar su peso, tendrá que tomar decisiones sabias sobre los alimentos. Esto significa leer paquetes de alimentos y etiquetas de información nutricional. Las etiquetas de los alimentos pueden ayudar a que sepa la cantidad de grasa, fibra, azúcar y sodio que contienen los alimentos que escoge.

Asegúrese de comprobar el tamaño de la porción de un alimento y compararlo con el tamaño de su porción (la cantidad que elige comer) cada vez que lea una etiqueta de alimentos. Esto le ayudará a saber cuántas calorías o cuánta cantidad de un nutriente específico contiene un alimento en particular.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
<i>Trans</i> Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

Compruebe las afirmaciones de “contenido de nutrientes”

Estos términos de envasado de alimentos describen el nivel de un nutriente en 1 porción de un producto.

Sin grasa	Menos de 0,5 gramos de grasa y ningún ingrediente que sea grasa
Bajo contenido de grasa	3 gramos de grasa o menos
Reducido en grasa	Al menos un 25 % menos de grasa que el producto normal
Sin azúcar	Menos de 0,5 gramos de azúcar y ningún ingrediente que sea azúcar
Reducido en azúcar o con menos azúcar	Al menos un 25 % menos de azúcar que el producto normal
Libre de colesterol	Menos de 2 mg de colesterol y ningún ingrediente contiene colesterol
Bajo en colesterol	20 mg de colesterol o menos
Libre de sodio, sin sal o sin sodio	Menos de 5 mg de sodio y ningún ingrediente que sea cloruro de sodio o contenga sodio
Muy bajo en sodio	35 mg o menos de sodio
Bajo en sodio	140 mg o menos de sodio

Consejos para añadir fibra a su dieta

La fibra soluble, un tipo de fibra dietética, ayuda a unir el colesterol de los alimentos que come. Estos son algunos consejos para obtener más fibra en su dieta:

- Coma fruta entera en lugar de tomar jugo.
- Escoja verduras como coles de Bruselas y brócoli.
- Busque productos de grano integral, especialmente los que contienen avena y cebada.
- Coma verduras crudas o papas fritas de pita con salsa de frijol o hummus como aperitivo.
- Aumente gradualmente el consumo de fibras hasta alcanzar su meta.
- Tome líquidos en abundancia, como agua.

Los siguientes alimentos son buenas fuentes de fibra soluble.

Fuente alimentaria	Fibra soluble (gramos)	Fuente alimentaria	Fibra soluble (gramos)
Cereales y granos		Legumbres (1/2 taza cocida)	
Cebada (1/2 taza cocida)	1	Frijoles de Lima	3,5
Salvado de avena (1/4 taza cocida)	1,7	Frijoles rojos	3
Avena, regular, sin cocer (1/2 taza)	2	Frijoles negros, blancos o pintos	2
Avena, instantánea, 1 paquete	1,4	Frijoles blancos norteros	1,5
Hojuelas de salvado (1/2 taza)	1	Lentejas o garbanzos	1
Salvado con pasas (1 taza)	0,7	Frijoles de carita	1
Comida de lino (2 cucharadas)	1,1	Verduras (1/2 taza cocida)	
Frutas		Coles de Bruselas	3
Pera	2	Brócoli	1,4
Naranja (mediana)	1,8	Zanahorias	1
Ciruelas pasas (1/4 taza)	1,5	Berenjena	1,3
Moras (1/2 taza)	1	Okra	1
Banana (mediana)	0,7	Papa horneada, con cáscara (pequeña)	0,9
Manzana, nectarina, melocotón o ciruela (mediana)	1		

Menú de ejemplo

Desayuno	Almuerzo	Cena	Refrigerio para la noche
1 taza de avena 2 cucharadas de nueces	1 a 2 tazas de sopa de frijol	3 a 4 onzas de pescado asado	1 fruta fresca con yogur bajo en grasa
1/2 taza de leche descremada	Ensalada con aderezo de aceite/vinagre	1 batata pequeña con 2 cucharadas de esteroides vegetales	
1/2 taza de bayas	1/4 de aguacate	1 taza de brócoli y calabacín, al vapor	

Opciones de comidas saludables para el corazón

Categoría de alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos que debe limitar o evitar
Panes y granos	<ul style="list-style-type: none"> • Panes y cereales integrales • Alimentos con granos integrales, como farro, bulgur, avena, harina de avena, quinoa, cebada • Pasta de trigo integral, arroz integral • Galletas de grano integral bajas en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas o alimentos altos en grasa, como medialunas, panes de queso, fideos de huevo, bollos, donas, repostería y pasteles • Pan blanco, arroz blanco o alimentos elaborados con harina blanca • Bocadillos elaborados con aceites parcialmente hidrogenados, como chips, bolitas de queso, variedad de bocadillos, palomitas de maíz con sabor a mantequilla y galletas saladas regulares
Frutas y verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos frescos o congelados • Enlatados sin sal ni almíbar • Preparados sin cremas ni salsas 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas o verduras fritas • Frutas o verduras preparadas con mantequilla, crema, queso o salsas altas en grasas • Fruta con almíbar o crema batida • Fruta seca y jugo de fruta
Carne y alimentos con proteínas	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado, mariscos, camarones, langostas y vieira • Ave sin piel (pollo, pavo) • Cortes magros de res, cerdo cortados o escurridos (lomo, pata, cuarto trasero, hamburguesa extra magra) • Fiambre, pechuga de pollo o pavo asada baja en sodio • Carne de venado y caza silvestre • Huevos, sustituto de huevo y claras de huevo • Tofu, soya, edamame, tempeh y seitán • Productos alternativos a la carne elaborados con soya o proteína vegetal texturizada • Frijoles secos, guisantes y legumbres (consulte la página 5) • Frutos secos (especialmente nueces) y mantequillas de nueces 	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes o pescado procesados o fritos • Vísceras (hígado, sesos, mollejas) • Cortes de carne con mayor contenido de grasa (costillas, filete T-bone, hamburguesa regular) • Tocino, salchicha, carne en conserva, cortes fríos, salame, mortadela y perros calientes • Ave con piel

Categoría de alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos que debe limitar o evitar
Leche y productos lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • Leche descremada o al 1 % • Suero de mantequilla hecho de leche sin grasa o con 1 % de grasa • Leche evaporada sin grasa • Yogur sin grasa o bajo en grasa (el yogur griego o las opciones sin azúcar añadido son las mejores) • Yogur congelado sin grasa o bajo en grasa • Quesos bajos en grasa (no más de 3 gramos de grasa y no más de 2 gramos de grasa saturada por onza) • Helado sin grasa o bajo en grasa (no más de 3 gramos de grasa por porción de 1/2 taza) 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche entera, batidos de leche, ponche de huevo, crema, helado y yogur con leche entera o semidescremada • Queso crema regular, queso para untar y crema agria
Grasas y aceites	<ul style="list-style-type: none"> • Aceites vegetales sin grasas trans o insaturadas, como oliva, canola, maní, soya, girasol, aguacate y semilla de uva • Margarina suave o líquida o aceite vegetal para untar • Mayonesa baja en grasa o libre de grasa • Aderezos para ensalada a base de vinagre 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantequilla, margarina en barra, manteca, manteca de cerdo • Margarina y aceites parcialmente hidrogenados (consulte la lista de ingredientes) • Aceites tropicales (coco, palma, aceites de palmiste)
Sopas	<ul style="list-style-type: none"> • Sopas bajas en sodio y en grasas o sopas a base de caldo, especialmente con frijoles 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopas cremosas
Azúcar, caramelos y bocadillos	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas, postres y bebidas bajas en grasas y en azúcar • Palomitas de maíz sin saborizantes (sin mantequilla, sal ni queso) 	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas, dulces y postres (ver sección Panes y Granos) • Jugo de fruta y fruta seca • Azúcar añadida a bebidas

Para obtener más información

En el folleto *Reducción del Riesgo de Enfermedades Cardíacas y Vasculares* de Northwestern Memorial Hospital, se explican otras formas de disminuir el riesgo de CAD.

Si tiene alguna pregunta, consulte a su proveedor de atención médica.