



Mantener un corazón saludable

1. **Evite las grasas trans.** Estas son las más perjudiciales para la salud. El FDA ha prohibido este tipo de grasas, llamadas también grasas hidrogenadas. Por ejemplo algunas margarinas, comidas congeladas, dulces, etc.



2. **Evite los carbohidratos refinados.**

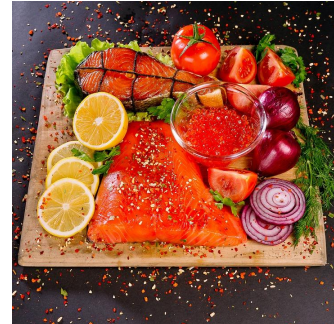
Las últimas investigaciones han visto que los carbohidratos refinados y el azúcar agregada pueden contribuir a enfermedades del corazón, diabetes, infarto cerebral, alta presión arterial e infartos o ataques al corazón, más que las grasas saturadas. Almidones o harinas refinadas: pasta, arroz, galletas, barras de cereales, pan, chips, cereal, etc. Busque estos productos hechos de granos o cereales integrales en vez de con harinas o almidones refinados.

3. **Aumente las grasas no saturadas.** Los dos tipos de grasas no saturadas son (monoinsaturada y poliinsaturada) ambas son muy buenas para la buena salud del corazón y para reducir el riesgo de contraer muchas enfermedades. Estas son las grasas que crecen de la tierra: aceites vegetales, nueces, mantequilla de cacahuete, semillas, aceitunas, aguacates y comida de mar.



4. **Aumente los ácidos grasos Omega 3 .** Omega 3 DHA y EPA son aceites de pescado que juegan un gran rol en la salud de nuestros ojos, cerebro y principalmente en el corazón. Las mejores fuentes de Omega son las marinas con bajo nivel de mercurio, por ejemplo: Salmón

fresco(wild) de Alaska, pescado arenque, ostras del pacífico, trucha, caballa del atlántico y el pacífico,krill, sardinas y algas. Los pescados con un alto nivel de mercurio y que hay que evitar son: pez espada, tiburón, blanquillo y pescado rey mackerel. Tenga cuidado con el atún, el pescado aguja y el pescado rugoso anaranjado. Se recomienda comer por lo menos 8 oz de comida de mar por semana. Un suplemento de aceite de pescado puede ser usado (grasas EPA y DHA por lo menos 250 mg. por día). Omega 3 Health by Body Health. Las comidas con un nivel alto de ALA omega-3 como por ejemplo semillas de chia, semillas de lino (flax seeds), nueces,aceite canola y la soja son muy buenas y beneficiosas para la salud. DHA y EPA son las mejores para los ojos, cerebro y especialmente para el corazón.

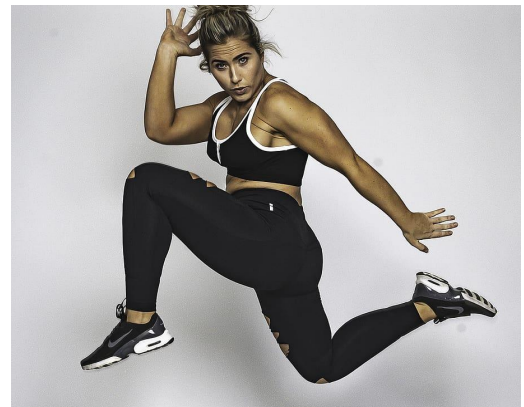


5. Tenga cuidado con las grasas saturadas. Esto incluye las grasas de animal (carnes), lácteos enteros y mantequilla. Las aceites tropicales también tienen mucha grasa saturada. Por ejemplo: costillas de cerdo, chorizo o salchichas, , 70/30 tocino, carne molida y la colita de cuadril o tri tip. Carnes más saludables serían: mariscos, pollo, pavo, chuletas de cerdo. Algunos lácteos no son tan malos para nosotros. Por ejemplo yogurt ya que tiene cultivos y bacterias vivas que ayudan a mantener una flora intestinal saludable y esto ayuda a la salud del corazón. La mantequilla no es buena para nada, no tiene ningún beneficio, puede aumentar el colesterol LDL y puede causar inflamación en el cuerpo. Se puede sustituir la mantequilla por sustitutos de mantequilla que tienen estanoles vegetales y esto se ha comprobado que puede reducir el colesterol y la inflamación. Por ejemplo: Benecol, Promise Activ, y algunas versiones de Smart Balance. Comer una variedad de grasas no saturadas en vez de grasas saturadas y trans ayudará a reducir el colesterol LDL, la presión arterial, y la inflamación. Los huevos y otras comidas que tienen alto colesterol, pero poca grasa saturada (como los camarones) son buenas opciones. El aceite

de coco tiene la mayor cantidad de grasa saturada y debe ser evitada. Los mejores usos del aceite de coco es el de uso externo, como para el pelo y la piel.

6. Limite el sodio a menos de 2500 miligramos por día. Se recomienda bajar el sodio a menos de 1500 mg. para personas con alta presión arterial, insuficiencia cardíaca congestiva y problemas de riñones crónica. El alto nivel de sodio puede provocar problemas al corazón a personas con baja presión también. Comidas con alto nivel de sodio: comidas enlatadas (especialmente sopas), carnes marinadas, queso, sazonadores, alimentos empacados, papas fritas (chips), pretzels y galletas. Tenga cuidado con el sodio escondido en dips (aperitivo), condimentos para ensaladas, salsa de soja, y otros condimentos. Busque alimentos con poco sodio y evite usar el salero. Trate de comer hierbas frescas, limón, ajo, cebollas, pimientos, salsa Tabasco, o Mrs. Dash, etc. Hierbas y especias tienen muchos beneficios.

7. Haga ejercicio regularmente. El ejercicio es muy importante para mantener el peso ideal y para prevenir muchas enfermedades. El ejercicio puede bajar el LDL (colesterol malo) y aumentar el HDL (colesterol bueno). Lo importante es hacer del ejercicio un hábito constante. Lo ideal sería hacer ejercicio por 150 minutos a la semana. Para más información vaya a Ejercicio en la página www.nutritiontransformation.com



8. Mantener el peso ideal: Enfóquese en una buena dieta y en hacer ejercicio y también en identificar qué es lo que no le permite mantener su peso ideal para así poder cambiar. Para más información vaya a Barreras para mantener el peso ideal en la pagina www.nutritiontransformation.com

9. Aumenta la fibra en tu dieta. Comidas con alto nivel de fibra como los frijoles, nueces, cacahuates, mantequilla de maní o cacahuete, granos, frutas y vegetales. Muchas comidas que tienen un buen nivel de granos o cereales integrales son muy beneficiosas para nuestra salud, tendría que tener esta estampa en el paquete o etiqueta que diga que tiene por lo menos 8 gramos de granos por porción. Si el producto dice que tiene cereales



integrales solamente, eso NO significa nada, tiene que tener esta estampa. Es



muy importante comer por lo menos 5 porciones de frutas y vegetales al día por todos los beneficios que tienen. Muchos alimentos con fibra son prebióticos y ayudan a mantener el aparato digestivo saludable y esto a la vez ayuda a mantener una buena salud en general. Trate de

comer por lo menos 48 gramos de cereales integrales y 25 gramos de otra clase de fibra. Para más información visite El microbioma intestinal saludable en la página www.nutritiontransformation.com .

10. Reduzca o elimine el consumo de alcohol. The Advisory Committee on USDA's Dietary Guidelines ha recomendado consumir un trago de alcohol por día en el día que desee beber. Beber alcohol en exceso aumenta el riesgo de tener alta presión arterial, enfermedades del corazón, infarto, enfermedades del hígado, problemas digestivos, muchos cáncer, ansiedad, depresión, problemas cognitivos. Consumo de alcohol: 1-1.5 oz de bebida fuerte(vodka, whisky, gin, ron), 4-5 oz de vino o 12 oz de cerveza.

11. Cuidado con las vitaminas, minerales y suplementos de hierbas. Es importante que busque información buena y confiable sobre las vitaminas, minerales y hierbas. Por ejemplo, vaya a este link:

<https://ods.od.nih.gov/>and <https://www.todaysdietitian.com/>) sobre riesgos y beneficios antes de consumirlas. La información general sería tomar un multivitamínico que tenga 50%-250% de DV (valor diario) por cada nutriente. No tome grandes cantidades de una sola vitamina o mineral o hierba a no ser que su doctor se lo recomiende. Mucha gente no consume suficiente vitamina D o calcio, por eso tiene que fijarse que sus multivitamínicos tengan lo que usted necesita.

References:

1. NIH, What is a standard drink?.
2. Recommended study curriculum for Board Certification in Obesity and Weight Management exam, 2019.
3. 2020-2025 Dietary Guidelines Advisory Committee (www.dietaryguidelines.gov).
4. British Medical Journal 2015 meta-analysis of function of saturated and unsaturated fats.
5. Harvard Medical School; The Truth about Fats: The Good, the Bad, the In-Between; 2019.
6. Webinar, Today's Dietitian, The ABC's of Omega 3's, 2020.

Actualizado December, 2021

www.nutritiontransformation.com