

Nutrición Saludable para el Corazón

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

La enfermedad arterial coronaria (CAD, por sus siglas en inglés) es la principal causa de muerte en los Estados Unidos. En la CAD, los depósitos de grasa, colesterol y calcio se acumulan dentro de la arteria (arteriosclerosis). Estos depósitos se llaman “placa”. Como el interior de una tubería oxidada de agua, las paredes de la arteria se vuelven gruesas, duras y más angostas. El flujo de sangre y de oxígeno se vuelve más lento o se bloquea. Esto puede provocar dolor torácico o ataque cardíaco. La arteriosclerosis también es una causa principal de derrame cerebral y enfermedad vascular.

Puede reducir su riesgo de sufrir enfermedad cardíaca y vascular eligiendo alimentos saludables. Un buen primer paso es conocer sus niveles de colesterol en la sangre.

Sus Análisis de Sangre

Los niveles del Colesterol Total en la Sangre deben ser menores a 200 mg/dL. Su hígado puede producir todo el colesterol que necesita, pero también ingerimos colesterol en los alimentos. A medida que aumenta su colesterol arriba de 200, el riesgo de que sufra un ataque cardíaco también aumenta.

Las lipoproteínas de baja densidad (LDL) aumentan la acumulación de colesterol en las arterias. Los niveles altos pueden aumentar el riesgo de ataque cardíaco y de derrame cerebral. Los niveles deseables son menos de:

- 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”. Transportan el colesterol de las células y tejidos del cuerpo hasta el hígado para su excreción. Los niveles más altos de HDL se vinculan con un menor riesgo de sufrir un ataque cardíaco. Los niveles deseables son más de 40 mg/dL en los hombres y más de 50mg/dL en las mujeres.

Los Pacientes Primero

Los triglicéridos son un tipo de grasa en su cuerpo. Son transportados en la sangre y descompuestos para convertirse en energía. 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 deseables son menos de 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.

La grasa es uno de los 3 nutrientes que proporcionan calorías al cuerpo. La grasa provee 9 calorías por gramo. (Las proteínas y los carbohidratos proveen 4 calorías por gramo.) Existen 4 tipos de grasas:

- **La grasa monoinsaturada** es una grasa no saturada. 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 cacahuete 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 tanto 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.
- **El ácido graso trans** se forma cuando un aceite vegetal se endurece a forma sólida mediante un proceso que se llama “hidrogenación”. Los ácidos grasos trans aumentan los niveles de colesterol total en la sangre y pueden disminuir los niveles de colesterol HDL. Algunos ejemplos son la margarina y la grasa vegetal. Los ácidos grasos trans generalmente se encuentran en alimentos no perecederos en las tiendas de abarrotes, como panqué.

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 de plantas y los estanoles de plantas se encuentran en los aceites de plantas. Dado que su estructura es similar al colesterol, pueden bloquear al colesterol para que no sea absorbido por el intestino. Se piensa que los esteroides y estanoles de plantas disminuyen el colesterol LDL (malo). Las fuentes incluyen algunos sustitutos de mantequilla, aceites vegetales, nueces y soya.

La fibra es la parte de los alimentos que no puede ser digerida. Las fuentes incluyen frutas, vegetales, granos enteros, nueces, semillas, frijoles y legumbres. (Vea la lista de la página 10 para conocer la cantidad de fibra en los alimentos.) Existen 2 tipos principales de fibra:

- **La fibra soluble** se descompone en el agua. Las fuentes incluyen avenas, frijoles y fruta. La fibra soluble ayuda a disminuir los niveles de colesterol LDL (malo) en la sangre.
- **La fibra insoluble** no se disuelve en el agua. Este tipo de fibra se encuentra en los granos enteros, arroz integral y vegetales.

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** (Therapeutic Lifestyle Change o TLC, por sus siglas en inglés) le sugieren:

- Limitar las grasas entre el 25 y el 35% de su total de calorías, sin que más del 7% de las calorías totales provengan de grasas saturadas.
- Ingerir no más de 200 mg de colesterol al día.
- Agregar a su dieta 2 g de esteroides/estanoles de plantas por día.
- Limitar la ingesta de sodio a 2,300 mg (a menos que su doctor le indique lo contrario).
- Fijarse un objetivo de 10 a 25 g de fibra soluble por día como parte de su ingesta total de fibra de 25 a 35 g por día.
- Comer diariamente granos enteros, frutas y vegetales.
- Mantener un peso corporal saludable.

Leer 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 elije. 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 en la página 4.)

Nutrition Facts

Serving Size: 1/2 cup (55g)
Servings Per Container: about 8

Amount Per Serving	Cereal + 125 ml. Vitamin A & D fortified skim milk	
	Cereal	milk
Calories	240	280
Calories from fat	60	70

	%Daily Value**	
Total Fat 7g*	11%	11%
Saturated Fat 2g	10%	10%
Cholesterol 0mg	0%	0%
Sodium 200mg	8%	11%
Total Carbohydrate 37g	12%	14%
Dietary Fiber 5g	20%	20%
Sugars 11g		

Protein 7g		
Vitamin A	0%	8%
Vitamin C	10%	10%
Calcium	2%	15%
Iron	20%	20%
Vitamin D	0%	10%
Thiamine	40%	45%
Riboflavin	25%	35%
Niacin	2%	2%
Vitamin B6	20%	25%
Folate	8%	10%
Pantothenic Acid	4%	10%

*Amount in Cereal. One half cup skim milk contributes an additional 40 calories, 65mg sodium, 6g total carbohydrate (6g sugars), and 4g protein.

** 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	300 mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g	

Calories per gram:
Fat 9 Carbohydrate 4 Protein 4

Lenguaje de las Etiquetas para la Salud del Corazón

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	Menos de 5 mg de sodio por porción
Libre de sal	
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 5 a 10 ejemplos de alimentos saludables.)

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.
- Evite agregar a los alimentos exceso de margarina, mantequilla, aderezo para ensaladas y aceites.
- 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.

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)	¼ taza de fruta seca
1 plátano	Bollo integral	asado a la parrilla con jugo de limón o vino	3 cucharadas de nueces mixtas sin sal
1 taza de leche descremada	1 taza de ensalada mixta con aderezo de aceite y vinagre	1 taza de brócoli al vapor	
1 cucharadita de margarina o sustituto de esteroles de plantas	1 taza de yogurt de fruta bajo en grasa	Papa grande al horno	
		2 cucharadas 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 ½ bollo, bagel	Panes – pan integral, bollos, bagels, panecillos, tortillas de maíz o de harina	Biscochos, panes de maíz, croissants, pastelitos
¾ taza de la mayoría de cereales secos ½ taza de todos los otros cereales	Cereales – avena, trigo, maíz, multigrano, la mayoría de cereales calientes o fríos	La mayoría de granolas
½ taza cocido	Pasta	Platillos de pasta o de arroz preparados con crema, mantequilla o salsas de queso
⅓ taza cocido	Arroz	Galletas de mantequilla, galletas de queso
	Galletas saladas bajas en grasa, Graham, galletas de soda, palitos de pan, galletas melba, tortas de arroz	Pastelitos comerciales horneados
	Productos horneados en casa usando aceite no saturado, leche descremada o al 1%, y sustituto de huevo	

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, puerco, cordero – carne molida regular, cortes grasosos, 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 chícharos 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</p> <p>1 taza crudo</p>	<p>Vegetales enlatados, frescos o congelados sin agregar grasa o sal</p>	<p>Vegetales fritos o preparados con mantequilla, queso o salsa de crema</p>

Grupo de alimentos	Elija	Disminuya
Frutas		
2 a 4 porciones al día		
1 taza de fruta cortada ¼ taza de fruta seca 1 fruta mediana	Fresca, congelada, enlatada o seca	Fruta fresca o fruta servida con mantequilla o salsa de crema
¾ taza de jugo	Jugo de fruta fresco, congelado o enlatado	
Productos Lácteos		
2 a 3 porciones al día		
1 taza de leche o yogurt	Leche – descremada, ½ o 1% de grasa (líquida, en polvo, evaporada) Yogurt sin grasa o yogurt bajo en grasa o bebidas de yogurt	Leche entera (líquida, evaporada, condensada), leche con 2% de grasa (leche baja en grasa), imitación de leche, suero de leche Yogurt de leche entera, bebidas de yogurt de leche entera
1 onza de queso	Queso bajo en grasa, bajo en sodio (Ricota, suizo, mozzarella, Alpine Lace®)	Queso regular (americano, blue, Brie, cheddar, Colby, Edam, Monterey Jack, mozzarella con leche entera, parmesano, suizo), queso crema, queso Neufchatel
¼ taza de queso cottage.	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)	Queso cottage (regular)
½ taza de postre de leche congelado	Postre de leche congelado – helado de leche, yogurt helado (bajo en grasa o sin grasa)	Helado

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

Grupo de alimentos	Elija	Disminuya
<p>Dulces y Postres con Grasa Modificada</p> <p>Limite estos alimentos, especialmente si necesita perder 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 – yogurt bajo en grasa y sin grasa, leche congelada, sherbet, sorbete, helado de frutas, paletas heladas</p> <p>Galletas, pastel, pay, pudín preparado con claras, sustituto de huevo, leche descremada o al 1%, y aceite no saturado o margarina; galletas de jengibre, barritas de higo y de otras frutas, galletas sin grasa, pastel esponjoso</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>Pays comerciales horneados, pasteles, donas, galletas altas en grasa, pays de crema</p>

Los siguientes alimentos son buenas fuentes de fibra soluble.

Fuente de Alimento	Fibra Soluble (gramos)	Fibra Total (gramos)
CEREAL EN GRANO (½ taza cocido)		
Cebada	1	4
Avena	1	2
Salvado de avena	1	3
Bran flakes (½ sin cocinar)	1	12
FRUTAS		
Manzana	1	4
Plátano	1	3
Zarzamoras (½ taza)	1	4
Jugo de cítricos	2	2 a 3
Nectarinas	1	2
Duraznos	1	2
Peras	2	4
Ciruelas	1	1,5
Ciruelas pasa (¼ taza)	1,5	3
LEGUMBRES (½ taza cocidas)		
Frijol negro	2	5,5
Alubias	3	6
Haba verde	3,5	6,5
Frijol blanco	2	6
Frijol Northern	1,5	5,5
Frijol pinto	2	7
Lenteja	1	8
Granos de garbanzo	1	6
Guisante pinto	1	8
VEGETALES (½ cocido)		
Brócoli	1	1,5
Coles de Bruselas	3	4,5
Zanahorias	1	2,5

El folleto del Northwestern Memorial Hospital, *Risk Reduction for Heart & Vascular Disease (Reducción de Riesgo para Enfermedad Cardíaca y Vasculares)*, le proporciona información adicional sobre un estilo de vida saludable para el corazón.

Recursos de Información Médica

Para obtener más información, visite uno de los Health Learning Centers de Northwestern Memorial Hospital. Estas bibliotecas médicas de vanguardia están ubicadas en el tercer piso de Galter Pavilion y en el primer piso de Prentice Women's Hospital. Profesionales de información de la salud están a disposición para ayudarle a encontrar la información que necesita y proporcionarle el apoyo personalizado sin costo alguno. Puede comunicarse con los Health Learning Centers llamando al 312-926-LINK (5465) o enviando un correo electrónico a hlc@nmh.org.

Para obtener más información sobre Northwestern Memorial Hospital, visite nuestro sitio web en www.nmh.org.

Para solicitar asistencia en español, por favor llame al departamento de representantes para pacientes al 312-926-3112.

Northwestern Memorial es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades y que da la bienvenida y presta un servicio digno a todas las personas y no discrimina, incluso en la contratación, empleo, admisión, acceso o tratamiento, en sus programas o actividades a causa de raza, color, género, nacionalidad, religión, discapacidad, impedimento, edad, condición de veterano de Vietnam u otro, orientación sexual ni ningún otro estado protegido por las leyes relevantes. Para solicitar TDD/TTY, dispositivos de ayuda auxiliares y servicios de interpretación en un idioma extranjero, llame al departamento de representantes para pacientes al 312-926-3112, número TDD para personas con problemas auditivos 312-926-6363. Todo problema relacionado con la Ley de Rehabilitación de 1973 se debe dirigir al director de Employee Relations (Relaciones con los Empleados) o a su persona designada al 312-926-7297.

Desarrollado por: Nutrition Services (Servicios de Nutrición)