



¿Cómo puedo seguir un patrón de alimentación saludable?

American Heart Association recomienda un patrón de alimentación sana que hace hincapié en las verduras, las frutas y los granos integrales. Incluye aves sin piel, pescados y legumbres (frijoles, guisantes y lentejas); aceites vegetales no tropicales, nueces y semillas. Limite el consumo de sodio, dulces, bebidas endulzadas con azúcar y carnes rojas y procesadas. Todo lo que come y bebe es parte de su patrón de alimentación. ¡Elija opciones saludables hoy y se convertirán en un futuro más sano para usted!



Verduras

- Consuma tipos y colores variados, especialmente las verduras de colores fuertes como la espinaca, la zanahoria y el brócoli.
- Todas las verduras cuentan, incluso las frescas, congeladas, enlatadas o secas. Busque verduras enlatadas en agua. Para las verduras congeladas, elija las que no tengan salsas con alto contenido de calorías ni azúcar o sodio agregado.
- Ejemplos de una porción son: 2 tazas de verduras de hojas verdes crudas; 1 taza de verduras crudas o cocidas cortadas (aproximadamente del tamaño de un puño); o 1 taza de jugo de vegetales 100% natural (sin sal agregada).

Frutas

- Las frutas no endulzadas son lo mejor. Consuma tipos y colores variados, especialmente frutas de colores fuertes como el melocotón y las bayas.
- Consuma frutas enteras para obtener todos los nutrientes (como la fibra dietética) que no están presentes en algunos jugos.
- Ejemplos de una porción son: 1 fruta mediana (como del tamaño de una pelota de béisbol); ¼ de taza de fruta seca sin endulzar; ½ taza de fruta fresca, congelada o enlatada

(congelada sin azúcar o enlatada en su propio jugo o agua); o ½ taza de jugo de fruta 100% natural.

- Para las bebidas, busque jugos de frutas 100% naturales. Evite las bebidas endulzadas con azúcar. Estas son altas en calorías y bajas en nutrientes.

Granos integrales

- Por lo menos la mitad de sus porciones deben ser granos integrales ricos en fibras. Elija artículos como pan de trigo integral, galletas de grano integral y arroz integral. Vea la lista de ingredientes para verificar que el primer ingrediente sea un grano entero.
- Trate de consumir cerca de 25 gramos de fibra de los alimentos cada día. Revise la etiqueta con los datos nutritivos para ver el contenido de fibra dietética.
- Ejemplos de una porción son: 1 rebanada de pan; ½ taza de cereal caliente; 1 taza de hojuelas de cereal; o ½ taza de arroz o pasta cocida (casi del tamaño de una pelota de béisbol).

Alimentos con alto contenido de proteínas

- Mezcle sus fuentes de proteína. Además del pescado, las aves y la carne magra o extra magra, pruebe huevos y productos de soya, como el tofu.

(continuado)



¿Cómo puedo seguir un patrón de alimentación saludable?

- Coma al menos 8 onzas de pescado que no sea frito (particularmente pescado graso) cada semana. Los pescados grasos, como salmón, caballa, arenque, trucha de lago, sardinas y atún albacora, son ricos en ácidos grasos omega 3. Retire toda la piel de la carne de ave antes de comerla.
- Elimine toda la grasa visible de las carnes antes de cocinarlas.
- Limite el consumo de carnes rojas procesadas, como el tocino, salami, jamón, hot dogs y salchichas.
- Ejemplos de una porción son: 2 claras de huevo; $\frac{3}{4}$ de taza de pescado cocido y desmenuzado; o media pechuga de pollo. Una porción de 3 onzas es aproximadamente del tamaño de un mazo de barajas.

Nueces, semillas y legumbres

- Agregue muchos tipos distintos de frijoles (por ejemplo: negros, rojos, pintos, cannellini y blancos) a sus sopas, ensaladas y platillos de pasta.
- Pruebe rociar nueces secas tostadas y sin sal sobre sus ensaladas. Use nueces en los salteados. Agréguelas al yogur.

- Ejemplos de una porción son: $\frac{1}{2}$ onza de nueces sin sal; $\frac{1}{2}$ onza de semillas sin sal; $\frac{1}{2}$ taza de legumbres cocidas (frijoles, guisantes, garbanzos o lentejas); o 1 cucharada de crema de maní baja en sodio o sin sal agregada.

Productos lácteos bajos en grasa o sin grasa

- Utilice leche baja en grasas (1%) y sin grasa. La leche 2% no es baja en grasas.
- Elija yogurt bajo en grasas o sin grasa y sin azúcar agregado.
- Elija requesón bajo en grasas o sin grasa. Busque el producto con el menor contenido de sodio que pueda encontrar.
- Los quesos (bajos en grasas o sin grasa) no deben tener más de 3 gramos de grasa por onza y no más de 2 gramos de grasa saturada por onza.
- Ejemplos de una porción son: 1 taza de leche o yogur o $\frac{1}{2}$ onzas de queso sin grasa o bajo en grasas (como del tamaño de 3 dados apilados).

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), o visite heart.org para aprender más sobre las enfermedades del corazón y los ataques cerebrales.
- 2 Suscríbese para recibir *Heart Insight*, un boletín electrónico gratuito para pacientes cardíacos y sus familias en HeartInsight.org.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedad del corazón y ataque cerebral, uniéndose a la red de apoyo en heart.org/SupportNetwork.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud.

Por ejemplo:

¿Cuántas calorías debo comer por día?

¿Cuál es un buen libro de cocina con recetas saludables?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/RespuestasDelCorazon para aprender más.