

# NEWYORK COMPREHENSIVE CARDIOLOGY, PLLC

95 Wyckoff Ave., Brooklyn, NY 11237 ~ Tel: (718) 821-6285 Fax: (347) 295-3675

## Comer para proteger y mejorar la salud de su Corazón

Consumir más calorías de las que su cuerpo necesita y llevar una dieta alta en grasas y grasas saturadas aumentan sus riesgos de enfermedades del Corazón y derrame cerebral. Cuando hay mucha grasa no saludable en su sangre, Ud. se está arriesgando a desarrollar depósitos de grasa a lo largo de los vasos sanguíneos. Eventualmente, estos depósitos se acumulan y pueden bloquear el flujo de sangre causando coágulos de sangre que pueden afectar el Corazón y otros órganos del cuerpo. Es importante entender que la alimentación saludable para el corazón se aplica a los adultos con problemas de corazón, así como a todos los que quieren en un futuro protegerse de las enfermedades crónicas que comprometen la salud del corazón.

## Consejo para comer saludable para el corazón:

### **Limite ingerir grasas saturadas, grasas acidas y dieta de colesterol**

**Revise las etiquetas** de los alimentos a fin de evitar los alimentos con grasas acidas o saturadas incluyendo las mantequillas, crema, carnes grasosas, piel de pollo y apetitivos..

- Obtenga **menos del 7% de sus calorías diarias** (dependiendo de la cantidad de calorías que usted necesita, esto significa no más del 9-16 gramos) **de grasa saturada**.
- **Limite las grasas solidas**. Estas son las grasas saturadas. Reduzca la cantidad de mantequilla, margarina, y reduzca la cantidad de comida que consume.
- **Reduzca o elimine por completo las grasas acidas**, también llamadas “**hidrogenada**” y grasas “**parcialmente hidrogenada**.” Estas son las grasas artificiales que se encuentran mayormente en los apetitivos, manteca, y mantequilla de maní procesada.
- Consuma no más de 200 miligramos de colesterol por día.
- **Use substitutos bajos en grasa**. Por ejemplo, rellene sus papas al horno con salsa o yogurt bajo en grasa en vez de mantequilla. Trate frutas sin azúcar con el pan en vez de tostada con margarina. Utilice corte de carne magaros en lugar de órganos de carne, elija substitutos de huevos blancos en vez de la yema del huevo, y opte por leche descremada/ sin grasa sobre la leche entera.
- **Elija mono insaturados y las grasas poli insaturadas**. Opte por las grasas mono insaturadas como el aceite de oliva o de canola. Grasas poli insaturadas, que se encuentran en nueces y semillas, son opciones saludables también. Recuerde la moderación es esencial ya que todas las grasas son altas en calorías.

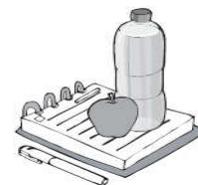
**LIMITE EL CONSUMO DE SODIO:** Para ayudar a controlar la presión arterial, trate de comer menos de 2.300 mg / al día de sodio. Lea las etiquetas de los alimentos para el contenido de sodio. Algunos alimentos como sopas, cereales, productos de maíz, productos enlatados, queso, y productos de tomate, así como el exceso de medicamentos de venta libre, como Alka Seltzer tienen mucho sodio, aunque no se siente muy salado. MSG (glutamato monosódico) es también una fuente oculta de sal que se usa en los alimentos en restaurantes y las salsas.

**ELIJA ALIMENTOS ALTOS EN FIBRAS:** El consumo de fibra puede ayudar a controlar los niveles de colesterol, ayuda a sentirse lleno, y mejora la irregularidad. Trate de consumir 25-35 gramos de fibra al día. Los alimentos ricos en fibra incluyen verduras, frutas, frijoles, harina de trigo entero, salvado de trigo y las nueces.

**CONSUMA PESCADO SALUDABLE PARA EL CORAZON POR LO MENOS DOS VECES A LA SEMANA:** Pescado puede ser una alternativa a la carne alta en grasa. Pescado como el salmón, caballa y el arenque son ricos en omega-3 ácidos grasos, que promueven la salud del corazón al reducir las grasas en la sangre. Evite el pescado frito y pescado con altos niveles de mercurio, como el blanquillo, el pez espada y caballa rey.

## EL PERDER 10 LIBRA LE PUEDE AYUDAR A:

- Controlar el nivel de azúcar
- controlar la presión sanguínea
- Mejorar su nivel de colesterol
- Sentirse mas relajado
- Tener más energía durante todo el día



## PERDER PESO:

- **Actividad:** De forma segura aumente su nivel de actividad física. Con un objetivo de al menos 150 min. (25 min. X 6 días) de actividad física moderada (caminar) por semana. Consulte con su médico antes de aumentar la actividad cada vez más.
- **Nutricion: Comer más verduras y frutas. Reduzca ingerir alimentos ricos en grasa y productos de grano.** En las comidas, trate de llenar por primera vez en vegetales sin almidón (brócoli, espinaca, frijoles verdes, etc) y proteínas magras (pollo sin piel, pescado, carne magra, legumbres, etc.) Después de comer esto, si todavía tiene hambre tiene una moderada porción de hidratos de carbono (pan, arroz o cereales, pasta, papa, etc.)
- **Limite el alcohol** ha no mas de una bebida para las mujeres y dos bebidas para los hombres.
- **Compre en las tiendas del perimetro**, donde encontrara los alimentos mas frescos. Evite las tentaciones el los pasillos del medio, donde estan las latas, cajas, helados, y los alimentos altamente procesados son dehadados.
  - **Coma mucho vegetales**, especial los no ricos en almidón. Para el almuerzo y la cena tratar de llenar la mitad de su plato con vegetales sin almidón o una ensalada. Relleno hasta el bajo contenido de grasa sopas, ensaladas con aderezo bajo en grasa y vegetales crudos que satisfacen sus papilas gustativas con una variedad de sabores y texturas. Verduras ejemplos de lechuga, brócoli, jugo de verduras, espinacas, pimientos, zanahorias, judías verdes, tomate, apio, chiles, verdes y repollo. Pruebe estas formas saludables para prepararte vegetales.
  - Tratar de aderezo de ensalada de bajo contenido de grasa o sin grasa en verduras crudas o ensaladas.
  - Vapor de verduras con agua o caldo de baja en sodio de bajo contenido de grasa.
  - Para la temporada uso vinagre o jugo de limón, cebolla picada o ajo, hierbas y especias.
  - Añadir un pequeño trozo de pavo ahumado en lugar de grasa a verduras, cuando cocine.
  - Si se utiliza una pequeña cantidad de grasa, utilizar aceite de colza, aceite de oliva o margarinas suaves (tipos de líquido o bañera) en lugar de grasa de la carne, mantequilla o acortamiento.
- Coma frutas crudas o cocidas, conserva en su propio jugo, o secado. Elija todo más a menudo que el jugo de frutas porque fruta entera es llenado más y tiene más fibra. Ejemplos de frutas son las manzanas, fresas, plátanos, uvas, naranjas, sandía, melocotones, mango, guayaba, papaya, kiwi, bayas.
- Saltar postres altos en calorías y refrigerios. Para satisfacer su diente dulce intente cantidades moderadas de productos desazufrados con edulcorantes no-calorías y frutas enteras. Dividir la comida o cena-tamaño ensaladas al comer fuera, o tener un aperitivo en lugar de una entrada. Cuando comer granos, elija granos integrales, como la harina de avena, arroz y pasta de trigo integral. Pruebo mantener porciones de granos a no más de un cuarto de su plato de comida. Tomo agua, té de llanura y refresco de dieta en lugar de azúcar-desazufrada bebidas y jugos que pueden añadir un montón de calorías a tu dieta pero no un montón de nutrientes importantes. Y recuerde relajarse y disfrute sus comidas. De esta forma, es menos probable que exceso de estrés, y más probable degustar el sabor de los alimentos.