

# Nutrición y ejercicio: Un balance saludable para un corazón saludable.

---

Publicado el: 14-02-2018

La comida que usted come afecta la manera como la sangre fluye a través de su corazón y de sus arterias. Una dieta con un alto contenido en grasa puede causar una acumulación gradual llamada "placa" en sus arterias. Esa acumulación desacelera el flujo de la sangre y bloquea las pequeñas arterias. Si el bloqueo ocurre en una arteria que lleva sangre al músculo del corazón el músculo del corazón puede morir. Eso es un ataque al corazón. Si el bloqueo ocurre en una arteria que lleva sangre al músculo del cerebro, parte del cerebro puede morir. Eso es un derrame que también se conoce como un ataque cerebral. Una dieta apropiada mantiene sus arterias limpias y reduce el riesgo de problemas del corazón y de derrames. ¡Mantener su corazón saludable fijándose en lo que usted come no es tan difícil como parece!

## Consejos para una dieta saludable para el corazón

Coma menos; especialmente mantequilla, aceites de coco y de palma, grasas vegetales saturadas o hidrogenadas tales como Crisco, grasas animales en carnes y grasas en productos lácteos.

Use rocío para cocinar que no se pegue de aceite vegetal en vez de aceites.

Compre cortes de carnes magras; reduzca la porción de carne a tres onzas: el tamaño de una baraja de cartas.

Coma más pescado, pollo sin piel y pavo.

Ensaye a comer bocadillos con un contenido bajo en grasas y que han sido horneados en vez de freídos tales como roscas cubiertas con sal : "pretzels".

Tome leche desnatada y compre queso, yogur y margarina con bajo contenido de grasa.

Compre helado de fruta, leche congelada o yogur congelado con bajo contenido de grasa en vez de helado.

Cómase una rosca tipo "bagel" o un panecillo inglés "muffin" en vez de un buñuelo "donuts" o un bizcocho.

No se coma más de cuatro yemas de huevo a la semana; use las claras de los huevos o substitutos de huevos.

Hornee, cocine al vapor o ase las comidas en vez de freirlas.

Coma menos "comidas chatarra" como hamburguesas y frituras que tienen un contenido en grasa alto.

Coma más frutas, verduras y carbohidratos como arroz, pasta, panes y granos.

Tome bebidas que tengan pocas calorías tales como té sin azúcar o refrescos dietéticos.

### **¿Cuánto debo pesar?**

Hable con su médico de familia para determinar su peso ideal puesto que cada persona es diferente. Si usted está pasado de peso las libras adicionales le ponen esfuerzo adicional a su corazón. El bajar de peso le ayudará a su corazón a mantenerse saludable. Si usted necesita bajar de peso, recuerde que perder tan solo 10% de su peso corporal reducirá sus riesgos de diabetes y enfermedad del corazón.

### **¿Por qué el ejercicio es bueno para mi corazón?**

El ejercicio fortalece su corazón ayudándolo a bombear más sangre con cada latido. La sangre entonces libera más oxígeno a su cuerpo lo cual lo ayuda a funcionar más eficientemente. El ejercicio también puede disminuir la presión sanguínea, reducir su riesgo de un ataque al corazón y disminuir los niveles de LDL -"colesterol malo"- que taponan las arterias y pueden causar un ataque al corazón. Al mismo tiempo, el ejercicio aumenta los niveles de HDL -"colesterol bueno"- los cuales ayudan a proteger contra una enfermedad del corazón.

En combinación con una dieta saludable el ejercicio puede acelerar la pérdida de peso. El ejercicio también es la mejor manera de mantener el peso nuevo. El ejercicio regular también le ayuda a quemar calorías más rápidamente aun cuando usted está quieto.

### **¿Cuál es el mejor tipo de ejercicio para mi corazón?**

El ejercicio aeróbico hace que usted respire más profundamente y hace que su corazón trabaje con más fuerza para bombear la sangre. El ejercicio aeróbico también aumenta la velocidad con que su corazón late lo que también quema calorías. Ejemplos de ejercicio aeróbico incluyen caminar, trotar, correr, nadar y montar en bicicleta.

### **¿Qué tanto ejercicio necesito?**

En general, si usted no ha estado haciendo ejercicio, trate de entrenar hasta 30 minutos de 4 a 6 veces por semana. Su médico le puede hacer una recomendación diferente tomando como base su salud. Si usted no puede mantener una conversación mientras está haciendo ejercicio es posible que se esté esforzando más de la cuenta. Para prevenir lesiones es mejor alternar días de ejercicio con días de descanso.

### **¿Cómo puedo acomodar el ejercicio en mi horario si me queda poco tiempo libre?**

Existen muchas maneras para acelerar la velocidad de su corazón durante su día regular. Tome las escaleras en vez del elevador. Camine durante su descanso para tomar café o durante su almuerzo. Camine al trabajo o parquee su automóvil al final del parqueadero de modo que tenga que caminar más. Camine a paso más acelerado. Haga sus quehaceres en la casa a un paso más rápido y con más frecuencia. Por ejemplo, aspire todos los días. Barra las hojas, empuje la máquina para cortar el pasto o haga otro tipo de trabajo en el jardín.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>