

Dieta saludable para el corazón: 8 medidas para evitar enfermedades cardíacas

Publicado el: 16-07-2022

Si bien puede ser que sepas que comer determinados alimentos puede aumentar tu riesgo de enfermedad cardíaca, cambiar tus costumbres alimenticias suele ser difícil.

Ya sea que lleves años comiendo de forma poco saludable o simplemente quieras ajustar las tuercas de tu dieta, aquí tienes ocho consejos para una dieta saludable para el corazón. Una vez que sepas qué alimentos debes comer más y cuáles debes limitar, estarás camino a una dieta saludable para el corazón.

1. Controla el tamaño de las porciones

La cantidad que comes es tan importante como lo que comes. Sobrecargar el plato, servirte otra porción o comer hasta sentirte lleno puede hacer que comas más calorías de las que debieras. Las porciones que se sirven en los restaurantes suelen ser más abundantes de lo que uno necesita.

Seguir unos pocos consejos simples para controlar el tamaño de la porción puede ayudarte a seguir una dieta y cuidar tu corazón y tu figura:

- Usa un plato o tazón pequeño para ayudar a controlar las porciones.
- Consume más alimentos bajos en calorías y ricos en nutrientes, como frutas y vegetales
- Consume menores cantidades de alimentos con alto contenido calórico y de sodio, como comida rápida, procesada o refinada.

También es importante ser consciente de la cantidad de porciones que comes. Ten en cuenta lo siguiente:

- El tamaño de la porción es una cantidad específica de comida definida por medidas comunes, como tazas, onzas o rodajas. Por ejemplo, una porción de fideos equivale a un 1/3 a 1/2 taza o aproximadamente al tamaño de un disco de hockey. Una porción de carne, pescado o pollo equivale a 2 a 3 onzas, o aproximadamente al tamaño y al grosor de un mazo de cartas.
- La cantidad recomendada de porciones por grupo de comidas puede variar según la dieta específica o las pautas que sigas.
-

Poder determinar cuál es el tamaño adecuado de una porción es una capacidad que se aprende. Es posible que deba usar tazas o cucharas medidoras o una balanza hasta que pueda confiar en su juicio.

2. Come más vegetales y frutas

Las verduras y frutas son buenas fuentes de vitaminas y minerales. Las verduras y frutas también tienen pocas calorías y son ricas en fibra dietética. Las verduras y frutas, como otras plantas o alimentos vegetales, contienen sustancias que pueden ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares. Comer más frutas y verduras puede ayudarte a reducir la ingesta de alimentos calóricos, como carnes, queso y colaciones.

Incluir verduras y frutas en tu dieta puede ser fácil. Conserva verduras lavadas y cortadas en tu refrigerador como colaciones rápidas. Mantén frutas en un tazón en la cocina para acordarte de comerlas. Elige recetas que tengan verduras o frutas como ingredientes principales, como verduras salteadas o frutas frescas mezcladas en ensaladas.

Frutas y verduras para elegir

- Frutas y verduras frescas o congeladas
- Verduras enlatadas bajas en sodio
- Frutas enlatadas envasadas con jugo o agua

Frutas y verduras para limitar

- Coco
- Verduras con salsas cremosas
- Verduras fritas o empanadas
- Frutas enlatadas envasadas con almíbar espeso
- Frutas congeladas con azúcar agregado

3. Elige cereales integrales

Los granos integrales son buenas fuentes de fibra y otros nutrientes que cumplen un papel en la regulación de la presión arterial y la salud del corazón. Puedes aumentar la cantidad de granos integrales que consumes en una dieta saludable para el corazón haciendo reemplazos simples de productos obtenidos de granos refinados. O arriésgate y prueba un grano integral nuevo, como el farro, la quinua o la cebada integral.

**Productos obtenidos de granos para
elegir**

**Productos obtenidos de granos para
limitar o evitar**

- Harina de trigo integral
- Pan integral, preferentemente pan 100 % de trigo

integral o pan de otro grano 100 % integral

- Cereal con alto contenido de fibra, que tenga 5 g o

más de fibra por porción

- Granos integrales, como el arroz integral, la cebada y

el trigo sarraceno (kasha)

- Fideos integrales
- Avena (gruesa o común)

- Harina blanca refinada
- Pan blanco
- Ponquecitos o magdalenas
- Waffles congelados
- Pan de maíz
- Donas
- Panecillos
- Mezcla para panes
- Tortas o pasteles
- Tartas
- Fideos de huevo
- Palomitas de maíz con mantequilla
- Galletas saladas para refrigerio con alto contenido graso

4. Limita la ingesta de grasas no saludables

Limitar la cantidad de grasas saturadas y grasas trans que consumes es un paso importante para reducir el nivel de colesterol en sangre y disminuir tu riesgo de enfermedad de las arterias coronarias. Un nivel alto de colesterol en sangre puede causar la acumulación de placa en las arterias, llamada aterosclerosis, que puede aumentar tu riesgo de un ataque cardíaco y un accidente cerebrovascular.

La Asociación Americana del Corazón ofrece estas pautas con respecto a la cantidad de grasa que se debe incluir en una alimentación saludable para el corazón:

Tipo de grasa	Recomendación
Grasa saturada	Menos del 6 % de las calorías diarias totales.*Si consumes 2000 calorías por día, es aproximadamente entre 11 y 13 gramos.
Grasa trans	Evitar

***Nota: Las Pautas Alimentarias para Estadounidenses para 2020-2025 recomiendan limitar la grasa saturada a menos del 10 % de las calorías diarias totales.**

Hay formas sencillas de reducir las grasas saturadas y trans:

- Quita la grasa de la carne o escoge carnes magras con menos de un 10 % de grasa.
- Usa menos mantequilla, margarina y grasa al cocinar y servir.
- Usa sustitutos de bajo contenido de grasa cuando sea posible, para una alimentación saludable para el corazón. Por ejemplo, condimenta una papa horneada con una salsa con bajo contenido de sodio o yogur de bajo contenido de grasa en lugar de mantequilla, o usa fruta entera cortada o mermelada de fruta con bajo contenido de azúcar en la tostada en lugar de margarina.
- Revisa las etiquetas nutricionales de las galletas dulces, pasteles o tortas, glaseados, galletas saladas y papas fritas. Estos alimentos no solo tienen un bajo valor nutritivo, sino que algunos (incluso aquellos que indican ser reducidos en grasa) pueden contener grasas trans. Ya no está permitido añadir grasas trans a los alimentos, pero los productos más antiguos aún podrían contenerlas. Las grasas trans podrían figurar como aceite parcialmente hidrogenado en la etiqueta de ingredientes.

Grasas para elegir

Grasas para limitar

- Aceite de oliva
- Aceite de canola
- Aceite vegetal y de nuez
- Margarina, sin grasas trans
- Margarina que reduce el colesterol, como Benecol, Promise Activ o Smart Balance
- Frutos secos, semillas
- Palta (aguacate)
- Mantequilla
- Manteca
- Grasa de tocino
- Salsa espesa
- Salsa de crema de leche
- Sustituto de crema de leche sin lácteos
- Margarina y grasa hidrogenadas
- Manteca de cacao, que se encuentra en el chocolate
- Aceites de coco, de palma, de algodón y de palmiste

Cuando uses grasas, elige grasas monoinsaturadas, como el aceite de oliva o de canola. Las grasas poliinsaturadas, que se encuentran en determinados pescados, la palta (aguacate), los frutos secos y las semillas, también son buenas opciones para una alimentación saludable para el corazón. Cuando se usan en lugar de la grasa saturada, las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas pueden ayudar a reducir el nivel de colesterol total en sangre. Pero es esencial consumirlas con moderación. Todos los tipos de grasa tienen un alto contenido de calorías.

Una manera fácil de sumar grasa saludable (y fibra) a la dieta es usar linaza molida. La linaza son pequeñas semillas marrones que tienen un alto contenido de fibra y ácidos grasos omega-3. Los estudios han demostrado que la linaza disminuye los niveles de colesterol no saludable en algunas personas. Puedes moler la linaza en un molino de café o una procesadora de alimentos y verter una cucharadita en el yogurt, puré de manzana o cereal caliente.

5. Elige fuentes de proteínas con bajo contenido de grasa

Carne magra, carne de aves y pescado, productos lácteos de bajo contenido de grasa y huevos son algunas de las mejores fuentes de proteína. Elige opciones con bajo contenido de grasa, como pechugas de pollo sin piel en vez de hamburguesas de pollo fritas y leche descremada en vez de leche entera.

El pescado es una buena alternativa a las carnes ricas en grasas. Algunos tipos de pescado son ricos en ácidos grasos omega 3, que pueden reducir las grasas llamadas triglicéridos. Encontrarás las cantidades más grandes de ácidos grasos omega 3 en pescado de agua fría, como salmón, caballa y arenque. Otras fuentes son la linaza, las nueces, los frijoles de soja y el aceite de canola.

Las legumbres, como frijoles (alubias, porotos), arvejas (guisantes, chícharos) y lentejas, también son buenas fuentes de proteína bajas en grasas y no contienen colesterol, lo que las vuelve buenos sustitutos para la carne. Reemplazar la proteína animal por la proteína vegetal, por ejemplo, una hamburguesa de soja o frijoles en vez de una hamburguesa de carne, reducirá la ingesta de grasa y colesterol y aumentará la ingesta de fibra.

Proteínas para elegir

- Productos lácteos bajos en grasa, como leche, yogurt y quesos descremados o semidescremados (1 %)
- Huevos
- Pescado, especialmente pescado graso, de agua fría, como el salmón
- Carne de aves sin piel
- Legumbres
- Productos de soja, como el tofu o las hamburguesas de soja
- Carne molida magra

Proteínas para limitar o evitar

- Leche entera y otros productos lácteos
- Vísceras, como hígado
- Carnes grasas y marmoladas
- Costillas con poca carne
- Perritos calientes y salchichas
- Tocino
- Carnes fritas o empanadas

6. Limita o reduce la sal (sodio)

Consumir demasiada sal puede causar presión arterial alta, un factor de riesgo para

enfermedades cardíacas. Limitar el consumo de sal (sodio) es una parte importante de una dieta saludable para el corazón. La Asociación Americana del Corazón recomienda lo siguiente:

- Que los adultos sanos consuman hasta 2300 miligramos (mg) de sodio por día (aproximadamente, una cucharadita de sal)
- Que lo ideal es que la mayoría de los adultos consuman hasta 1500 mg de sodio por día

Si bien reducir la cantidad de sal que añades a la comida en la mesa o mientras cocinas es un buen primer paso, mucha de la sal que consumes viene de alimentos enlatados o procesados, como sopas, alimentos horneados y cenas congeladas. Comer alimentos frescos y sopas y estofados caseros puede reducir la cantidad de sal que consumes.

Si te gusta la comodidad de las sopas enlatadas y las comidas preparadas, busca aquellas que no contienen sal añadida o reducidas en sodio. Ten cuidado con los alimentos que dicen ser reducidos en sodio, porque están condimentados con sal marina en lugar de sal de mesa común (la sal marina tiene el mismo valor nutritivo que la sal común).

Otra manera de reducir la cantidad de sal que consumes es escoger con cuidado los condimentos que usas. Hay muchos condimentos disponibles en versiones reducidas en sodio. Los sustitutos de la sal pueden añadir sabor a la comida con menos sodio.

Alimentos con bajo contenido de sal para elegir

- Plantas aromáticas y especias
- Mezclas de especias sin sal
- Sopas enlatadas o comidas preparadas sin sal añadida o reducidas en sal
- Versiones reducidas en sal de condimentos, como salsa de soja reducida en sal y

kétchup reducido en sal

Alimentos con alto contenido de sal para limitar o evitar

- Sal de mesa
- Sopas enlatadas y comidas preparadas, como las cenas congeladas
- Jugo de tomate
- Condimentos, como el kétchup, la mayonesa y la salsa de soja
- Comidas de restaurante

7. Planifica con anticipación: Crea menús diarios

Crea menús diarios usando las seis estrategias que se mencionan arriba. Al seleccionar alimentos para cada comida y refrigerio, enfatiza las verduras, las frutas y los granos enteros. Elige fuentes de proteína magras y grasas saludables y limita los alimentos salados. Vigila el tamaño de las porciones y agrega variedad a las opciones de tu menú.

Por ejemplo, si comes salmón a la plancha una noche, prueba una hamburguesa de frijoles (alubias, porotos) negros en la próxima cena. Esto ayuda a garantizar que obtendrás los nutrientes que el cuerpo necesita. La variedad también hace que las comidas y los refrigerios sean más interesantes.

8. Date un gusto de vez en cuando

Permítete una indulgencia de vez en cuando. Una golosina o un puñado de papitas fritas no harán que tu dieta saludable para el corazón se descarrile. Pero no dejes que se convierta en una excusa para renunciar a tu plan de alimentación saludable. Si una indulgencia es la excepción, en lugar de la regla, lograrás un equilibrio con el tiempo. Lo importante es que comas alimentos saludables la mayor parte del tiempo.

Incluye estos ocho consejos en tu vida y verás que la alimentación saludable para el corazón es posible y agradable. Con planificación y algunas sustituciones simples, puedes comer pensando en tu corazón.

Fuente: <https://netsaluti.com>