



Educación del paciente

Servicio de Alimentos y Nutrición



Pautas para un corazón saludable

Aquí presentamos pautas de la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) acerca de cómo vivir un estilo de vida saludable para el corazón. Proporcionan información para ayudarle a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y a tomar decisiones sanas sobre la alimentación y la actividad física.

Coma una dieta rica en frutas, vegetales y granos enteros

Las frutas, los vegetales y los granos enteros contienen antioxidantes, fitoquímicos, vitaminas y minerales, y todos ellos contribuyen a un cuerpo sano y a prevenir las enfermedades. Estos alimentos también contienen fibras, que no sólo mantienen el tracto digestivo en buena salud, sino que también ayudan al cuerpo a absorber menos colesterol para mantenerlo bajo control.

- Incluya, al menos, 5 porciones de frutas y vegetales en su plan de comida todos los días.
- Elija productos frescos en una variedad de colores para maximizar estos efectos.
- Limite los alimentos “blancos” como el pan, el arroz y las papas.

Haga énfasis en las grasas buenas

Las grasas saturadas y los ácidos grasos trans contribuyen a aumentar el colesterol, el cual bloquea las arterias. Es mejor elegir fuentes de proteína bajas en grasas, como las legumbres, la leche descremada y las carnes magras. Verifique siempre las etiquetas de nutrición para ver el contenido de las grasas trans. Calcule la cantidad de las grasas saturadas en una dieta de acuerdo a su consumo calórico:

Calorías por día	Grasas saturadas (gramos)
1,200	9
1,500	11.5
2,000	15

**¿Tiene preguntas?
Programe una cita con
un nutricionista para
hacer un plan de dieta
adecuado para usted.**

- Reemplace la mantequilla, la margarina y la manteca vegetal con aceites, tales como aceite de oliva y aceite de canola (colza), que contienen grasas mono y poliinsaturadas.
- Las grasas omega 3 se encuentran en alimentos tales como el pescado, y ayudan a bajar el colesterol LDL malo y a aumentar el colesterol HDL bueno.
- Coma 2 porciones de pescado o aceite de pescado por semana. Si usted tiene una enfermedad coronaria, se recomienda 1 gramo por día. Si tiene el colesterol alto, entonces se recomienda entre 2 y 4 gramos por día.
- Limite las grasas saturadas a no más del 7% del consumo calórico. Las grasas saturadas se encuentran en los productos animales, tales como la carne y los productos lácteos.
- Se deben eliminar completamente los ácidos grasos trans. Estos se encuentran en los productos procesados.

Aumente la actividad física

La actividad física le ayudará a perder peso y a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. Los investigadores descubrieron que perder el 10% del peso corporal ayuda a disminuir el colesterol y la presión arterial y mejora la posibilidad de riesgo.

- Haga 30 minutos de algún tipo de actividad física todos los días.
- Disminuya los comportamientos sedentarios, tales como ver televisión o jugar juegos de computadora.
- Para empezar:
 - Establezca una meta.
 - Use un podómetro para ver cuánto camina por día.
 - Haga de la actividad física una prioridad.

Limite los azúcares agregados y el sodio

- Reduzca el sodio a 2300 miligramos (mg) por día para ayudar a disminuir la presión arterial.
- No se olvide de leer las etiquetas de los alimentos. El sodio es elevado en los alimentos procesados, tales como las comidas congeladas o los productos enlatados.
- Los azúcares agregados en los productos endulzados, como los caramelos, las bebidas gaseosas, los productos de panadería, son ricos en calorías, pero pobres en nutrientes para la dieta. Contribuyen a aumentar de peso e incluso pueden aumentar los triglicéridos y disminuir el colesterol HDL, ya que el cuerpo convierte el azúcar adicional en grasa.

¿Preguntas?

Llame al 206-598-4163

Sus preguntas son importantes. Llame a su médico o al proveedor de atención médica si tiene preguntas o inquietudes. El personal de la clínica UWMC también está disponible para ayudarle en todo momento.

Servicio de Alimentos y Nutrición: 206-598-4163

Fuentes de grasas (cantidad de gramos)

Grasas saturadas (g)	Grasas trans (g)	Grasas omega 3 (g)
<ul style="list-style-type: none">• Mantequilla (7)• Queso (6)• Carne molida (4.5)• Lomo de cerdo (4)• Leche de 2% (3)• Rosquilla (doughnut) (2.5)• Pechuga de pollo (1.5)	<ul style="list-style-type: none">• Papas fritas (“french fries”) (8)• Rosquillas (doughnut) (5)• Torta (4.5)• Manteca vegetal (4)• Galletas (3)• Margarina (3)• Papas fritas de bolsa (“chips”) (3)• Barras de dulce (3)	<ul style="list-style-type: none">• Semillas de lino (3.5)• Nuez (2.3)• Salmón (2.1)• Trucha (1.7 ó 2)• Frijoles de soya (1)• Suplemento de aceite de pescado (1.1)

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Food and Nutrition Services
Box 356057
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4163

© University of Washington Medical Center
Heart-Healthy Guidelines
Spanish
02/2007
Reprints: Health Online



Heart-Healthy Guidelines

Here are guidelines from the American Heart Association on how to live a heart-healthy lifestyle. They provide information to help you reduce risk for heart disease and make healthy choices about eating and exercise.

Eat a Diet Rich in Fruits, Vegetables, and Whole Grains

Fruits, vegetables, and whole grains contain antioxidants, phytochemicals, vitamins, and minerals, which all contribute to a healthy body and prevention of disease. These foods also contain fiber, which not only keeps the digestive tract in good health, but can help the body absorb less cholesterol to keep your cholesterol under control.

- Include at least 5 servings of fruits and vegetables in your meal plan every day.
- Choose fresh produce in a variety of colors to maximize these effects.
- Limit “white” foods such as breads, rice, and potatoes.

Emphasize Good Fats

Saturated fats and trans fatty acids contribute to an increase in cholesterol, which clogs arteries. It is best to choose protein sources low in fat such as legumes, nonfat milk, and lean meats. Always check nutrition labels for trans fats content. Estimate the amount of saturated fat in the diet according to your calorie intake:

Calories per Day	Saturated Fat (grams)
1,200	9
1,500	11.5
2,000	15

Questions? Schedule an appointment with a dietitian to make a diet plan that is right for you.

- Replace butter, margarine, and shortening with oils such as olive and canola oil, which contain mono- and polyunsaturated fats.
- Omega-3 fats are found in foods such as fish and actually help lower your bad LDL cholesterol and raise your good HDL cholesterol.
- Eat 2 servings of fish or fish oil per week. If you have coronary heart disease, then 1 gram daily is recommended. If your cholesterol is high, then 2 to 4 grams daily are recommended.
- Limit saturated fats to no more than 7% of your calorie intake. Saturated fats are found in animal products such as meat and dairy.
- Trans fatty acids should be eliminated completely and are found in processed foods.

Increase Physical Activity

Physical activity will help with weight loss and reducing risk of heart disease. Researchers found that losing 10% of body weight can lower your cholesterol and blood pressure and improve your risk status.

- Do 30 minutes of some kind of activity every day.
- Decrease sedentary behaviors such as watching television or playing computer games.
- To get started:
 - Set a goal.
 - Use a pedometer to see how far you walk each day.
 - Make exercise a priority.

Limit Added Sugars and Sodium

- Reduce sodium to 2300 milligrams (mg) daily to help to lower blood pressure.
- Remember to read food labels. Sodium is high in processed foods such as frozen dinners or canned items.
- Added sugars in sweetened products like candy, soda, and bakery items are calorie-rich, nutrient-poor additions to the diet. They contribute to weight gain and can even increase your triglycerides and lower your HDL as the body turns the extra sugar into fats.

Questions?

Call 206-598-4163

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC clinic staff are also available to help at any time.

Food and Nutrition
Services:
206-598-4163

Sources of Fats (number of grams)

Saturated Fats (g)	Trans Fats (g)	Omega-3 Fats (g)
<ul style="list-style-type: none">• Butter (7)• Cheese (6)• Ground beef (4.5)• Pork loin (4)• 2% milk (3)• Doughnut (2.5)• Chicken breast (1.5)	<ul style="list-style-type: none">• French fries (8)• Doughnut (5)• Cake (4.5)• Shortening (4)• Crackers (3)• Margarine (3)• Potato chips (3)• Candy bar (3)	<ul style="list-style-type: none">• Flaxseed (3.5)• Walnuts (2.3)• Salmon (2.1)• Trout (1.7 to 2)• Soybeans (1)• Fish oil supplement (1.1)