

Adopta una Dieta CardioSaludable

Limita la grasa total

Una dieta balanceada te ayudará a mantener los niveles de colesterol y triglicéridos dentro de los parámetros saludables manteniendo así tu corazón sano y reduciendo el riesgo de que padezcas enfermedades cardiovasculares. Es muy importante entender que la alimentación es la base de una buena salud. Aprende cómo comprar y cocinar alimentos que sean cardiosaludables. Aprende cómo leer las etiquetas de los alimentos para escoger alimentos saludables y aumenta la cantidad de actividad física que realizas diariamente.

Limita la grasa total (incluyendo las grasas saludables) que consumes diariamente.

¿Y qué tengo que hacer?

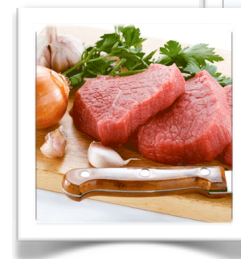
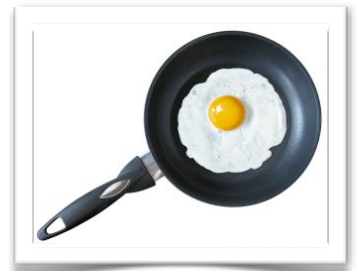
Selecciona métodos de cocción que no añadan grasa a tus alimentos. En vez de freír, consume tus alimentos asados o hervidos.

Cocina con aceites vegetales saludables, como el aceite de oliva y de canola. En vez de verter el aceite en el sartén utiliza una brocha, atomizador o utiliza las versiones en aerosol. Esto disminuirá considerablemente la cantidad de grasa que usarás. Mejor todavía usa un sartén con material anti-adherente para que no tengas que usar nada de grasa.

Añade habichuelas a las recetas de sopas, de esta forma aumentará la fibra dietaria. Una vez lista refrigérala y remueve con una cuchara toda la capa de grasa endurecida que queda flotando, luego recalienta.

Selecciona cortes de res que no tengan grasa visible y remueve toda la grasa visible de los alimentos antes de prepararla.

Prepara tortilla de clara de huevo y asegúrate de agregarle pimientos, cebolla y hasta espinacas. Esto aumentará el volumen de la receta sin incrementar las calorías.



Escoge alimentos que contengan menos de 5 g de grasa por servicio.

Al evaluar la etiqueta asegúrate de evitar alimentos que contengan grasas parcialmente hidrogenadas o trans.

Al momento de cocinar selecciona productos lácteos bajos o sin grasa para preparar tus platos, como lasaña.



Para mas información

USDA National Agricultural Library

USDA National Nutrient Database for Standard Reference

<http://ndb.nal.usda.gov>

American Heart Association

Nutrition Center

http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/Nutrition-Center_UCM_001188_SubHomePage.jsp

NIH: NHLBI

Heart and Vascular Diseases, Latino Heart Healthy recipes

http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_recip.pdf

Third Report of the Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III)

<http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/cholesterol/index.htm>