

GUÍA PARA
SALUD CARDÍACA Y VASCULAR

PARA PACIENTES Y FAMILIAS



El MUSC Health Heart & Vascular Center agradece la generosa contribución de la Christie Family Foundation, que hizo posible esta publicación.

Editora general | Kat Hendrix, PhD, escritora médica

Colaboradores | Pamela Morris, MD, Cardióloga; Janet Carter, dietista registrada, nutricionista (RDN); Leslie Brady, Promoción; Ashley Tice, Marketing; Marlys West, Diseño

Copyright 2021 Medical University of South Carolina.

Derechos reservados.

CONTENIDO

Bienvenida al equipo	3
¿Qué riesgo tengo de enfermedad cardíaca?	5
¿Cuáles son los niveles de lípidos saludables?	8
¿Qué es la presión arterial saludable?	11
¿Qué es el azúcar en sangre saludable?	12
Elecciones inteligentes de comida para proteger sus arterias	13
Proceder con cuidado	20
Planes de alimentación para un corazón saludable	26
El balance adecuado para su corazón	28
Etiqueta de datos nutritivos	40
¿Cuántas calorías necesita?	44
Recomendaciones para un peso corporal saludable	46
Todos necesitan ejercitarse	54
Preguntas frecuentes	56
Recursos de MUSC Health: Estamos para ayudarle	60
Otros recursos que le ayudarán en su camino hacia un corazón saludable	63



Bienvenida al equipo

Nuestra meta es que trabajemos en conjunto para reducir su riesgo de enfermedades coronarias y vasculares, las causas principales de muerte en los Estados Unidos. Aunque no puede cambiar algunos de los factores de riesgo como historial familiar o edad, hay muchas cosas que usted puede hacer para mejorar radicalmente la salud de su corazón.

Estamos aquí para ayudarle a manejar su colesterol, niveles de triglicéridos, presión arterial, azúcar en sangre y peso; para esto, implementaremos cambios pequeños y graduales que darán como resultado un estilo de vida en general cardiosaludable. Además, los cambios que hace para la salud de su corazón —tener más actividad, evitar tabaco y nicotina y elegir bien las comidas— también disminuyen el riesgo de otras enfermedades crónicas. Todos se benefician.

Sabemos que, en nuestro mundo repleto de publicidad y afirmaciones, puede ser difícil descifrar cuáles son las mejores opciones. ¿Debería comer lo que su madre y abuela le cocinaban? ¿Vale la pena ese costoso equipo de ejercicios? ¿Qué hay de esos productos que afirman que mejorarán su salud y alargarán su vida? ¿Qué sucede si ya tiene un alto riesgo de enfermedad cardíaca?

Es por eso que escribimos esto: para ayudarle a eliminar la confusión y a informarse sobre qué es lo que realmente marca la diferencia. Comenzaremos por presentarle los factores de riesgo para la enfermedad cardíaca. Luego, explicaremos cómo crear un plan de alimentación saludable con consejos para control del peso, lectura de etiquetas, comer fuera de casa y control de porciones.

Al final, sabrá como elegir comidas saludables que nutren su cuerpo, fomentan su bienestar y disminuyen el riesgo de enfermedad cardíaca. ¡Comencemos!



¿Qué riesgo tengo de enfermedad cardíaca?

Puede ayudar a evitar la enfermedad cardíaca y vascular si controla sus factores de riesgo con elecciones de estilo de vida saludable. Pero antes de poder enfrentarse a sus enemigos, debe conocerlos. El primer paso para hacerse cargo de su salud es identificar sus propios y exclusivos factores de riesgo de enfermedad cardíaca.

Hay una diversidad de factores que aumentan su riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca. Algunos pueden mejorarse, otros no. La buena noticia es que puede disminuir radicalmente el riesgo si modifica sus hábitos de ejercicio y alimentación. Desarrollar un estilo de vida más saludable es la clave para disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca. Vaya paso a paso y comience por identificar sus propios factores de riesgo individuales, relacionados con su estilo de vida.

Principales factores de riesgo

Lo que usted puede cambiar:

- Presión arterial alta (ver página 11)
- Consumo de tabaco y nicotina
- Lípidos en sangre anormales (ver página 8)
 - Colesterol total alto
 - Colesterol LDL alto (C-LDL o colesterol “malo”)
 - Colesterol HDL bajo (C-HDL o colesterol “bueno”)
 - Triglicéridos altos
- Inactividad física (ver página 54)
- Obesidad o sobrepeso; en especial, las personas con exceso de peso alrededor de la cintura (ver página 48)
- Diabetes mellitus o prediabetes sin control

Lo que usted no puede cambiar:

- Edad: Su riesgo de enfermedad cardíaca aumenta con la edad. Los hombres de más de 45 años y las mujeres de más de 55 tienen un mayor riesgo que las personas más jóvenes.
- Sexo: Por lo general, las mujeres desarrollan la enfermedad cardíaca un poco más tarde que los hombres. Pero después de los 55 años, el riesgo de enfermedad cardíaca es igual para hombres y mujeres.
- Historial familiar de enfermedad cardíaca temprana: Es posible que tenga un mayor riesgo si un pariente biológico cercano desarrolló enfermedad cardíaca a una edad temprana. Por ejemplo, si su padre desarrolló enfermedad cardíaca antes de los 55 años o su madre antes de los 65.
- Historial personal de enfermedad cardíaca o vascular: Si ya tiene enfermedad cardiovascular, tiene un mayor riesgo de problemas recurrentes.
- Ascendencia: Las personas con ascendencia sudasiática tienen un mayor riesgo de enfermedad cardíaca.

Otros factores de riesgo

- Síndrome metabólico

- Estrés
- Depresión
- Apnea obstructiva del sueño
- Ingesta de alcohol excesiva (ver página 20)
- Marcadores inflamatorios altos: Proteína C reactiva de alta sensibilidad (PCRas) y otros
- Marcadores de lípidos altos: Lp(a), número de partículas de LDL
- Enfermedad renal crónica
- En mujeres, historial de preeclampsia, diabetes gestacional, hipertensión gestacional o menopausia prematura
- Enfermedades inflamatorias, en especial artritis reumatoidea, psoriasis y VIH

¿Qué es el síndrome metabólico?

El síndrome metabólico es un grupo de factores de riesgo (exceso de grasa abdominal, presión arterial alta, triglicéridos altos, C-HDL bajo y niveles de azúcar en sangre elevados) que tienden a agruparse debido a una resistencia subyacente a la insulina que produce su organismo. Todos estos también se relacionan con la obesidad y son factores de riesgo para la enfermedad cardíaca y la diabetes. Tenemos una epidemia de obesidad y sobrepeso en nuestro país y en todo el mundo, lo que significa que más personas desarrollan síndrome metabólico.



Criterios

Circunferencia de la cintura	>40 pulgadas para los hombres >35 pulgadas para las mujeres
Presión arterial (mm Hg)	≥130/85
Glucosa en sangre (mg/dL)	≥100
HDL (mg/dL)	<40 hombres, <50 mujeres
Triglicéridos (mg/dL)	≥150

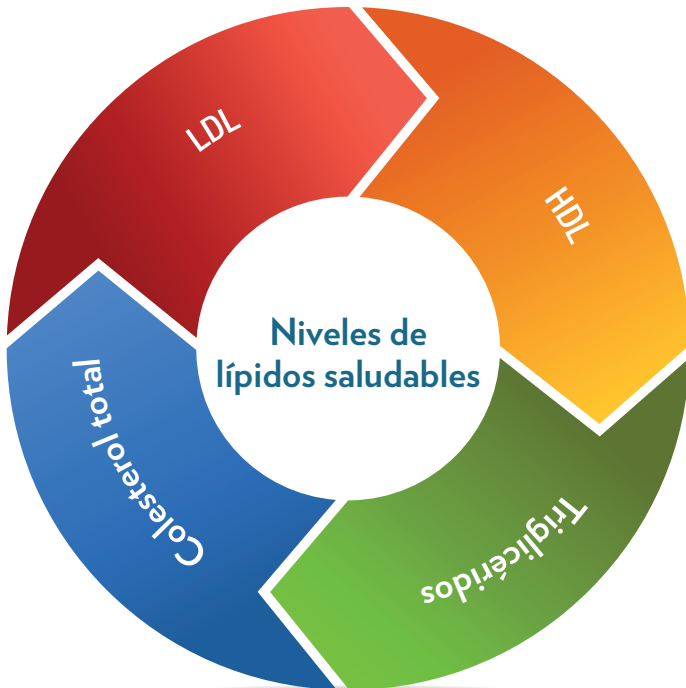
¿Qué son los niveles de lípidos saludables?

Si le diagnostican 3 de los siguientes 5 criterios, tiene síndrome metabólico y un mayor riesgo de enfermedad cardíaca.

Las lipoproteínas (“lipo” = grasa, junto con las proteínas) son partículas que transportan grasa en el flujo sanguíneo. Las proteínas de estas partículas de grasa ayudan al hígado a reconocerlas, para usarlas y eliminarlas.

Los lípidos tienen muchas funciones importantes en el cuerpo, pero es importante que los niveles se mantengan dentro de un rango saludable.

Su cuerpo genera los lípidos en sangre y los tipos de alimentos que ingiere los afectan en gran medida. Una prueba de sangre completa con perfil lipídico muestra el nivel de cada tipo de grasa en su sangre: colesterol total, colesterol (C-LDL), colesterol HDL (C-HDL), triglicéridos y colesterol no HDL, que se miden en miligramos por decilitro (mg/dL).



Colesterol total

El colesterol total es una medición de todas las moléculas de colesterol que se trasladan en las diferentes partículas lipídicas del flujo sanguíneo. En general, para los adultos sin enfermedad cardiovascular se considera “deseable” un nivel de colesterol inferior a 200 mg/dL; 200-239 mg/dL se considera “límite alto”; y 240 mg/dL o más se considera “alto”.



Niveles deseables de triglicéridos y colesterol

Colesterol total:

Menos de 200 mg/dL

C-HDL:

Al menos 40 mg/dL (hombres); 50 mg/dL (mujeres)

C-LDL

Menos de 100 mg/dL*

Menos de 70 mg/dL**

Colesterol no HDL:

Menos de 130 mg/dL

Triglicéridos:

Menos de 150 mg/dL

* Para adultos sin enfermedad cardiovascular

** Para adultos con enfermedad cardiovascular

C-LDL

(colesterol de lipoproteínas de baja densidad)

El C-LDL o colesterol “malo” es la cantidad de colesterol que transportan las partículas de LDL. El nivel de C-LDL óptimo es inferior a 100 mg/dL para personas sin historial de enfermedad cardíaca o vascular, o menos de 70 mg/dL para las que ya tienen enfermedad conocida. Los niveles de C-LDL pueden ser elevados por el exceso de ingesta de alimentos que tienen una gran cantidad de grasas saturadas y, en menor grado, por un exceso de colesterol alimentario.

C-HDL (colesterol de lipoproteínas de alta densidad)

El C-HDL o colesterol “bueno” es el que transportan las partículas de HDL que ayudan a eliminar el colesterol de la sangre. Los niveles óptimos de C-HDL son al menos 40 mg/dL para hombres y 50 mg/dL para mujeres, ya que niveles más bajos pueden aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca. La actividad física aeróbica regular y alcanzar su peso corporal ideal pueden mejorar su nivel de C-HDL. Otra buena estrategia es sustituir las grasas saludables no saturadas por grasas saturadas y carbohidratos en su dieta (más sobre eso en la página 21). Se puede asociar la ingesta de alcohol con niveles C-HDL más altos, pero no se recomienda como estrategia saludable para mejorar su C-HDL.

Triglicéridos

Los triglicéridos son otro tipo de grasa en su flujo sanguíneo que, por lo general, el cuerpo usa como combustible. Los triglicéridos elevados son un factor de riesgo para enfermedad cardíaca y vascular; los valores extremadamente altos pueden ocasionar pancreatitis. Las personas con presión arterial alta, diabetes o peso adicional alrededor de la cintura (obesidad abdominal) tienden a tener triglicéridos altos. El nivel ideal de triglicéridos es menos de 150 mg/dL. Los triglicéridos responden muy bien a los cambios de estilo de vida saludables, como: reducir la cantidad de alcohol, azúcar refinada, almidón refinado y grasas saturadas que consume; aumentar la actividad física; y perder peso. Algunos medicamentos y afecciones también pueden ayudar con su nivel de triglicéridos. Su proveedor de cuidados de la salud evaluará si los motivos por los que tiene los triglicéridos alto se pueden tratar.

Colesterol no HDL

El colesterol no HDL es un cálculo que mide todo el colesterol de su flujo sanguíneo que no solo se traslada en el C-LDL, sino también en otras partículas que se producen durante la disolución de partículas que transportan grasa. Para calcularlo, se resta su C-HDL de su colesterol total. El colesterol en todas las partículas de colesterol no HDL puede contribuir al desarrollo de placa en los vasos sanguíneos. Por lo general, los niveles de colesterol no HDL son elevados en personas con triglicéridos altos y bajos niveles de C-HDL.

¿Qué es la presión arterial saludable?

La medición de su presión arterial (PA) contiene dos números. El de arriba, su presión arterial sistólica, es la cantidad de fuerza en sus vasos sanguíneos cuando su corazón se aprieta para bombear la sangre. El de abajo, su presión arterial diastólica, es la fuerza en sus vasos sanguíneos cuando su corazón se relaja entre latidos. Las mediciones elevadas en uno o más de estos puede significar que su presión arterial se considera “elevada”, “PA alta en etapa 1” o “PA alta en etapa 2”.

- La PA saludables es <120 sistólica / <80 diastólica mm Hg
- La PA elevada es 120-129 sistólica / <80 diastólica mm Hg
- La PA alta en etapa 1 es 130-139 sistólica u 80-89 diastólica mm Hg
- La PA alta en etapa 2 es ≥ 140 sistólica o ≥ 90 diastólica mm Hg

Se recomienda el control en casa de la PA para confirmar su diagnóstico de PA alta y se usa para regular su tratamiento de disminución de PA.

Los cambios en el estilo de vida para reducir su PA incluyen: perder peso si tiene sobrepeso u obesidad, comer alimentos saludables para el corazón, reducir la ingesta de sal y azúcares agregados, aumentar el consumo de potasio alimentario e incrementar la actividad física con un programa de ejercicios estructurado. Se relaciona la ingesta de alcohol excesiva con PA elevada (ver página 20 para conocer las pautas sobre el alcohol).

Cada cambio en el estilo de vida puede dar como resultado una disminución de 4-5 mm Hg en la PA sistólica (número de arriba) y una disminución de 2-4 mm Hg en la PA diastólica (número de abajo). Una dieta baja en sodio y alta en vegetales, frutas y granos puede disminuir la PA sistólica en aproximadamente 11 mm Hg.

¿Qué es el azúcar en sangre saludable?

Todos tenemos en nuestra sangre un tipo de azúcar, llamada glucosa, que ayuda a alimentar a nuestras células. Por lo general, los niveles de glucosa se elevan después de una comida, pero suelen quedar por debajo de 140 mg/dL. Un nivel de glucosa saludable en ayunas es inferior a 100 mg/dL.

Otra medición de azúcar en sangre es la hemoglobina A1c, que refleja su nivel de azúcar en sangre promedio en los últimos 2-3 meses. Un nivel de A1c saludable es por debajo de 5.7 %.

- Un nivel de azúcar en sangre en ayunas de >100 a 125 mg/dL o un nivel A1c de 5.7 % a 6.4 % indica prediabetes. Dentro del rango de 5.7 % a 6.4 % de prediabetes, cuanto más alto sea su A1c, mayor el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.
- Un nivel de azúcar en sangre en ayunas de 126 mg/dL o un nivel A1c de 6.5 % o más indica diabetes tipo 2.

Los cambios en el estilo de vida son las maneras más eficaces de evitar la prediabetes y su avance a diabetes tipo 2. En particular, más ejercicio, pérdida de peso y menor consumo de granos refinados y azúcares tiene el mejor impacto preventivo.

Elecciones inteligentes de comida para proteger sus arterias

La investigación es muy clara y no ha cambiado durante décadas. Las personas que llevan una dieta baja en grasas trans y saturadas y ricas en vegetales, frutas y granos enteros tienen una mejor salud cardíaca y vascular que las que no lo hacen. Las elecciones de comida que hacemos pueden tener un impacto importante en nuestro bienestar.

Es importante incluir alimentos cardioprotectores ricos en vitaminas, fibra y grasas mono o polisaturadas y, a la vez, limitar los alimentos con alto contenido de grasas saturadas, almidones refinados, azúcares agregados y sal (sodio) y eliminar las grasas trans. Los alimentos cardioprotectores ayudan a mantener su colesterol y triglicéridos, presión arterial, azúcar en sangre y peso en niveles saludables.

Muchos factores influyen en nuestras elecciones de alimentos, como cultura, preferencias de sabor, hábitos familiares, finanzas y disponibilidad de alimentos. Es importante recordar que usar alimentos saludables y no procesados para preparar comidas en su propia cocina es, a menudo, más económico que consumir alimentos muy procesados.

Alimentación cardioprotectora

Hortalizas

La investigación demuestra con claridad que comer una variedad de vegetales y frutas puede evitar muchas afecciones crónicas, como enfermedad cardíaca y vascular. Los vegetales y las frutas también ayudan a manejar el peso, porque llenan y son bajos en calorías. Los suplementos multivitamínicos no son un sustituto para comer más vegetales y frutas, a menos que tenga deficiencias nutricionales o esté embarazada o amamantando.

Los vegetales y las frutas ofrecen valiosas fibra y antioxidantes, elementos naturales que ayudan a su cuerpo a luchar contra todo, desde el envejecimiento y el cáncer hasta la enfermedad cardíaca y vascular.



En general, cuanto más oscuro el color, más saludable. Los diferentes colores de vegetales y frutas ofrecen diferentes nutrientes, por lo que es mejor comer una variedad de colores durante la semana.

No espere hasta la cena para comenzar a comer sus hortalizas. En cambio, agregue bayas a los cereales o la avena del desayuno y lleve vegetales crudos o banana al trabajo para una merienda de media mañana. Muchos restaurantes cambiarán una ensalada por patatas fritas con su sándwich del almuerzo o bien, puede pedir una sopa a base de caldo y ensalada. Para la cena, sírvase porciones más grandes de vegetales para que ocupen la mayor parte de su plato (póngase como meta llenar al menos 1/2 plato con vegetales). Además, busque maneras de agregar porciones adicionales de sopa, platos de pasta, guisos y estofados.

Enfóquese en la fibra.

La fibra alimenticia es la parte que no se puede digerir de los alimentos vegetales, como granos, hortalizas y frutas. Consumir fibra alimenticia es una parte importante de cuidar su corazón. La investigación muestra que comer alimentos con alto contenido de fibra puede ayudar a disminuir su nivel de C-LDL, reducir su apetito, perder peso, evitar subir de peso, evitar y controlar la diabetes y disminuir el riesgo de cáncer.

Apunte a comer al menos 20-35 gramos de fibra cada día. Aunque muchos alimentos procesados con fibra agregada están disponibles en la actualidad, la fibra más saludable se encuentra de manera natural en alimentos que no son altamente procesados. Para obtener más fibra natural, elija preparar avenas “tradicionales” y purés de patatas “reales” con más frecuencia que los de tipo instantáneos, que tienen menos fibra debido al procesamiento. Tenga en cuenta lo que le agrega a estos alimentos mientras los prepara, evite azúcar, sal, manteca y crema agria. Además, agregue vegetales, frutas y granos enteros a su ingesta durante el día.



Los alimentos que contienen mucha fibra soluble son especialmente buenos para disminuir el colesterol. La fibra soluble (o viscosa) forma un gel en su sistema digestivo que atrapa el colesterol y evita que su flujo sanguíneo lo absorba. Los alimentos con mucha fibra soluble incluyen avena y cereal de avena de salvado, cítricos, quimbombó, frijoles, guisantes, manzanas y zapallo. De ser posible, la ingesta diaria de 20-35 gramos de fibra debería incluir 8-10 gramos de fibra soluble cada día.

Granos enteros y productos de granos

- Los productos de granos enteros y trigo integral contienen más fibra que sus equivalentes blancos o “trigo candeal”. Esto es porque contienen todas las partes del grano (la fibra se encuentra en el salvado y en las partes con gérmenes, que se eliminan para hacer almidones “refinados” como el pan blanco). Siempre busque la palabra “integral” en la lista de ingredientes y verifique los datos nutricionales, donde buscará al menos 3 gramos de fibra por porción.
- Elija cereales de desayuno con alto contenido en fibra, como avenas y cereales de avena de salvado.
- Pruebe diferentes productos de granos integrales como arroz integral, palomitas de maíz simple, cebada, trigo integral y pasta de trigo integral, pero asegúrese de cuidar sus porciones (los granos no deben superar $\frac{1}{4}$ de su plato).

Legumbres

- Los frijoles y guisantes son miembros de la familia de legumbres y son excelentes fuentes de fibra soluble, lo que puede ayudar a disminuir el C-LDL. Los frijoles enlatados frescos, deshidratados o bajos en sodio (poca sal) ofrecen proteínas, carbohidratos complejos y fibra.

- Elija sopas como de frijoles, guisantes secos o lentejas y agregue frijoles a sopas y estofados que se cocina para usted.
- Agregue habas, como frijoles y garbanzos, a ensaladas.
- Combine frijoles con vegetales o granos en guisos que prepare. Haga puré de frijoles para preparar salsas y untables para sándwiches o pruebe humus listo para consumir con zanahorias bebé a modo de aperitivo.

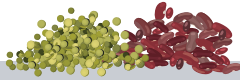
Frutas y vegetales

- Tan a menudo como sea posible, elija frutas y verduras con pieles o semillas comestibles, como berenjena, zucchini o zapallo, quimbombó, manzanas, fresas, moras e higos.
- Coma frutas frescas, deshidratadas o enlatadas sin azúcar, en lugar de beber jugo de frutas. Agregue frutas a su cereal del desayuno y coma frutas entre comidas.
- Coma vegetales crudos y crujientes como aperitivo y llene su plato con porciones adicionales de vegetales.

Nota: Quizá reconozca estas recomendaciones de elecciones de alimentos porque son similares a un plan de alimentación saludable para el corazón, llamado *La dieta mediterránea*. Este es un estilo tradicional de comida en países alrededor del Mar Mediterráneo. Se enfoca en pescado, legumbres, granos integrales y vegetales. El aceite de oliva es la fuente principal de grasas, y aunque la carne roja, los lácteos y dulces no están prohibidos, solo se comen algunas veces al mes. Las investigaciones demuestran que las personas que siguen estas pautas tienen mucho menos riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes tipo 2 y ataque al corazón. Las personas con síndrome metabólico parecen ser las más beneficiadas.

Si parece como mucho que recordar, solo comience por elegir estos cinco grupos de superalimentos cuando tenga la oportunidad.

1



Legumbres ricas en fibra

(por ejemplo, frijoles, guisantes, lentejas, garbanzos)

2



Vegetales ricos en nutrientes que previenen la enfermedad cardíaca

en todos los colores del arco iris (por ejemplo, hojas de color verde oscuro, pimientos rojos y amarillos, berenjena, brócoli, zucchini, zapallo)

3



Fuentes de proteínas magras que disminuyen el colesterol

(por ejemplo, frutos secos, semillas, salmón)

4



Granos integrales saludables para el corazón

(por ejemplo, avenas, salvado, quínoa, arroz integral)

5



Frutas ricas en potasio que disminuyen la PA

de todos los colores (por ejemplo, bayas, cítricos, manzanas, uvas, kiwi, ciruelas, bananas)



Grasas alimentarias

A estas alturas, quizá haya escuchado que no todas las grasas son malas para su salud. La grasa es una fuente de energía y una parte importante de un plan de alimentación nutritiva. La grasa puede ayudar a su cuerpo a absorber vitaminas solubles en grasa, dar sabor a los alimentos y ayudarlo a sentir saciedad. Sin embargo, no todas las grasas son saludables para el corazón. Una menor cantidad de grasas saludables —grasas trans y saturadas— puede elevar su C-LDL y aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca y vascular. Las grasas más saludables son las monoinsaturadas y poliinsaturadas. Usar esas grasas, en lugar de grasas trans y saturadas, puede disminuir su C-LDL y reducir su riesgo de enfermedad cardíaca y vascular.

Grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas

Las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas son saludables para el corazón y ofrecen nutrientes que ayudan a desarrollar y mantener las células de su cuerpo. Cuando sustituye las grasas poliinsaturadas por grasas saturadas, puede disminuir su C-LDL y reducir su riesgo de enfermedad cardíaca y vascular. Los aceites ricos en grasas monoinsaturadas también contribuyen vitamina E a la dieta, una vitamina que falta en muchas dietas estadounidenses.

La mayoría de los aceites que contienen grasas poliinsaturadas o monoinsaturadas saludables son líquidos a temperatura ambiente. Los mejores son los aceites de oliva extravirgen, canola, maíz, alazor, sésamo, soja, girasol, aguacate, semilla de colza, semilla de uva y maní.

Además de los aceites para cocinar, las grasas insaturadas saludables también se pueden encontrar en alimentos comunes como aguacates, olivas, frutos secos y semillas y pescados grasos. Pruebe ingerir almendras, maní, nueces o semillas de girasol a modo de refrigerio o añádalos a su ensalada o yogur. Intente incluir pescado en sus comidas al menos una vez a la semana e incluya aguacate en un sándwich o en una ensalada.



Es importante tener en cuenta que incluso las grasas saludables tienen un alto contenido calórico, así que tenga cuidado con las porciones que come. Mida el aceite que usa para saltear y no se exceda con los aderezos para ensaladas y otros condimentos. Limite las porciones de nueces a $\frac{1}{4}$ de taza y semillas a 2 cucharadas grandes.

Grasas omega 3

Las grasas omega 3 son grasas insaturadas importantes para la salud de su corazón. Existen tres tipos de grasas omega 3 en los alimentos: DHA (ácido docosahexaenoico), EPA (ácido eicosapentaenoico) y ALA (ácido alfa-linolénico). El DHA y el EPA suelen encontrarse en pescados grasos y mariscos, mientras el ALA es abundante en alimentos a base de plantas.

La mejor manera de consumir fuentes saludables para el corazón de ácidos grasos omega-3 es a través de la ingesta de alimentos. Incluya en su dieta pescado graso como salmón, sardinas, caballa y atún, y asegúrese de que se cocinen de manera saludable, como asados o a la parrilla. Si no le importa el sabor del pescado graso, considere comer más alimentos a base de plantas con alto contenido de ALA, como semillas de lino molidas, nueces y aceite de canola.

Ya no se recomienda comprar suplementos dietarios de ácidos grasos omega 3 en farmacias o en otras tiendas para la salud coronaria en general. Grandes estudios clínicos demuestran que no tienen beneficios a la hora de reducir el riesgo de ataque al corazón o accidente cerebrovascular en personas que consumen estos suplementos.

Sin embargo, está demostrado que el EPA purificado y con receta reduce los eventos coronarios y vasculares en pacientes con diabetes o enfermedad cardíaca y vascular conocida, que también tienen triglicéridos altos. El EPA purificado y con receta y las combinaciones de EPA y DHA también pueden disminuir los triglicéridos en personas con niveles de triglicéridos muy altos (por encima de 500 mg/dL). Estos medicamentos están disponibles solo con receta.



Proceder con cuidado

No existen alimentos absolutamente “prohibidos” en un estilo de vida saludable, pero desde luego hay alimentos que debemos comer con mayor frecuencia y otros que debemos consumir menos o limitarlos para ocasiones especiales. Si por lo general consume alimentos que contienen las sustancias mencionadas en esta sección, trabaje en encontrar lentamente alternativas saludables.

Alcohol

No se recomienda beber alcohol como estrategia para mejorar su riesgo de enfermedad cardíaca y vascular. Para reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el alcohol, los hombres no deben beber más de dos bebidas alcohólicas estándar por día, y las mujeres no más de una. Una bebida estándar tiene alrededor de 14 gramos de alcohol. Por ejemplo, 12 onzas de cerveza regular con un contenido de alrededor del 5 % de alcohol, 5 onzas de vino con un contenido de alrededor del 12 % de alcohol o 1.5 onzas de bebidas alcohólicas con un contenido de alrededor del 40 % de alcohol.

Grasas trans

Las grasas trans se deben evitar siempre que sea posible. Son un tipo de grasa artificial que se crea cuando los aceites líquidos están “parcialmente hidrogenados” durante el procesamiento para mejorar la vida útil. Algunos ejemplos de alimentos que pueden contener grasas trans son materia grasa, donas, comida rápida, tapa de masa y galletitas. Los ácidos grasos trans elevan los niveles de C-LDL en la sangre, lo que taponan las arterias y reduce el C-HDL.

Las investigaciones demuestran que las personas que consumen más grasas trans tienen un mayor riesgo de enfermedad cardíaca, muerte súbita por un ataque al corazón y, posiblemente, diabetes. Debido a que estos impactos negativos se producen después de comer incluso pequeñas cantidades de grasas trans (2-7 gramos por día), se recomienda evitar estas grasas lo más posible.

Por suerte, gracias a las regulaciones gubernamentales, las grasas trans se han eliminado en su mayor parte de nuestro suministro de alimentos. Sin embargo, sigue siendo importante verificar las etiquetas nutritivas y tener la absoluta certeza que diga “grasas trans: 0 g”. Además, lea la lista de ingredientes para asegurarse de que no incluya aceites parcialmente hidrogenados.

Grasas saturadas

Para una dieta equilibrada, saludable para el corazón, limite su ingesta de grasas saturadas a no más del 10 % de sus calorías (menos del 7 % en algunos casos). Esta es una grasa que se produce de manera natural y que se encuentra, principalmente, en alimentos de origen animal, que puede aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca y vascular si se consume en exceso. Las investigaciones demuestran con claridad que reducir la cantidad de grasas saturadas que consume al sustituir las grasas insaturadas puede disminuir su C-LDL.

Las grasas de origen animal (como carnes procesadas con alto contenido en grasas, manteca de cerdo, grasa de cerdo y manteca), aceites tropicales (de coco y palma), alimentos que se cocinan en freidoras y productos lácteos con alto contenido graso (como crema, leche entera y helado) todos tienen muchas grasas saturadas. Por lo general, los aceites que tienen muchas grasas saturadas son sólidos a temperatura ambiente.

- **El aceite de coco** tiene muchas grasas saturadas. Puede aumentar el colesterol total y el C-LDL, y también puede aumentar el C-HDL más que otras grasas. El aceite de coco virgen (ACV) contiene más polifenoles (antioxidantes) que otros aceites y se sugiere que tiene beneficios para la salud. Sin embargo, hay poca evidencia de que el consumo de ACV conlleve protección cardíaca o vascular, y la evidencia que tenemos se encuentra en etapas tempranas y de mala calidad. Si consume aceite de coco, preste especial atención a su ingesta diaria total de grasas saturadas.
- **El aceite de palma** también tiene muchas grasas saturadas. En comparación con los aceites vegetales, el aceite de palma también puede aumentar el C-LDL y puede asociarse con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca y vascular. Las tasas de rápido aumento de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares en los países en desarrollo pueden estar relacionadas, en parte, con un mayor consumo de grasas saturadas en el aceite de palma.

Lea las etiquetas nutricionales de los alimentos en su despensa y refrigerador para tener una idea de cuánta grasa saturada está consumiendo. Aunque los números pueden parecer bajos, debe mantener su ingesta a menos de 15-20 gramos de grasas saturadas al día.

Estas son algunas sugerencias que le ayudarán a reducir su ingesta de grasas saturadas:

- Elija pollo sin piel o mariscos con mayor frecuencia o compre cortes muy magros de carne de res, cerdo y ternera. Estas fuentes de proteínas casi siempre son más bajas en grasas saturadas, pero recuerde siempre eliminar cualquier grasa que pueda ver. El pescado graso tiene el beneficio adicional de las grasas insaturadas si se cocina de manera saludable (no frito).
- Si consume productos lácteos, elija productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.
- Comprométase a al menos una cena “sin carne” por semana (los frijoles, las legumbres y las alternativas a la carne mínimamente procesadas pueden ser fuentes saludables de proteínas).

Colesterol alimentario

Es importante tener en cuenta la cantidad de colesterol en su dieta. Todas las células de su cuerpo producen colesterol, y también se encuentra en alimentos de origen animal (huevos, carnes y lácteos). Aunque comer grasas saturadas tiene un impacto más potente sobre el

C-LDL, el colesterol alimentario también puede aumentar los niveles de C-LDL. Lo mejor es mantener la ingesta de colesterol alimentario por debajo de 200 a 300 miligramos al día.

La mayoría de los alimentos que tienen muchas grasas saturadas también tienen mucho colesterol. Cuando reduce las grasas saturadas en su dieta, también reducirá la cantidad de colesterol que consume al limitar la ingesta de productos animales.

El consumo de huevos puede generar malentendidos. Los huevos tienen un importante valor nutritivo y contienen un equilibrio saludable entre las grasas saturadas e insaturadas, pero también tienen altas cantidades de colesterol (1 huevo grande tiene aproximadamente 1.5 gramos de grasas saturadas, 3.5 gramos de grasas insaturadas, 200 mg de colesterol). Se pueden incluir los huevos en una dieta saludable, pero asegúrese de tener en cuenta su colesterol y grasas saturadas en su límite diario. Es una buena idea comer 1 yema con múltiples claras por porción.

Almidones y azúcares refinados

Los azúcares y los almidones son alimentos que contienen carbohidratos, que es el nutriente que su cuerpo descompone en glucosa o azúcar en sangre. Los almidones se dividen en tres categorías generales y algunas son más saludables que otras.

- *Almidones complejos*, como la avena, los frijoles o los guisantes, se descomponen lentamente y proporcionan una fuente sostenida de combustible para su cuerpo. Estos alimentos también proporcionan más nutrición y fibra, ya que se consumen todos sus componentes que contienen nutrientes.
- *Los almidones simples o refinados* incluyen pan blanco, arroz blanco, pasta blanca, pretzels, cereales azucarados y galletas saladas. Los componentes que contienen nutrientes en estos almidones se eliminan durante el procesamiento.
- *El azúcar refinado* es lo que se agrega a alimentos como refrescos, bebidas deportivas, otras bebidas endulzadas con azúcar, dulces, pasteles y tartas.

El cuerpo descompone con rapidez los almidones simples y el azúcar refinada y no proporcionan energía sostenida para el cuerpo. El consumo regular de este tipo de alimentos puede aumentar el riesgo de diabetes, enfermedades cardíacas y vasculares, obesidad, PA alta y otros problemas de salud.

Por lo tanto, es importante limitar la cantidad de azúcar agregada que consume. Limite el azúcar agregada a no más de 100-150 calorías por día, o alrededor de 6-9 cucharaditas. Trate de limitar las fuentes obvias, como dulces y postres, a solo una o dos veces por semana o menos, pero también tenga en cuenta que puede haber azúcar agregada en alimentos donde no cabe esperar que la haya. Intente consumir edulcorantes sin calorías, como Stevia o Splenda, y beba bebidas sin endulzar como agua, agua mineral y té sin azúcar. Lea la etiqueta nutricional que ahora incluye el azúcar agregada como un artículo en un renglón separado.

Para los almidones, elija granos enteros y sin procesar cuando sea posible. Las opciones saludables para el corazón son pan integral, cereal de salvado, avena, frijoles y guisantes, pasta integral y arroz integral. Además de proporcionar una importante cantidad de fibra, los cereales integrales también son una buena fuente de otros nutrientes, como el magnesio, que es importante para regular la presión arterial y podría mejorar el riesgo de otras afecciones cardíacas. Puede buscar la palabra "integral" en la lista de ingredientes y verificar el contenido de fibra alimentaria (3 o más gramos por porción está bien).

También tenga en cuenta el tamaño de las porciones de almidón (incluso para los alimentos integrales), ya que tienen un alto recuento de calorías. Una porción grande de pasta integral puede contener más calorías de las que podría esperar. Limite los almidones a no más de $\frac{1}{4}$ de su plato en las comidas.

Sodio

Reducir el consumo de sodio ayudará a prevenir o reducir la presión arterial alta (PA), lo que reduce el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. Para las personas sin PA alta o enfermedad cardíaca y vascular, la ingesta recomendada de sodio es de <2,300 mg al día. Sin embargo, para las personas con enfermedades conocidas, PA alta u otros factores de riesgo, el objetivo óptimo para la ingesta de sodio es <1500 mg por día.

La mayor parte del sodio que consumimos se cuele en nuestra dieta a través de los alimentos envasados que compramos en las tiendas de alimentos y en las comidas de los restaurantes, pero también es importante evitar agregar sal a los alimentos mientras cocinamos o en la mesa. Una cucharadita de sal de mesa contiene más de 2,300 miligramos de sodio, así que deseche ese salero.

Leer las etiquetas es la mejor manera de realizar un seguimiento de

la cantidad de sodio que hay en su dieta. Puede controlar el valor porcentual diario en el extremo derecho de la etiqueta y buscar productos que tengan un 10 % o menos de sodio por porción.

Tenga cuidado con estos:

- **Enlatados:** sopas, vegetales y carne
- **Curados:** jamón, tocino, pescado ahumado, carnes y aves; también tenga cuidado con las carnes procesadas como la mortadela, las salchichas y los perros calientes, que por lo general tienen mucho sodio agregado
- **Condimentos:** aderezo para ensaladas embotellado, adobos, salsa de soja y salsa teriyaki
- **Comodidad:** mezclas de arroz y fideos precondimentados, cenas congeladas, paquetes de condimentos (por ejemplo, condimentos para tacos y estofados de carne) y salsa de espagueti preparada.

Consejos para consumir menos sodio

- Elegir alimentos en su estado menos procesado.
- Comer vegetales congelados o enlatados etiquetados sin sal agregada o bajos en sodio.
- Enjuagar los alimentos enlatados con agua dulce para reducir el contenido de sal en aproximadamente un tercio.
- Comprar pescado, aves y carnes frescas o congeladas, y comprar fiambres de mayor calidad en el mostrador de deli.
- Compare marcas. A veces, dos compañías añaden cantidades muy diferentes de sal al mismo producto.
- Compre granos secos sin condimentar, como arroz integral, pasta integral o cuscús, y agrégueles sus propios condimentos bajos en sodio.
- Tenga a mano condimentos bajos en sodio como Mrs. Dash®, jugo de limón, vinagre aromatizado, ajo, cebollas, especias secas y hierbas. No saben igual que la sal, pero añaden más sabor para entretener a sus papilas gustativas.
- Use sal de mesa con moderación: 1 cucharadita tiene unos 2,300 mg de sodio, una pizca tiene unos 125 mg.
- Sepa lo que dicen las etiquetas: “Sodio reducido” significa que el producto tiene al menos un 25 % menos que el original, pero aún podría contener más de lo que desea. Busque “bajo en sodio” o “muy bajo en sodio” en la etiqueta; esto significa que el alimento no puede tener más de 140 mg o 35 mg de sodio por porción, respectivamente.

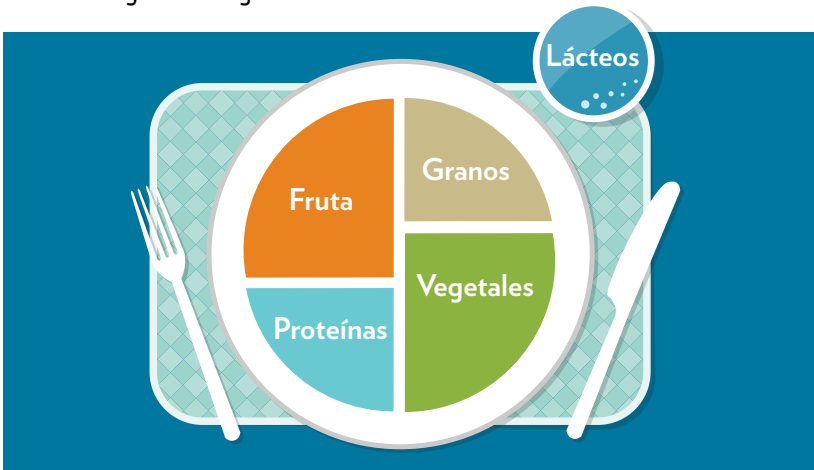
Planes de alimentación para un corazón saludable

Muchas organizaciones han desarrollado planes de alimentación para ayudarle a mejorar su salud cardíaca y vascular. La ventaja es que tiene más opciones que nunca a la hora de buscar orientación sobre qué comer para tener un corazón sano. La desventaja es que, con tantas recomendaciones diferentes, puede ser difícil saber cuál es la mejor para usted. No se preocupe, lo más importante que debe saber es que las recomendaciones subyacentes para todos los planes de alimentación saludables para el corazón *son las mismas*, por lo que realmente no puede equivocarse. También es importante recordar que estos planes no fomentan “hacer dieta” en el sentido popular de la palabra. Úselos como guías para ayudarse a tomar decisiones y lograr hábitos saludables a largo plazo.

La ciencia muestra que algunos de los mejores planes de alimentación para un corazón y un sistema vascular saludables son:

- Plan de alimentación DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) [métodos alimentarios para detener la hipertensión]
 - DASH tiene menos sodio que una típica dieta estadounidense. El plan DASH estándar limita el sodio a 2,300 mg por día (aproximadamente la cantidad de 1 cucharadita de sal de mesa). Una versión de DASH con menor contenido de sodio limita el sodio a 1,500 mg al día. Si no conoce con certeza cuál es el nivel de sodio adecuado para usted, hable con su médico.
 - DASH contiene muchos vegetales, frutas y granos integrales. Incluye productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, pescado, aves, frijoles y frutos secos, y limita los alimentos con alto contenido de grasas saturadas, como las carnes grasas y los productos lácteos enteros. Este plan de alimentación es rico en potasio, calcio, magnesio, fibra y proteínas, y bajo en grasas saturadas y sodio.
- Plan de alimentación Healthy Mediterranean Diet (Dieta saludable mediterránea)
 - El plan Mediterráneo pone el foco en frutas, verduras, granos integrales, frijoles, frutos secos y semillas, e incluye menos lácteos y carne que una dieta estadounidense típica. El aceite de oliva es una fuente primaria de grasa y se pueden incluir cantidades bajas a moderadas de lácteos, huevos, pescado y aves.

- Plan de alimentación USDA Healthy Vegetarian [Vegetariano saludable del USDA]
 - El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) desarrolló el plan de alimentación vegetariano e incluye proteínas de fuentes de origen vegetal. Tiene un alto contenido de productos de soja (particularmente tofu y otros productos de soja procesados); frijoles, guisantes y lentejas; nueces y semillas; y cereales integrales. Los lácteos y los huevos pueden incluirse en un plan de alimentación lacto-ovo vegetariano, pero las carnes que incluyen aves y mariscos no están incluidas.
- Plan USDA My Plate
 - El USDA también desarrolló My Plate como una guía para planificar comidas saludables y equilibradas. Debido a que es fácil visualizar un plato cuando se está tratando de decidir cuánto comer de cada grupo de alimentos, muchas personas encuentran que el método My Plate es fácil de recordar. En general, al menos $\frac{1}{2}$ plato debe estar lleno de frutas y verduras saludables para el corazón, ricas en nutrientes y fibra, $\frac{1}{4}$ debe ser una proteína magra y $\frac{1}{4}$ o menos debe ser un grano integral.



Todos estos planes de alimentación son flexibles, por lo que no tiene que renunciar a todo lo que le gusta comer para mejorar su salud cardíaca y vascular. Todos incluyen compensaciones para que pueda planificar ocasiones especiales y darse un gusto de vez en cuando. Los enlaces a sitios web donde puede encontrar más detalles sobre cada plan se encuentran en la sección “Otros recursos” al final de este libro. A continuación, analizaremos las recomendaciones generales de los grupos de alimentos que son consistentes con cada uno de estos planes de alimentación.

El balance adecuado para su corazón



En general, las recomendaciones nutricionales del USDA para una salud cardíaca y vascular ideal son las mismas para todos los adultos, incluso para los que no tienen niveles elevados de colesterol, triglicéridos o trastornos cardíacos. Todo el mundo puede beneficiarse de una dieta que incluya cereales integrales y muchos productos coloridos. Sin embargo, es posible que las personas con niveles elevados de C-LDL o triglicéridos necesiten adaptar su ingesta de grasas y carbohidratos para alcanzar sus objetivos de salud cardíaca. Algunas personas con niveles extremadamente altos de triglicéridos pueden incluso necesitar una dieta muy baja en grasas saturadas, a fin de prevenir una complicación llamada pancreatitis.

La siguiente tabla le indica aproximadamente cuántas porciones de cada grupo de alimentos necesita cada día para su nivel de calorías (para calcular sus necesidades calóricas diarias, consulte la página 40). También le indica la cantidad total de gramos de grasa y grasa saturada que se corresponden con su nivel de calorías.

¿Cuántas porciones necesita para su nivel de calorías y grasas?

Grupos de alimentos	Grasa moderada (30-35 %)		Bajo en grasas (20-25 %)	
Calorías	1600	2000	1600	2000
Granos (onzas por día)	5-6	7-8	7	11
Vegetales (porciones por día)	3-4	5-6	3-4	5-6
Frutas (porciones por día)	3	4	4	5
Leche desnatada o con bajo contenido de grasa (tazas por día)	2-3	3-4	2-3	3-4
Carne magra, aves, mariscos, queso bajo en grasas (onzas)	6-7	8-9	4-5	6
Gramos de grasa total por día	62	78	44	56
Gramos de grasa saturada por día (prevención <10 %)	18	22	—	—
Gramos de grasa saturada (tratamiento <7 %)*	12	16	12	16

*Recomendado para personas con antecedentes de enfermedad cardíaca o colesterol LDL alto.

Vegetales

Cualquier jugo vegetal o 100 % vegetal está en este grupo. Los vegetales tienen mucho valor nutricional y se pueden comprar crudos o cocidos, frescos, congelados, enlatados o secos/deshidratados; se pueden comer enteros, cortados o en puré. Según los diferentes nutrientes de los distintos tipos de verduras, se clasifican en 5 subgrupos: verde oscuro; rojo y naranja; frijoles, guisantes y lentejas; vegetales con almidón; y otros vegetales. Las opciones más saludables son las verduras frescas o congeladas sin mantequilla ni salsa añadidas y las verduras enlatadas sin sal añadida.



¿Qué cantidad de vegetales debo consumir por día?

Según el USDA, los adultos en general deberían consumir entre 2 y 3 tazas de vegetales por día.

Ejemplos de equivalentes a 1 taza de vegetales:	
Verde oscuro	<ul style="list-style-type: none"> - 1 taza de cogollitos de brócoli (picados, frescos o congelados) - 2 tazas de verduras de hojas verdes crudas y oscuras como mezclun, rúcula, escarola o lechuga romana - 1 taza de verduras cocidas como col china, grelo, nabo, acelga, berza o col rizada - 2 tazas de verduras frescas como diente de león, berros, amaranto o espinaca
Rojo y naranja	<ul style="list-style-type: none"> - 1 taza de pimiento morrón rojo o naranja (picado) - 1 batata grande (horneada) - 1 taza de tomates (picados, en rodajas, frescos, enlatados o cocidos) - $\frac{3}{4}$ de taza de chiles rojos (picados) - 1 taza de jugo de vegetales
Frijoles, guisantes y lentejas	<ul style="list-style-type: none"> - 1 taza de frijoles negros secos o enlatados, habas, garbanzos, alubias, frijoles lima, frijoles mungo, frijoles blancos, gandules, frijoles pintos, frijoles de soja, alubia carilla (espelón), o rojos, marrones o lentejas verdes (enteras, trituradas o cocidas)
Vegetales con almidón	<ul style="list-style-type: none"> - 1 mazorca grande de maíz - 1 taza de granos de elote (frescos, congelados o enlatados) - 1 papa blanca mediana (hervida o al horno) - $\frac{3}{4}$ de taza de plátano (cocido) - 1 taza de guisantes (frescos, congelados o enlatados)
Otros vegetales	<ul style="list-style-type: none"> - 5 paletas de cactus - 1 aguacate - 1 pimiento verde grande - 2 tazas de lechuga iceberg cruda (rallada o picada) - 2 tallos grandes de apio

Fruta

Las frutas son naturalmente ricas en vitaminas, minerales y fibra, además de bajas en grasas, calorías y sodio. No contienen grasas saturadas ni colesterol. Cualquier fruta —o jugo 100 % de fruta, que cuenta como fruta— puede ser fresca, congelada, enlatada o seca/deshidratada, y comerse entera, cortada, en puré o cocida. Al menos la mitad de la cantidad recomendada de fruta debe provenir de fruta entera, en lugar de jugo 100 % de fruta.



¿Qué cantidad de fruta debo consumir por día?

La cantidad de fruta que debe comer varía según la edad, el sexo, la altura, el peso y su nivel de actividad física. Es posible que las mujeres embarazadas o en período de lactancia también necesiten comer más fruta que otras. Según el USDA, los adultos en general deberían consumir entre 1 ½ a 2 tazas de frutas por día.

Ejemplos de equivalentes a 1 taza de fruta:	
Fresca	- 1 manzana pequeña o ½ grande - 1 banana grande - 1 naranja grande
Seca	- ½ taza de fruta seca (pasas de uva, ciruelas secas, albaricoques, higos)
Jugo	- 1 taza de jugo 100 % de fruta

Para una salud cardíaca óptima, trate de comer una variedad de colores y tipos de frutas todos los días. Las opciones más saludables son frutas frescas enteras y frutas congeladas sin azúcar agregada. Es mejor limitar el jugo de frutas (incluso jugo 100 % natural) y comer la fruta en su lugar, especialmente si tiene obesidad o diabetes.



Granos

Los cereales incluyen cualquier alimento elaborado con trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada o cereales. Los alimentos de este grupo suministran combustible a nuestras células y son ricos en vitaminas (especialmente vitaminas B), minerales, hierro y fibra (en particular los cereales integrales). Algunos ejemplos de alimentos de grano son el pan, la pasta, los cereales para el desayuno, la sémola, las palomitas de maíz, las tortillas, el arroz y la avena.

Los granos entran en dos categorías: granos enteros y granos refinados. Los cereales integrales son siempre su mejor opción para un corazón sano porque contienen el grano entero con el salvado, el germen y el endospermo intactos. Estos son alimentos como harina de trigo integral, trigo integral (trigo partido), avena, harina de maíz integral y arroz integral. Por otro lado, los granos refinados se muelen para eliminar el salvado y el germen, lo que le da a los alimentos una textura más fina y una vida útil más prolongada. Lamentablemente, la molienda también elimina la fibra dietética, el hierro, parte de la grasa saludable y muchas de las vitaminas B que son tan buenas para usted. Los granos refinados se encuentran en alimentos como harina blanca, sémola rápida/instantánea, pan blanco y arroz blanco.

Si elige comer alimentos con granos refinados, asegúrese de que estén enriquecidos, lo que significa que se han agregado nuevamente ciertas vitaminas B (tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico) y hierro. Tenga en cuenta que la fibra no se agrega nuevamente a los alimentos de granos enriquecidos. Verifique los alimentos refinados para asegurarse de que la palabra “enriquecido” figura en el nombre. Por último, algunos alimentos usan una mezcla de granos enteros y refinados. Es importante saber que solo los alimentos que tienen un 100 % de granos integrales realmente se consideran alimentos integrales. Asegúrese de que al menos la mitad de los granos que consume cada día sean alimentos integrales.

¿Qué cantidad de granos debo consumir por día?

El USDA recomienda que los adultos en general deberían consumir entre 5 y 8 onzas de granos todos los días.

Ejemplos de equivalentes a 1 onza de granos:	
Pan y tortillas	<ul style="list-style-type: none"> - 1 minibagel de trigo integral de 2 pulgadas - 1 rebanada regular de pan integral - ½ muffin inglés de trigo integral - 1 tortilla de harina o maíz de 6 pulgadas
Papas fritas, galletas saladas y bocadillos	<ul style="list-style-type: none"> - ⅓ de taza de bagel o chips de pita - 5 galletas de trigo integral - 3 tazas de palomitas de maíz (reventado)
Granos intactos	<ul style="list-style-type: none"> - ½ taza de quínoa (cocinada) - ½ taza de arroz integral (cocinado) - ½ taza de sémola triturada (cocida)



Lácteos

El grupo de alimentos lácteos incluye leche, yogur, queso, leche sin lactosa y leche y yogur de soja fortificados con calcio. Sin embargo, no incluye los alimentos elaborados con leche con bajo contenido de calcio y alto contenido de grasas, como el queso crema, la crema agria y la mantequilla. Es importante tener en cuenta que las bebidas y el yogur elaborado con soja se incluyen en el grupo de alimentos lácteos porque estos alimentos tienen calcio, vitamina A y vitamina D agregados, por lo que su contenido nutricional es similar al de la leche y el yogur lácteos.

Otras bebidas *no fortificadas* o yogures que se venden en el caso de los lácteos a base de plantas (como leches de almendras, arroz, coco, avena y cáñamo) no se consideran productos lácteos para fines de planificación de comidas, porque su contenido nutricional no es similar a la leche de vaca y la leche de soja fortificada. Si no consume productos lácteos, puede satisfacer las necesidades de calcio de su cuerpo con jugos *fortificados con calcio* y alternativas de leche de origen vegetal *fortificadas con calcio* (leches de avena, arroz y almendras), pescado enlatado (sardinas y salmón con espinas), tofu con sulfato de calcio, tahini (mantequilla o pasta de sésamo) y verduras de hoja (coles, nabos, espinacas, col rizada, col china y almendras).

Los productos lácteos son una excelente fuente de proteínas, calcio, fósforo, niacina, riboflavina y vitaminas A y D. Pero algunos, como la leche entera y el queso, tienen un alto contenido de grasas saturadas. Es importante elegir variedades descremadas y bajas en grasas. Las opciones más saludables para su corazón son los productos lácteos con bajo contenido de grasa, como la leche descremada o sin grasa, la leche al 1 %, la leche descremada evaporada y el yogur descremado o sin grasa. Las leches que no son de vaca, como la leche de soja, de almendras y de avena fortificada y sin azúcar, también son buenas opciones.

¿Qué cantidad de lácteos debo consumir por día?

Según el USDA, los adultos en general deberían consumir 3 tazas de lácteos descremados o sin grasa por día.

Ejemplos de los equivalentes a 1 taza diaria de productos lácteos:	
Leche	- 1 taza u 8 onzas de leche desnatada o con bajo contenido graso - ½ taza de leche evaporada
Queso	- 1 ½ onzas de queso en trozo (cheddar, mozzarella, emmental, parmesano) - ⅓ taza de queso rallado - 1 onza de queso procesado (estadounidense) - 1 ¼ taza de requesón - 2 onzas de queso fresco - 2 lonja de queso blanco
Yogur	- 1 taza u 8 onzas de yogur desnatado o con bajo contenido graso (lácteo o de soja fortificada)

Consejo: Si su costumbre es consumir leche entera (3.5 % de grasa), podría resultarle más fácil disminuir gradualmente el contenido de grasa que realizar un cambio repentino. Para empezar, intente cambiar a leche al 2 % de grasa o mezcle leche entera y leche al 2 % de grasa. Luego, de forma gradual aumente la cantidad de leche al 2 % de grasa y reduzca la cantidad de leche entera. El siguiente paso es mezclar leche al 2 % de grasa y leche al 1 % de grasa. Nuevamente, de forma gradual aumente la cantidad de leche al 1 % de grasa y reduzca la cantidad de leche al 2 %. El último paso es mezclar leche desnatada y leche al 1 % de grasa, reducir de forma gradual la cantidad de leche al 1 % hasta que pueda pasar a consumir leche desnatada por completo.

Proteínas magras que derivan de fuente animal o vegetal

Las fuentes de proteínas son mariscos, carne, aves de corral, huevos, frijoles, guisantes, lentejas, frutos secos, semillas y productos derivados de la soja. Como sabe, a los frijoles, guisantes y lentejas se los consideran vegetales, aunque también son una excelente fuente de proteína de origen vegetal.

Elegir una variedad de alimentos con proteínas, incluidos los de origen vegetal, es una buena forma de obtener los diversos nutrientes que su organismo necesita así como también los mejores beneficios en salud. Toda carne o ave de corral debe ser magra o baja en grasas (por ejemplo 93 % de carne picada magra, lomo de cerdo o pechuga de pollo sin piel) y se debe quitar toda grasa visible antes de cocinar. Cuando compre carne de res busque cortes que contengan "redondo", "paleta" o "lomo" en el nombre y compre las clasificaciones "elegido" o "seleccionado" en vez de "primera calidad". Elija mariscos ya que tienen alto contenido de ácidos grasos beneficiosos (omega-3) y pescados con bajo contenido en metilmercurio como por ejemplo el salmón, la caballa, la anchoa y la trucha.

Pruebe algunos tipos de carne nuevos que se están comercializando más como búfalo, emú y avestruz las cuales tienen muy poco contenido de grasa, grasas saturadas, colesterol y sodio. Además, elija carne magra para emparedados como pavo, pollo, jamón de pavo, pastrami de pavo o jamón magro hervido. Verifique las etiquetas para encontrar marcas con menos contenido de sodio. Las personas vegetarianas pueden consumir frijoles, guisantes, lentejas, frutos secos, semillas y productos alternativos a la carne derivados de vegetales para satisfacer sus necesidades proteicas. Preste atención al sodio y las grasas saturadas en las alternativas para reemplazar la carne (por lo general del aceite de coco o palma) al verificar las etiquetas.

Como ya sabe, los huevos tienen un importante valor nutritivo y contienen un equilibrio saludable entre las grasas saturada e insaturadas pero también tienen altas cantidades de colesterol (1 huevo grande tiene aproximadamente 1.5 gramos de grasas saturadas, 3.5 gramos de grasas insaturadas, 200 mg de colesterol). Se pueden incluir los huevos a una dieta saludable pero tenga en cuenta su colesterol total y la ingesta de grasas saturadas los días que come huevos. Es una buena idea comer una yema con múltiples claras por porción. Otras opciones son reemplazar 1 huevo entero por 2 claras o comprar un sustituto del huevo libre de colesterol.

¿Qué cantidad de proteínas debo consumir por día?

Según la USDA, los adultos en general deberían consumir entre 5 y 6 ½ onzas de proteínas magras por día.

Ejemplos de los equivalentes a 1 onza de proteínas magras:	
Carne	<ul style="list-style-type: none"> - 1 onza de carne de res magra, cabra, jamón, cordero, cerdo, carne molida magra o cerdo molido cocidas - 1 lonja de fiambre o comida magra baja en sodio (carne de res, pollo, jamón, cerdo, pavo) - 1 onza de pollo, avestruz o pavo sin piel cocido - 2 onzas de gallina de Cornualles, pato, ganso, faisán o codorniz cocido
Pescados y mariscos	<ul style="list-style-type: none"> - 1 onza de róbalo, bagre, bacalao, platija, trucha de agua dulce, eglefino, merluza, halibut, arenque, atún claro, caballa, mújol, perca, abadejo, salmón, pargo, lenguado, tilapia o merlán cocidos - 1 onza de almejas, cangrejo, cigala, langosta, mejillón, pulpo, ostra, vieira, camarón o calamar cocidos - 1 onza de anchoas, trucha de agua dulce, arenque, atún claro, salmón, sardina enlatados
Lácteos	<ul style="list-style-type: none"> - 1 huevo - 1 ½ claras - 3 cucharadas de producto de claras de huevo líquido

Frutos secos y semillas	<ul style="list-style-type: none"> - ½ onza de frutos secos como 12 almendras, 24 pistachos o 7 mitades de nueces - ½ onza de semillas como chía, lino, calabaza, sésamo, girasol o calabacín (pelado, tostado) - 1 cucharada de almendras, acajú, maní o manteca de girasol o pasta de sésamo (tahini)
Frijoles	<ul style="list-style-type: none"> - ¼ taza de frijoles secos o enlatados (negro, haba, garbanzo, alubias, de Lima, mungo, blanco, pinto, soja, de ojo negro o cabecita negra, o lentejas rojas, marrones o verdes). Pueden ser enteras, en puré o cocidas. - ¼ taza de frijoles horneados o refritos - ¼ taza de tofu - 6 cucharadas de humus
Granos	<ul style="list-style-type: none"> - 1 onzas de tempeh (cocido) - 1 a 4 onzas de medallón de falafel (aproximadamente de 2 ¼ pulgadas de diámetro)



Nota importante: Las carnes de los órganos tienen alto contenido de colesterol. Una pequeña porción (3 onzas) una vez al mes está bien.

Consejo para la compra de carne y preparación:

- Elija carnes con muy poca grasa visible y quite lo que más pueda antes de cocinar.
- Hornee, ase, rostice, cocine en microondas o saltee la carne y retire la grasa luego de dorar.
- Quite la piel y la grasa debajo de la piel antes de cocinar las aves de corral excepto cuando rostice un pollo o pavo entero. Luego, quite la piel antes de cortar.
- Elija pavos enteros a los que no se les haya inyectado grasa o sustancias.
- Enfríe los jugos de la carne cocida para desgrasar con facilidad la grasa más difícil. Luego de desgrasar, agregue los jugos a estofados, sopa y salsa para agregar sabor.

Consejos para usar las grasas y aceites

Como hemos analizado, los aceites que utiliza para cocinar pueden aportar vitaminas A y E, además de ácidos grasos no saturados que mantienen saludable su corazón. No obstante, todas las grasas y aceites tienen alto contenido de calorías, por lo que es importante controlar la cantidad que se usa.

Elecciones de aceite y grasa saludable:

- Aceites vegetales: Canola, oliva, aguacate, semilla de colza, semilla de uva, cártamo y sésamo.
- Aderezos y mayonesa para ensaladas reducidas o baja en grasas: No más de 2 gramos de grasa saturada por cucharada. Puede usar aguacate o humus como alternativas saludables.
- Untables mantecosos de origen vegetal en spray líquido, exprimidos o cubo: Asegúrese de que el aceite vegetal líquido o el agua sea el primer ingrediente en la lista y que no supere los 1.5 gramos de grasa saturada por cucharada. Controle la lista de ingredientes y evite aquellos con aceites parcialmente hidrogenados.

Consejos para postres

Trate de limitar la frecuencia con la que consume dulces y postres, pero no es necesario que los abandone para siempre para tener un corazón más sano. Cuando quiera comer dulces, busque aquellos bajos en grasas saturadas, colesterol y calorías.

Si compra postres en las tiendas, asegúrese de leer la lista de ingredientes detalladamente y evite los aceites parcialmente hidrogenados. Para los postres caseros, si es posible, utilice aceite líquido o untables en cubo de origen vegetal en vez de manteca. Además, trate de utilizar leche evaporada desnatada o al 1% de grasa en vez de crema, y claras de huevo o sustitutos del huevo en vez de huevos enteros.

Elecciones de postres saludable:

- Fruta: fresca, congelada, seca o enlatada en jugo natural.
- Yogur: bajo en calorías, desnatado o con bajo contenido en grasas con fruta, o congelado
- Galletas dulces con bajo contenido en grasas: galleta de jengibre, galletas integrales, obleas de vainilla, barras de higo, pastel de ángel
- Helado: helado bajo en calorías con hasta 3 gramos de grasa saturada por porción, fruta helada, postre helado, sorbete.
- Gelatina sin azúcar

Consejos para bebidas

Lo mejor que puede beber es agua. Beba al menos 8 tazas de agua todos los días. Trate de eliminar las bebidas con azúcar o endulzadas como por ejemplo gaseosa, té dulce y jugo. Limite los jugos 100 % de fruta a no más de 6 onzas diarias. Si consume bebidas con alcohol como vino, cerveza o licor, hágalo con moderación. Lo cual significa que no consuma más de 1 bebida por día, para mujeres, o 2 bebidas por día, para hombres.



Etiqueta de información nutricional

La etiqueta de información nutricional es una herramienta valiosa para elegir alimentos saludables para el corazón. Búsquela en cada artículo que compra para conocer lo que está realmente consumiendo. No obstante, los productos frescos y la carne o pescados y mariscos típicamente no

tienen una etiqueta de información nutricional. El comparar etiquetas le puede ayudar a reducir el consumo de grasa saturada, colesterol, sodio y azúcar agregada.

Etiqueta de información nutricional	
8 porciones por envase	
Tamaño de la porción 2/3 tazas (55 g)	
Cantidad por porción	
Calorías	230
% del valor nutricional diario*	
Grasa total 8 g	10 %
Grasa saturada 1 g	5 %
Grasa <i>Trans</i> 0 g	
Colesterol 0 mg	0 %
Sodio 160 mg	7 %
Carbohidrato total 37 g	13 %
Fibra alimentaria 4 g	14 %
Azúcar total 12 g	
Incluye 10 g de azúcar agregada	20 %
Proteína 3 g	
Vitamina D 2 mcg	10 %
Calcio 260 mg	20 %
Hierro 8 mg	45 %
Potasio 240 mg	6 %

* El porcentaje del valor nutricional diario (VD) le dice qué tanto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se usan 2,000 calorías al día como base para hacer recomendaciones generales de nutrición.

Los fabricantes de alimentos utilizan palabras, imágenes y gráficos en el empaquetado para llamar su atención. Aunque la FDA regula los reclamos nutricionales directos como por ejemplo “bajo en grasa” y “sin grasa”, no prohíbe otros reclamos que simplemente sugieren beneficios. Por ejemplo: “Ayuda a mantener arterias saludables” no es lo mismo que “ayuda a bajar el colesterol”. Sea un poco escéptico y dedíquelo tiempo a leer el cuadro de información nutricional y la lista de ingredientes.

Familiarícese con la etiqueta de información nutricional

Tamaño de la porción: el tamaño de la porción es una cantidad estandarizada que representa una porción común de un alimento en particular. Los valores para todos los artículos detallados en la etiqueta se basan en esta cantidad. Los productos similares tendrán tamaños de porción similar, por lo que es fácil comparar productos. Si planea comer más o menos el tamaño de porción que se detalla, tendrá que hacer algunas cuentas para determinar qué cantidad de nutrientes detallados está realmente consumiendo.

Calorías: si intenta mantener o alcanzar un peso saludable, debería conocer cuál es el objetivo calórico bueno para usted y luego controlar

su ingesta calórica. En la página 44 encontrará una guía para determinar su necesidad calórica diaria. No obstante, es mejor consultar un especialista en nutrición matriculado (RDN) para sus necesidades personales.

Grasa total: este número incluye todas las grasas saludables y menos saludables. Tenga como objetivo mantener los montos recomendados en la página 29.

Grasa trans, grasa saturada y colesterol: las grasas trans y saturadas se detallan en gramos. Todo lo que compre debe tener "0" gramos de grasa trans. Está bien que tenga algo de grasa saturada pero elija productos con la menor cantidad (una buena regla es buscar productos con menos de 3 gramos por porción). La ingesta diaria de colesterol no debe exceder los 200-300 mg. Use el porcentaje del valor nutricional diario para determinar la cantidad de su límite diario que una porción contiene:

Sodio: mientras menos sodio, mejor. Los alimentos procesados y empaquetados generalmente tienen un alto contenido de sodio. En general, mientras más procesado esté un alimento, más sodio contiene. Por ejemplo, 3 onzas de jamón procesado tiene 1,080 mg de sodio, mientras que 3 onzas de chuleta de cerdo magra tiene solo 47 mg.



Carbohidrato total, fibra alimentaria, azúcares totales y azúcares agregadas: el azúcar total incluye la de fuentes naturales como la que se encuentra en la leche y las frutas, que es saludable, pero también incluye azúcar agregada, como en las golosinas y las gaseosas, que debemos limitar. Las etiquetas con información nutricional enumeran los azúcares agregados como un artículo en un renglón separado para que usted pueda identificar fácilmente qué cantidad del azúcar total es agregada. Lo mejor es consumir la menor cantidad posible de azúcar agregada. En el caso de los almidones, trate de elegir lo que tenga más fibra alimentaria (2 gramos o más por porción está bien).

Proteínas: Cada uno de nosotros tiene distintas necesidades de proteínas, pero la mayoría de los estadounidenses exceden en gran medida la cantidad diaria requerida. La mayoría de los adultos necesitan 0.8 gramos de proteína por cada kilogramo de peso corporal por día.

Lo cual significa que una persona que pesa 175 libras solo necesita aproximadamente 64 gramos diarios. Para algo de perspectiva, 3 onzas de pechuga de pollo cocida contienen 26 gramos de proteínas. Un concepto erróneo es que, solo porque un alimento contiene proteína, es saludable. Como ahora ya sabe, eso no siempre es verdad. Hay otros factores importantes a tener en cuenta también, por lo que más proteína no siempre es mejor. Cuando las necesidades del organismo están cubiertas, consumir más proteínas no aporta beneficios adicionales. Es mejor satisfacer sus necesidades proteicas con carnes magras (bajas en grasa saturada), pescados, aves de corral, frutos secos, semillas, legumbres y otros alimentos proteicos no derivados de animales.

Porcentaje del valor nutricional diario: Esta columna le indica qué porcentaje de su ingesta total diaria recomendada de nutrientes aporta una porción de ese alimento. Estos porcentajes se basan en una dieta de 2,000 calorías diarias. Tenga en cuenta que su ingesta de calorías óptima puede ser mayor o menor, pero puede usar estas cifras para comparar productos. Una buena regla es que el 5 % o menos del valor diario es bajo y que el 20 % o más es alto.

Vitaminas y minerales: La mayoría de los alimentos no le aportará todas las vitaminas o minerales que necesita, por lo que es importante comer una variedad de alimentos todos los días. Los que se eligieron para enumerar en la etiqueta son aquellos que afectan principalmente a la salud pública.

Ingredientes: los ingredientes se enumeran por peso, del mayor a menor. Si una fuente de grasa saturada o azúcar agregada se enumera dentro de los primeros ingredientes, se debe elegir otra opción. Busque productos con una lista de ingredientes corta ya que por lo general están menos procesados.

Consejos para utilizar las etiquetas de los alimentos

Las etiquetas de los alimentos son una herramienta valiosa aunque todos esos números pueden ser confusos al principio. Estos consejos le ayudarán a comenzar y evitar confusión:

- Compare cuánto realmente come con el tamaño de porción en la etiqueta. Si come más, multiplique el número en la etiqueta por la cantidad de porciones que realmente come.

- Compare las etiquetas de distintas marcas de alimento que normalmente compra. Concéntrese en una cosa a la vez. Si desea ingerir menos grasa saturada, compare la grasa saturada. Si desea ingerir menos sodio, compare el sodio. Luego seleccione el alimento que mejor se adecúa a sus necesidades.

Puede utilizar palabras como “bajo en calorías” y “bajo en grasas” en el empaquetado para ayudarlo a tomar decisiones más saludables, pero asegúrese de leer la etiqueta de contenido nutricional para obtener información más detallada.

Términos en las etiquetas de los alimentos

Las etiquetas de alimentos que usan los términos a continuación debe cumplir con requisitos específicos.

- Sin calorías: menos de 5 calorías por porción.
- Bajo en calorías: 40 calorías o menos por porción.
- Sin sodio: menos de 5 mg de sodio por porción.
- Muy bajo en sodio: 35 mg de sodio o menos por porción.
- Bajo en sodio: 140 mg de sodio o menos por porción.
- Poco sodio: 50 % menos de sodio por porción que el producto regular.
- Sin grasa: menos de 0.5 g de grasa por porción.
- Bajo en grasas: 3 g de grasa o menos por porción.
- Extra magro: menos de 5 g de grasa, 2 g de grasa saturada y 95 mg de colesterol por porción.
- Magro: menos de 10 g de grasa, 4.5 g de grasa saturada y 95 mg de colesterol por porción.
- Sin colesterol: menos de 32 mg de colesterol por porción y 2 g o menos de grasa saturada por porción.
- Bajo en colesterol: 20 mg de colesterol o menos por porción y 2 g o menos de grasa saturada por porción.
- Bajo en calorías: $\frac{1}{2}$ o $\frac{1}{3}$ menos de calorías o 50 % menos de grasa por porción que el producto común.
- Grasa, sodio, azúcar o calorías reducidos: 25 % menos de sodio por porción que el producto regular.
- Alto contenido de fibra: 5 g de fibra o más por porción.

¿Cuántas calorías necesita?

Calorías diarias necesarias para mantener su peso

Use el cuadro a continuación para encontrar el rango de necesidades calóricas para mantener su peso actual. Cuando decida qué nivel de actividad aplica a usted, considere su nivel de actividad actual y generalmente es mejor que subestimar.

La tabla muestra un rango de calorías permitidas para las necesidades de las personas de distintas edades dentro de un grupo etario. Los adultos generalmente necesitan menos calorías. Por ejemplo, un hombre activo de 31 años necesita aproximadamente 3,000 calorías diarias para mantener su peso, pero un hombre activo de 50 años solo necesita aproximadamente 2,800 calorías.

Nivel de actividad y calorías estimadas que se consumen				
Sexo	Edad (años)	Sedentarismo ¹	Moderadamente Activo ²	activo ³
Mujer	19-30	2,000	2,000-2,200	2,400
	31-50	1,800	2,000	2,200
	más de 51	1,600	1,800	2,000-2,200
Hombre	19-30	2,400	2,600-2,800	3,000
	31-50	2,200	2,400-2,600	2,800-3,000
	más de 51	2,000	2,200-2,400	2,400-2,800

1. *Sedentarismo* significa que su estilo de vida incluye solo la actividad física liviana de la típica vida cotidiana.

2. *Moderadamente activo* significa que su estilo de vida incluye actividad física equivalente a 1.5 a 3 millas de caminata por día a 3-4 millas por hora, además de la actividad física liviana de la típica vida cotidiana.

3. *Activo* significa que su estilo de vida incluye actividad física equivalente a caminar más de 3 millas por día a 3-4 millas por hora, además de la actividad física liviana de la típica vida cotidiana.



Complete cuántas calorías necesita por día: _____

Calorías diarias necesarias para bajar de peso

Encuentre su peso en el cuadro del IMC de la página 46. Si su IMC está en el rango saludable, entre 18.5 y 25, apunte al nivel de calorías recomendadas en el cuadro anterior. Si su IMC es superior a 25, reste 500 calorías del número en el cuadro anterior para perder alrededor de 1 libra por semana. Por ejemplo, un hombre de 50 años, sedentario, necesita aproximadamente 2,200 calorías al día para mantener su peso. Para perder peso, debe eliminar 500 calorías, y su próximo objetivo es 1,700 calorías por día. También puede perder peso al comenzar una caminata diaria a un ritmo bastante rápido y pasará a la categoría de moderadamente activo.

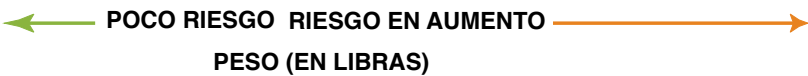


Tenga en cuenta: Jamás consuma menos de las 1,200 calorías por día. Los niveles calóricos inferiores a estos no son adecuados para satisfacer las necesidades nutricionales. Se requiere seguimiento médico para toda persona que esté planificando comenzar una dieta muy baja en calorías (por debajo de las 1,200 calorías por día).

Recomendaciones para un peso corporal saludable

La tabla a continuación le ayudará a encontrar el número de su índice de masa corporal (IMC) la cual es una excelente herramienta para descubrir su rango de peso más saludable. Ubique su altura en la columna que está en el extremo izquierdo y siga la fila para encontrar su peso. Suba por esa columna hasta la primera fila para ver el número de su IMC.

		IMC saludable						IMC con sobrepeso					IMC con obesidad					
IMC		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
ALTURA	4' 10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
	4' 11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
	5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	169	173	179
	5' 1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
	5' 2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	174	180	185	191
	5' 3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	192	197
	5' 4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
	5' 5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
	5' 6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
	5' 7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
	5' 8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
	5' 9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	219	223	230	236
	5' 10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
	5' 11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
	6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	243	250	258
	6' 1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
	6' 2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
	6' 3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279
	6' 4"	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287



Fuente: The Report of the Dietary Guidelines Advisory Committee on the Dietary Guidelines for Americans, 2005.

¿Qué significa mi rango de IMC?

- Los valores de IMC menores a 18.5 se consideran por debajo del peso apropiado.
- Los valores del IMC de 18.5 a 25 están dentro del rango saludable lo cual significa que su riesgo para contraer enfermedad es bajo.
- Los valores del IMC de 25 a 30 están en el rango de sobrepeso. Un IMC de 25 está aproximadamente un 10 % por encima del peso corporal ideal, lo cual indica un riesgo moderado de cardiopatía y otros problemas de salud.
- Los valores de IMC de 30 o más están dentro del rango de obesidad, lo cual indica un alto riesgo de cardiopatía, diabetes, algunos cánceres y otros problemas de salud.
- Los valores de IMC de 40 o más están dentro del rango extremo de obesidad, lo cual indica un alto riesgo de cardiopatía y otros problemas de salud graves.

Si su IMC está por encima del rango saludable (por encima de los 25), se beneficiará si pierde algo de peso, especialmente si tiene otros factores de riesgo para cardiopatía. Si su IMC está dentro del rango de obesidad (por encima de los 30), consulte con su médico.



Tenga en cuenta: Se deben utilizar distintos métodos para determinar el peso saludable en niños. Los niños y adolescentes tienen necesidades especiales. Deben obtener las calorías y nutrientes suficientes todos los días para ayudar al crecimiento y desarrollo y no deben seguir una dieta para bajar de peso a menos que se la considere médicamente necesaria. Si le preocupa el peso de su hijo(a), hable con su proveedor de atención médica.

El lugar donde acumula su peso es importante

Además de conocer su IMC, también es importante tener en cuenta dónde acumula el peso corporal. Acumular peso en exceso alrededor de la cintura (grasa abdominal) puede provocar mayor riesgo de tener problemas de salud graves, incluso si su IMC está dentro del rango saludable. El exceso de grasa abdominal es uno de los criterios para determinar si tiene síndrome metabólico (consulte la página 7). Mida su cintura mientras esté de pie, colocando una cinta flexible justo encima de los huesos de la cadera, aproximadamente una pulgada sobre el ombligo (trate de relajar su abdomen y no "meterlo hacia adentro"). Su riesgo en la salud cardíaca aumenta a medida que la medida de su cintura aumenta, particularmente si la medida de la cintura es mayor a 35 pulgadas para las mujeres o 40 pulgadas para los hombres.



Beneficios de la pérdida de peso

Mientras mayor sea su IMC y la medida de su cintura, y mientras más factores de riesgo tenga, mayor será la probabilidad de beneficiarse con la pérdida de peso. Un objetivo de pérdida de peso del 10 % puede disminuir significativamente su presión arterial, los niveles de triglicéridos y el riesgo de sufrir de diabetes.

La forma en que come marca la diferencia

Es importante comprender que controlar la cantidad y tipo de alimentos que usted ingiere es solo una parte del control de peso. La forma de comer está conectada a nuestra cultura y estilo de vida, influida por nuestra familia y amigos, y con frecuencia obligada por nuestras finanzas. El alimento no solo es esencial para sobrevivir, también es la forma de celebrar ocasiones especiales, consolarnos durante momentos difíciles y en que tratamos a nuestros seres queridos. El alimento nos puede hacer sentir mejor.

Si desea cambiar cuánto y qué come, concéntrese en realizar cambios pequeños y graduales. Los cambios drásticos y repentinos pueden no ser reales. Es por eso que las dietas de moda por lo general no funcionan

durante un largo período. Y lo que es peor, le exponen al fracaso y destruyen su autoestima para tener el control de su salud. Un mejor plan es establecer objetivos de mejoras específicos y mensurables que sienta que es capaz de alcanzar y desglosarlo en pasos que pueda administrar. Establezca objetivos a corto plazo y prémiese por alcanzarlos uno a uno. Sus objetivos deben ser SMART (específico, medible, alcanzable, gratificante y oportuno). Además, sea realista. No se rinda solo porque ocasionalmente se desvía.

La gratificación deben ser cosas tangibles, como empezar una actividad favorita o tomarse un tiempo libre solo para usted. Y, por supuesto, sus premios no deben ser comida.

Anote 2 o 3 objetivos simples para cambiar de comportamiento y un premio por cada uno de ellos. Es mejor no establecer muchos objetivos para que no sea abrumador para usted. Asegúrese de que cada uno se haya tornado un hábito antes de agregarle dificultad o pasar a un cambio de comportamiento distinto.

Cuando tenga que ver con un componente financiero, hay un concepto común que comer de forma saludables es más costoso. De hecho, mientras el alimento esté más procesado o tenga más cambios, es más costoso (y generalmente menos saludable). Algunos estudios muestran que comer alimentos que se mantengan más próximos a su estado natural no solo es más saludable sino también menos costoso.

Consejos para controlar la ingesta de alimentos

Paso 1 Reduzca lo que lo motiva a comer cuando no tiene hambre. Muchas cosas estimulan comer además de el hambre físico. Algunos lugares, actividades, emociones o solo ver o percibir el aroma a comida puede provocarnos ganas de comer cuando no tenemos hambre.

Intente estos consejos para evitar el comer reaccionario:

- Coma únicamente cuando esté sentado. No coma mientras esté de pie, caminando o conduciendo.
- Elimine todas las demás actividades, excepto hablar, mientras come.
- Saque de la vista los alimentos que le tientan.

Paso 2. Aprenda a comer más lento. Comer más lento nos da tiempo a sentir que estamos satisfechos antes de que estemos llenos de más. Lleva al menos 20 minutos que la señal de "lleno" llegue desde su estómago hasta el cerebro. Obtendrá más satisfacción a partir de menos comida cuando como lento. Intente apoyar sus utensilios para comer después de cada bocado y levántelos solo después de tragar. Quizá intente contar la cantidad de veces que mastica o configure un temporizador para establecer el tiempo que le debería llevar comer.

Paso 3. Equilibre su dieta. Recuerde, no debe ser perfecto todo el tiempo. Es lo que hacer la mayoría del tiempo lo que marca la diferencia. Si, algunas veces, tiene un plato principal alto en grasa y alto en calorías en la cena, equilibre con una guarnición baja en grasas como por ejemplo vegetales al vapor o fruta para el postre. A muchas personas les resulta fácil recordar la regla 80/20: coma alimentos saludables el 80 % de las veces y un poco menos saludable el 20 % de las veces. Otra estrategia es elegir un día al mes un "desliz intencional" cuando disfrute de una comida favorita a la que haya limitado para alcanzar sus objetivos de salud cardíaca.

Paso 4. Comience a llevar una agenda de alimentos. Cuando anote los alimentos que come, estará más concentrado en lo que realmente está consumiendo y tendrá una tendencia a mejorar en cuanto al control de peso. Existen muchas aplicaciones móviles que le ayudan con esto y que pueden simplificar mucho el proceso.



Cómo puede ayudar un profesional especialista en nutrición

Mantener su peso en un rango beneficioso para el corazón le obliga a realizar un esfuerzo continuo y estable para equilibrar su alimentación, actividad física y otras elecciones de estilo de vida.

Muchas personas necesitan apoyo y guía para poder controlar su peso durante períodos prolongados. Consulte con su médico o un especialista en nutrición registrado (RDN) para obtener los recursos que necesita. Los RDN son profesionales del cuidado de salud con experiencia en alimentos y alimentación, cambio de comportamiento y, prácticas de bienestar y estilos de vida. Se basan en la investigación más reciente con el fin de ayudarlo a realizar un plan que cumpla con los objetivos para su salud. Algunos de ellos cuentan con capacitación específica o certificaciones, como por ejemplo Especialistas clínicos en lípidos (CLS). El tratamiento de lípidos se refiere a controlar y tratar las alteraciones de lípidos (como ya sabe, los lípidos son las grasas en la sangre como el colesterol y los triglicéridos).

Su médico clínico le puede derivar al programa de salud cardiovascular Seinsheimer del MUSC Health, para que consulte con un RDN.

Si desea beneficiarse de la experiencia de un especialista en nutrición en su zona, puede solicitarle a su proveedor de atención médica o buscar un especialista en nutrición en: <https://www.eatright.org/find-a-nutrition-expert>. Si desea trabajar específicamente con un nutricionista que se especialice en el tratamiento de lípidos (un proveedor de atención médica con certificación CLS), busque aquí: <https://www.learnyourlipids.com/find-a-clinician/>.

El centro de control de peso del MUSC Health también puede ayudarlo a alcanzar sus objetivos de pérdida de peso saludable. Consulte la página 60 para encontrar recursos útiles en MUSC Health.

Cenar fuera del hogar

La mayoría de las familias estadounidenses gasta aproximadamente la mitad de su presupuesto para alimentos en comidas preparadas fuera de casa. Como no prepara estos alimentos usted, es importante saber cómo comer de forma inteligente cuando cena fuera de su casa o compra comida para llevar. Podría comer de más en ocasiones especiales pero intente mantener las elecciones saludables para el corazón la mayoría del tiempo, especialmente si consume 3 o más comidas por semana preparadas fuera de su casas (aunque recomendamos reducir las salidas a comer fuera de casa). A continuación encontrará algunos consejos para comer afuera que le ayudarán a mantenerse en el buen camino:

- No se pase con el pan y la mantequilla o el aceite de oliva o papas fritas y salsa antes de que se sirva el plato principal. Es fácil llenarse de calorías y grasa sin darse cuenta. Puede incluso pedirle al camarero que deje esas tentaciones en la cocina.
- Pregúntele cómo preparan la comida. Especifique, cuando sea posible, cómo le gustaría que preparen su comida. Por ejemplo, para solicitar un plato revuelto, pídale que al aceite y la salsa de soja la usen con moderación.
- Comience su comida con una ensalada completamente de verduras para satisfacer su apetito y asegurarse de obtener esos valiosos nutrientes.
- Sustituya las guarniciones con alto contenido de grasa por vegetales al vapor o una ensalada.
- Solicite que coloquen las salsas y aderezos al costado del plato, para que usted pueda controlar la cantidad de aquellos agregados con alto contenido de grasa.
- Pruebe su comida antes de agregarle sal. Use un poco de vinagre o jugo de limón para agregar más sabor.
- Cuando esté lleno, deje de comer y solicítele al mozo que quite el plato para evitar picar. Solicite llevar sus sobras en una caja para consumir al otro día. Puede dividir su comida ni bien se siente a la mesa y colocar la mitad en una caja para llevar antes de comenzar a comer. Esto ayuda a evitar la tentación de terminar toda la comida.
- Si las porciones son grandes, considere pedir una entrada como plato principal o compartir un plato principal con alguna persona. Tenga en cuenta que, a veces, las entradas son los platos con mayor contenido de calorías y grasas en las cartas.

Leer las descripciones en la carta es una excelente forma de descubrir sobre el valor nutricional en cada plato.

Palabras saludables, "luz verde":	A la parrilla, asado, hervido, rostizado, horneado, al vapor, escalfado, fresco
Palabras menos saludables, "luz roja":	Crocante, frito, cremoso, mantecoso, gratinado, salsa de crema baja en calorías, alfredo, tamaño king, abundante, estilo campestre, empanado

Distorsión de la porción: Disfrute todos los alimentos, simplemente no se exceda

Aunque es importante elegir alimentos que son saludables para su corazón, también es importante comer la cantidad correcta. Preste especial atención a los tamaños de sus porciones, especialmente si desea alcanzar o mantener un peso saludable. Ocasionalmente pueden incluso usar tazas y cucharas medidoras o una balanza de alimentos para controlarse usted mismo.

A continuación encontrará algunas pautas fáciles de recordar para cuando no cuenta con herramientas de medición (como por ejemplo, cuando sale a cenar).

Consejos sobre el tamaño de la porción:		
1 taza	Tamaño de pelota de béisbol	1 porción de fruta fresca
½ taza	Tamaño de la bombilla de luz	1 porción de cereales cocidos
⅓ taza	Tamaño de un huevo	1 porción de arroz cocido
2 cucharadas	tamaño de una pelota de golf	Cuchara pequeña de mantequilla de maní
1 cucharada	Tamaño del pulgar	Cucharada de mayonesa
1 cucharadita	Tamaño de una moneda de un centavo	1 porción de aceite de oliva
3 onzas	Tamaño y grosor de una baraja	1 porción de carne, ave de corra o pescado
1 onza	Tamaño de 4 dados	1 porción de queso

Todos necesitan ejercitarse



En el siglo pasado, la actividad física era una parte de la vida diaria inevitable. Caminar era el medio de transporte principal y el trabajo típicamente involucraba más actividad física de la que implica en la actualidad. Desde entonces, las invenciones como el automóvil, las computadoras, la televisión y los microondas transformaron nuestro estilo de vida en uno más sedentario. Todas estas fantásticas conveniencias nos has transformado en una sociedad menos en forma, más pesada y menos saludable.

Para mejorar nuestra salud, necesitamos integrar ejercicios formales y actividad física informal en nuestras vidas diarias. El ejercicio diario formal es una actividad rítmica continua como caminata, correr, ciclismo, remo, baile o natación. Las pautas recomiendan que los adultos realicen ejercicio de intensidad moderada por al menos 150 a 300 minutos por semana, o intensidad extrema durante al menos 75 a 150 minutos por semana.

Para comenzar a hacer ejercicios formales, trate de agregar una sesión de ejercicios de 10 a 15 minutos semanales y aumente de forma gradual el tiempo y la intensidad al cabo de varias semanas. Para ayudarlo a determinar el nivel de intensidad, use una escala del 1 al 10; el 1 representa la intensidad más baja (sin esfuerzo, básicamente sentado) y

el 10 representa la más alta (esfuerzo máximo). El ejercicio de intensidad moderada debe variar de 4 a 6, y el ejercicio de intensidad extrema debe variar de 7 a 8.

La actividad informal, también conocida como actividades de la vida diaria, implica mover su cuerpo pero sin alcanzar un nivel de intensidad ni duración que se pudiera considerar ejercicio. Para aumentar la cantidad de actividad informal que realiza todos los días, elija ir por escaleras en lugar de tomar el ascensor, estacionar más lejos de su destino, acercarse para hablar con un compañero de trabajo en vez de enviarle un correo electrónico o hacerle una llamada o bien sacar a pasear su perro. Simplemente intente mantenerse en movimiento y sentarse lo menos posible.

El ejercicio disminuye su riesgo de problemas cardíacos y mejora en gran medida los indicadores de salud como presión arterial, colesterol y niveles de glucosa en sangre. Las personas que se ejercitan habitualmente informan tener menos fatiga, mayor autoestima, mejor capacidad para realizar actividades diarias y menor estrés y ansiedad.

Sabemos que puede ser difícil incorporar ejercicio en un día de mucho trabajo. Por eso es fundamental encontrar actividades que disfrute. Mientras más diversión descubra en el ejercicio, tendrá más probabilidades de que se torne un hábito o incluso anhelar el momento de la actividad.

Le damos algunos consejos para aumentar sus oportunidades de comprometerse para realizar más ejercicios:

- Realice un plan semanal e incluya una variedad de opciones de ejercicios.
- Designe un momento y lugar para ejercitarse.
- Agéndelo en su calendario pero tenga un plan de respaldo.
- Que sea conveniente.
- Establezca objetivos específicos y alcanzables.
- Prémiese por lograr sus objetivos.

Preguntas frecuentes

¿Qué es una dieta citogénica y es buena para mi corazón?

Una dieta que es baja o muy baja en carbohidratos (CHO), también conocida como una dieta citogénica, es popular para perder peso. Sin embargo, los datos muestran que reducir o aumentar un macronutriente o un grupo de alimentos en lugar de otros, no es bueno para perder peso o tratar otros factores de riesgo cardíacos. Aunque las dietas con bajo o muy bajo consumo de carbohidratos puede mejorar niveles de triglicéridos, aumentar el nivel de C-HDL, mejorar el control de azúcar en sangre y posiblemente ayudar a reducir los medicamentos para la diabetes a corto plazo, estas dietas también pueden aumentar sus niveles de C-LDL. A largo plazo, después de 2 años de seguir cualquier dieta, generalmente, no hay diferencia en la pérdida de peso.

Los estudios indican que es difícil mantenerse firme con una fuerte restricción del consumo de CHO y la dieta citogénica puede resultar desafiante. Además, las dietas citogénicas restringen o eliminan algunos alimentos con beneficios cardioprotectores y podría alentar el consumo de alimentos que incrementas el riesgo de contraer enfermedades vasculares o cardíacas (por ej. carnes procesadas y otros alimentos con alto contenido de grasas saturadas). Algunas personas que padecen alteraciones en triglicéridos altos o C-LDL genético no deberían seguir una dieta citogénica debido al riesgo de sufrir una pancreatitis aguda o empeorar los niveles de colesterol.

No existen estudios a largo plazo que establezcan si un dieta citogénica afecta el riesgo de ataque o paro cardíaco. Decida si seguir una dieta baja o muy baja en CHO es adecuada para usted después de analizar los riesgos y beneficios con su proveedor de atención médica. Si decide seguir una dieta citogénica:

- Siga una supervisión médica, especialmente si tiene enfermedad cardíaca, insuficiencia cardíaca, diabetes, nefropatía o hepatopatía.
- Consulte con un RDN para saber cómo reemplazar CHO con ácidos grasos no saturados más saludables y evitar el consumo de tanta grasa saturada y colesterol.
- Su proveedor de atención médica debe evaluar sus lípidos/ lipoproteínas regularmente y ajustar sus medicamentos para controlar la hipertensión y diabetes según sea necesario.

Mi amigo bajaron mucho de peso con el ayuno intermitente. ¿Qué es eso, y es saludable para mi corazón?

El ayuno intermitente (también llamado alimentación de tiempo restringido) es limitar su ingesta diaria de calorías a una ventana de tiempo específico de aproximadamente 6 a 12 horas todos los días. El método más popular es hacer 2 comidas durante este tiempo en vez de 3 comidas. Aún no hay certezas que nos indiquen cuál es la mejor ventana de tiempo, pero la estrategia más común es ayunar durante 16 horas y comer en un período de 8 horas.



El ayuno intermitente se basa en el concepto de que nuestros ancestros no tenían acceso a un suministro ilimitado de alimentos y no ingerían de forma rutinaria 3 grandes comidas más los refrigerios todos los días. Cazaban diariamente y recogían alimentos, a veces bajo condiciones hostiles con recursos limitados. Es posible que este estilo de vida les haya ayudado a estar menos afectados por el estrés y tener menos controles de azúcar en sangre y sensibilidad alta a la insulina, menos inflamaciones y un menor riesgo de sufrir de diabetes, enfermedad cardiovascular, cáncer y enfermedades cerebrales.

El ayuno intermitente no es más efectivo para bajar de peso que las dietas estándares con restricciones calóricas, pero puede mejorar la salud cardiovascular. Existen pruebas que indican que el ayuno intermitente puede reducir la grasa abdominal y puede ser antiinflamatoria. El ayuno también puede ayudar a disminuir la PA y la frecuencia cardíaca. No obstante, es importante recordar que los datos que respaldan los beneficios cardiovasculares del ayuno intermitente es muy limitado y la mayoría de las investigaciones hasta la fecha se basan en estudios en animales y observaciones.

¿Qué son los esteroides y estanoles vegetales y pueden ayudar a reducir mi colesterol?

Los esteroides y estanoles vegetales son sustancias que están presentes en los alimentos de origen vegetal y son muy efectivos para disminuir los niveles del C-LDL. La estructura de los esteroides y estanoles vegetales es similar a la del colesterol de los alimentos derivados de animales, pero los primeros pueden bloquear el proceso de que el colesterol sea absorbido en los intestinos. Lamentablemente, solo muy pequeñas cantidades de estas sustancias se dan naturalmente en los alimentos que derivan de los vegetales. Por lo que si tiene niveles elevados de C-LDL, podría ser útil usar un producto alimentario fortificado (como por ejemplo los untables mantecosos Benecol®) o tomar un suplemento (como por ejemplo Cholestoff®). Tenga en cuenta que los esteroides y estanoles en los suplementos se absorben mejor cuando los ingiere con las comidas o refrigerios. Ingerir 2 gramos (2,000 mg) de esteroides y estanoles vegetales por día puede reducir sus niveles de C-LDL en un 7 a un 10 %.

¿Puede una dieta sin gluten mejorar mi salud vascular y cardíaca?

No existen datos que demuestren que una dieta sin gluten brinde beneficios cardiovasculares. Existen 3 afecciones relacionadas con el gluten: enfermedad celíaca, alergia al trigo y sensibilidad al gluten no celíaca. Para el 1 % al 2 % de la población con enfermedad celíaca, seguir una dieta sin gluten reduce las complicaciones de salud.

Aunque las personas con afecciones relacionadas con el gluten deben evitar el consumo de gluten, muchas otras siguen una dieta libre de gluten para perder peso o por otros motivos que sugieren beneficios

en la salud. No existen datos que indiquen que en personas sanas evitar consumir gluten ayuda a bajar de peso o que al consumir gluten se aumente de peso en personas sanas.

¿Algunos suplementos alimentarios demostraron ser beneficiosos para la salud cardíaca?

Hay muchos estudios extensos de alta calidad que demuestran que consumir suplementos alimentarios, como por ejemplo vitaminas A, C, E, betacarotenos, ácido fólico y aceites de pescado de venta sin receta, no ofrecen beneficios para la salud cardíaca. Los suplementos de vitamina D no ofrecen beneficios cardiovasculares, pero pueden ayudar a aliviar los síntomas de la deficiencia de vitamina D. No hay estudios extensos de alta calidad para la mayoría de otros suplementos alimentarios, lo cual significa que los beneficios propuestos son solamente teóricos. Para asegurarse de ingerir la cantidad óptima de todas las vitaminas y minerales beneficiosas para el corazón, consuma una dieta rica en vegetales, frutas, granos enteros, frijoles y legumbres, grasas saludables y proteínas magras.

¿Cuáles son las ventajas y desventajas de los servicios de entrega de comida? ¿Son saludables para el corazón?

Los servicios de entrega de comida pueden ser una opción conveniente para un estilo de vida ajetreado. Pueden ayudar a disminuir la cantidad de comida rápida o comidas en restaurantes que consume, las cuales tienden a ser menos saludables. Otro beneficio es que la cantidad de comida que recibe es limitada, lo cual ayuda con el control de la porción. Una desventaja es que estos servicios son costosos. Además, sea diligente para usar la información que adquirió aquí y establecer los parámetros en sus pedidos de entrega que le aseguren elegir las opciones más saludables. Por ejemplo, elija la opción de comida "vegetariana", ya que tendrá mejores oportunidades de recibir artículos más saludables. Hay poca investigación sobre lo saludable que son los servicios de entrega de comidas, aunque algunos estudios indican que son "menos saludables". Lo cual no significa que las comidas de los servicios de entrega no puedan adecuarse a su plan de alimentación saludable, pero deberá elegir las opciones a conciencia, para asegurarse de eso.

Recursos de MUSC Health: Estamos para ayudarle

Programa de salud cardiovascular de Seinsheimer

El Programa de salud cardiovascular de Seinsheimer, ubicado en Ashley River Tower de MUSC Health y las clínicas de cardiología se dedica a mejorar la salud cardiovascular, al ofrecer acceso en un solo lugar a una gama completa de servicios cardiológicos preventivos. El programa incluye exámenes cardiovasculares integrales, asesoramiento en nutrición, control de peso, receta para ejercicios, control de la diabetes, tratamiento contra el tabaco y los servicios vasculares como también detección temprana y diagnóstico por imagen.

Jamás será tan joven, ni tan viejo, para comenzar a tomar medidas preventivas. Más del 78 % de los adultos entre los 20 y los 80 años tienen uno o más factores de riesgo por enfermedades cardiovasculares. La buena noticia es que la prevención funciona. Desde 1968, las muertes a causa de los ataques o paros cardíacos se redujeron ampliamente en casi el 50 %, al tratar los factores de riesgo más graves. Por lo general, los servicios del programa Seinsheimer los cubren los planes de seguro. Visite <https://muschealth.org/medical-services/heart/cardiology-services/heart-health> para obtener más información o solicitar una cita.

Programa de rehabilitación cardíaca de MUSC Health

El programa de rehabilitación cardíaca de MUSC Health es personalizado para cada paciente y recurre a los especialistas en cardiología, nutrición, fisiología del ejercicio, nutricionista matriculado y un asesor vocacional. Este programa de cuatro pasos comienza durante la hospitalización y continúa luego del alta.

Este programa le enseña a los pacientes y sus familias la forma de modificar los estilos de vida, a fin de reducir el riesgo de contraer cardiopatía coronaria. Como también existen los factores de riesgo hereditarios, todos en una familia se pueden beneficiar.

Los pacientes reciben un programa de ejercicio personalizado según sus antecedentes médicos y los objetivos personales y se sienten tranquilos ya que comienzan en un entorno médicamente supervisado en el que el ritmo cardíaco, la presión arterial y el electrocardiograma se puede controlar mientras realizan ejercicios.

El programa de rehabilitación cardíaca de MUSC Health también conecta a los pacientes y sus familiares con otras personas que están pasando por lo mismo, de manera que pueden darse respaldo y alentarse unos con otros.

Asesoramiento alimentario de MUSC Health

Los servicios alimentarios de MUSC Health y el programa de salud cardiovascular de Seinsheimer ofrecen asesoramiento en alimentación para las personas que necesiten asistencia personalizada sobre la planificación de comidas saludables para el corazón y el control de peso.

Un nutricionista registrado puede ofrecer asesoramiento, de conformidad con las recomendaciones clínicas de su médico. Comuníquese con el programa de salud cardiovascular de Seinsheimer al 843-792-1616 o visítenos en línea, en www.MUSChealth.com/hearthealth.

Programa de tratamiento contra el tabaco de MUSC Health

El programa de tratamiento contra el tabaco de MUSC Health ofrece una gama completa de servicios de ayuda, para apoyarle en la meta de cesar el uso de productos con nicotina o tabaco. El programa ofrece asesoramiento individual o grupal, ayuda a reconocer y superar los desencadenantes y las ansias de consumo, y brinda ayuda con medicamentos. Se puede comunicar con nosotros mediante el programa de tratamiento contra el tabaco de MUSC en <https://muschealth.org/medical-services/tobacco-treatment-program> o llame al (843) 792-9101.

Programas para el control de peso para niños y adultos de MUSC Health

Desde 1974, el Centro de control de peso de MUSC Health ayuda a las personas a controlar su peso. El sobrepeso es un problema complejo que puede dañar su salud y la calidad de vida. Nuestro equipo de psicólogos, médicos, nutricionistas y fisiólogos del ejercicio comprenden los desafíos de perder peso y trabajan conjuntamente para ayudarle a reducir el exceso de peso. Los pacientes y sus familias se benefician de las estrategias de control de peso más actuales y seguras, mediante una variedad de programas diseñados para satisfacer las distintas necesidades de personas diferentes. Todos nuestros programas se centran en ayudarle a realizar cambios de estilo de vida a largo plazo, que serán exitosos en el futuro. Llámenos al (843) 792-2273 o visite: <https://muschealth.org/medical-services/weight-management>.

El programa Children's Heart Health de MUSC es exclusivo para niños, para el tratamiento del control de peso y las alteraciones de los lípidos. Este programa centrado en la familia ayuda a los niños a realizar cambios en el estilo de vida saludables para el corazón y es adecuado para todos los niños y adolescentes con aumento de peso anormal o alteraciones en los lípidos (colesterol alto, triglicéridos alto, hipercolesterolemia familiar), independientemente del peso. Para saber si el programa es adecuado para su hijo, llámenos al (843) 792-4717 o visite: <https://musckids.org/our-services/heart-center/heart-health-program>.

Otros recursos para ayudarle en el proceso de su salud cardíaca

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA)

Dietary Guidelines for Americans 2020-2025

https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf

2021 Dietary Guidance to Improve Cardiovascular Health:

A Scientific Statement From the American Heart Association

<https://www.ahajournals.org/doi/pdf/10.1161/CIR.0000000000001031>

My Plate

<https://www.myplate.gov/eat-healthy/what-is-myplate>

Healthy Mediterranean Diet

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/mediterranean-diet>

Healthy Vegetarian Diet

<https://www.nal.usda.gov/fnic/vegetarian-nutrition>

DASH Diet (Dietary Approaches to Stop Hypertension)

<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/dash-eating-plan>

Cardiosmart—American College of Cardiology Patient Education

<https://www.cardiosmart.org/topics/healthy-living>

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

<https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/tools-resources/nutrition.htm>

American Heart Association

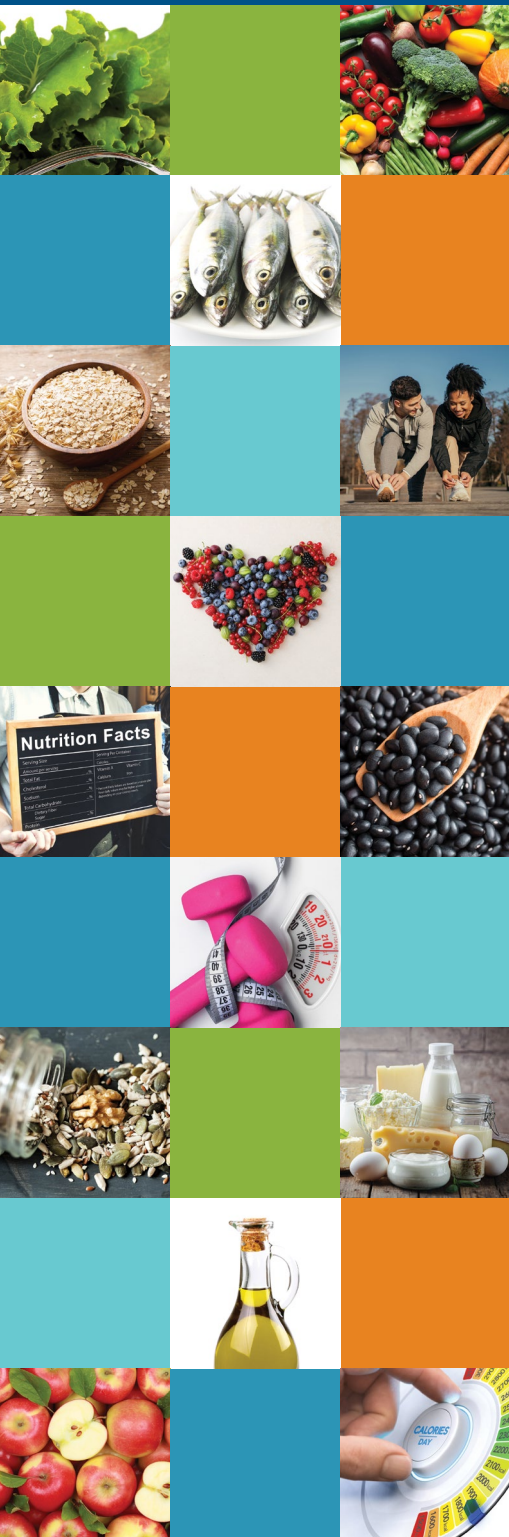
<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating>

<https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness>

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle>

National Lipid Association

<https://www.learnyourlipids.com/>



 **MUSC Health**
Medical University of South Carolina

MUSC Health Heart & Vascular Center
Charleston, SC 29425
Teléfono: 843-792-1616
musc.edu/giving/heart