



¿Cómo puedo seguir un patrón de alimentación saludable?

La American Heart Association recomienda un patrón de alimentación sana que hace hincapié en las verduras, las frutas y los granos integrales. Esto incluye proteínas de origen vegetal (como frijoles, guisantes y lentejas), pescado, aves sin piel, aceites vegetales no tropicales, nueces y semillas. Limita el consumo de sodio, dulces, bebidas endulzadas con azúcar, carnes rojas y carnes procesadas.

Todo lo que comes y bebes es parte de tu patrón de alimentación. ¡Elige opciones saludables hoy y se convertirán en un futuro más sano para ti!



Verduras

- Consume tipos y colores variados, especialmente verduras de colores intensos como verduras con hojas de color verde oscuro, zanahoria y brócoli.
- Todas las verduras cuentan, incluso las frescas, congeladas, enlatadas o secas. Busca verduras enlatadas en agua con poco o ningún sodio o azúcar agregado. Para las verduras congeladas, elige las que no tengan salsas con alto contenido de calorías ni azúcar o sodio agregado.
- Ejemplos de una porción: 2 tazas de verduras de hojas verdes crudas; 1 taza de verduras crudas cortadas (aproximadamente el tamaño de un puño) o ½ taza de verduras cocidas; o 1 taza de jugo de vegetales 100% natural (sin sal agregada).

Frutas

- Son mejores las frutas no endulzadas. Consume tipos y colores variados, especialmente frutas de colores intensos como melocotones y bayas.
- Consume frutas enteras para obtener todos los nutrientes (como la fibra dietética) que no están presentes en algunos jugos.
- Ejemplos de una porción: 1 fruta mediana (como del tamaño de una pelota de béisbol); ¼ de taza de fruta

seca sin endulzar; 1 taza de fruta fresca, congelada o enlatada (congelada sin azúcar o enlatada en su propio jugo o agua sin azúcar agregado); o ½ taza de jugo de fruta 100% natural.

- Para las bebidas, busca jugos de frutas 100% naturales. Evita las bebidas endulzadas con azúcar. Estas son altas en calorías y bajas en nutrientes.

Granos integrales

- Elige alimentos elaborados principalmente con granos enteros. Selecciona productos como pan de trigo integral, galletas de grano integral y arroz integral. Revisa la lista de ingredientes para verificar que el primer ingrediente sea un grano entero.
- Ejemplos de una porción: 1 rebanada de pan; ½ taza de cereal caliente; 1 taza de hojuelas de cereal; o ½ taza de arroz o pasta cocida (como del tamaño de una pelota de béisbol).

Alimentos con alto contenido de proteínas

- Combina tus fuentes de proteína, eligiendo mayormente proteínas de origen vegetal como edamame, tofu, frijoles, lentejas, garbanzos y chícharos.

(continuado)



¿Cómo puedo seguir un patrón de alimentación saludable?

- Come al menos dos porciones de pescado que no sea frito (particularmente pescado graso) cada semana. Los pescados grasos, como salmón, caballa, arenque, trucha de lago, sardinas y atún albacora, son ricos en ácidos grasos omega 3.
- Retira toda la piel de la carne de ave antes de comerla.
- Elimina toda la grasa visible de las carnes antes de cocinarlas.
- Limita el consumo de carnes procesadas, como tocino, salami, jamón, perro caliente y salchicha.
- Ejemplos de una porción: 2 claras de huevo; $\frac{3}{4}$ de taza de pescado cocido y desmenuzado; o media pechuga de pollo. Una porción de 3 onzas es aproximadamente del tamaño de un mazo de barajas.

Nueces, semillas y legumbres

- Agrega muchos tipos distintos de frijoles (como negros, rojos, pintos, cannellini y blancos) a tus sopas, ensaladas y platillos de pasta.
- Prueba rociar nueces secas tostadas y sin sal sobre tus ensaladas. Usa nueces en los salteados. Agrégalas al yogur.

- Ejemplos de una porción: $\frac{1}{2}$ onza de nueces sin sal; $\frac{1}{2}$ onza de semillas sin sal; $\frac{1}{2}$ taza de legumbres cocidas (frijoles, guisantes, garbanzos o lentejas); o 1 cucharada de crema de maní baja en sodio o sin sal agregada.

Productos lácteos bajos en grasas o sin grasa

- Elige leche baja en grasas y sin grasa.
- Elige yogurt bajo en grasas o sin grasa y con poco o ningún azúcar agregado.
- Elige requesón bajo en grasas o sin grasa. Busca el producto con el menor contenido de sodio que puedas encontrar.
- Los productos que se venden como “leches” pero que se elaboran a partir de plantas, como las leches de almendra o avena, no son productos lácteos. Para alternativas de origen vegetal a la leche, elige productos bajos en azúcar enriquecidos con calcio y vitaminas A y D.
- Ejemplos de una porción: 1 taza de leche o yogur sin grasa o bajos en grasas o $1\frac{1}{2}$ onzas de queso sin grasa o bajo en grasas (como del tamaño de 3 dados apilados).

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llama al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visita heart.org para aprender más sobre las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales.
- 2 Suscríbete en HeartInsight.org para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctate con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y derrames cerebrales, uniéndote a nuestra red de apoyo en heart.org/SupportNetwork.

¿Tienes alguna pregunta para tu médico o enfermero?

Dedica unos minutos y escribe tus propias preguntas para la próxima vez que consultes a tu profesional de atención médica.

Por ejemplo:

¿Cuántas calorías debo comer por día?

¿Cuál es un buen libro de cocina con recetas saludables?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarte a tomar decisiones más saludables y así reducir tu riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, controlar tu afección o cuidar a un ser querido.

Visita heart.org/RespuestasDelCorazon para obtener más información.