PRESBYTERIAN

ALIMENTACIÓN SANA PARA SU CORAZÓN: CONSEJOS Y ADVERTENCIAS

CONSEJOS

❤ Lleve un estilo de vida sano para su corazón, no sólo una buena dieta; haga bastante ejercicio, duerma lo suficiente y trate de reducir el estrés a un mínimo.

❤ Coma bastantes frutas y verduras frescas: de 2 a 4 porciones de fruta y por lo menos 4 porciones de verdura por día.

❤ Elija una variedad de verduras de hoja y de colores fuertes, como brócoli, espinaca, berza y batata; trate de consumir la menor cantidad posible de verduras que contienen mucho almidón, como la patata y el maíz.

❤ Consuma grasa saludable: aceite de canola, aceite de oliva y margarinas especiales, como Benecol. Otras buenas fuentes de grasa saludable: frutos secos, pescado y aguacate.

❤ Elija granos integrales, como salvado, avena y arroz integral.

❤ Elija proteínas buenas para la salud, como frijoles, pescado, pollo o pavo sin piel, frutos secos sin sal y productos lácteos de bajo contenido en grasa. Está bien comer cuatro huevos por semana. Está bien comer de vez en cuando un bistec magro o una chuleta de cerdo si le quita la grasa, siempre que no pese más de 3 onzas (cerca del tamaño de un mazo de cartas).

❤ Siempre que pueda, prepare su propia comida. Reduzca el consumo de alimentos enlatados, comidas de preparación rápida (*fast food*) y comida de restaurante; trate de no comer afuera más de 4 veces por semana.

ADVERTENCIAS

❤ Debe reducir a un mínimo el consumo de carbohidratos refinados, como la harina blanca (tortillas, pan blanco), azúcares, refrescos azucarados y patatas.

❤ Debe evitar el consumo de grasa animal (especialmente queso, carnes procesadas, como hamburguesas, perros calientes, embutidos y salchichas, helado) y de grasa hidrogenada (que se encuentra en los alimentos fritos y en los productos de pastelería, en las palomitas de maíz de los cines, en la masa para tarta).

SI DESEA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, SÍRVASE CONSULTAR:

❤ Libros: Estos libros son muy buenos:

La Dieta South Beach por Arthur Agatston

The Mediterranean Diet por Marissa Cloutier y Eve Adamson

❤ Sitios Web:

www.americanheart.org (American Heart Association -Asociación Americana del Corazón- tiene más información sobre dietas, nutrición y ejercicio.)

www.cspinet.org (El Center for Science in the Public Interest publica un excelente boletín informativo sobre la salud: Nutrition Action; usted puede suscribirse en el sitio Web.)

Con gusto responderemos a sus preguntas sobre este tema o conversaremos de su condición médica con otros profesionales de la salud.

Presbyterian Heart Group
201 Cedar SE, Suite 7600; Albuquerque, NM 87106
505-563-2500 ó 800-734-4278