

Dieta Para Un Corazón Saludable



Department of Health and Human Services
Food and Drug Administration
5600 Fishers Lane (HFI-40)
Rockville, MD 20857

February 2000
(FDA) 00-2302S

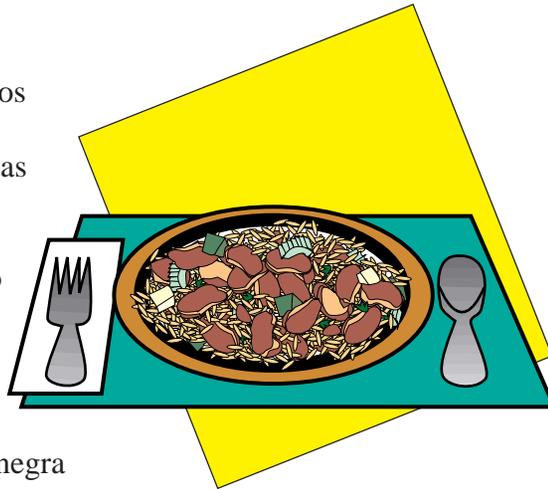
FDA U.S. Food and Drug Administration

Receta de Cocina

Esta es una receta de cocina bastante apropiada con la manera de comer bien para gozar de un corazón saludable. Un plato bajo en grasa y sodio y además rico en fibra.

Frijoles Rojos y Arroz

- 1 libra de frijoles rojos secos
- 2 cuartos de agua
- 1½ tazas de cebollas picadas
- 1 taza de apio picado
- 4 hojas de laurel
- 3 cucharadas de ajo picado
- 3 cucharadas de perejil
- 2 cucharaditas de tomillo seco molido
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 taza de pimentón verde dulce



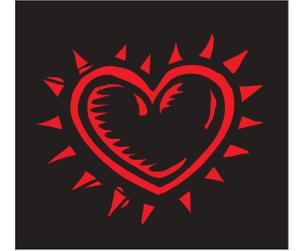
Escoja los frijoles y deseche los malos. Enjuáguelos completamente y junto con la cebolla, el apio y las hojas de laurel, añada agua y póngalos a cocinar en un recipiente de 5 cuartos de capacidad, hasta que estén hirviendo. Reduzca el calor. Cubra la olla y a fuego lento, cocine los ingredientes durante 1½ horas o hasta que los frijoles estén blandos. Agite y triture los frijoles contra la superficie de la olla.

Añada los ajos, perejil, tomillo, sal, pimienta negra y el pimentón verde. Destape la olla y continúe cocinando sobre fuego moderado durante 30 minutos, hasta que los ingredientes tengan la consistencia de una crema. Deseche las hojas de laurel y sírvalo sobre el arroz blanco caliente.

Esta cantidad sirve 8 porciones. Cada porción contiene: 170 calorías y los porcentajes de Valores Diarios de éstos nutrientes: grasa total 1%, grasa saturada 1%, colesterol 0%, sodio 12%, fibra dietética 29%.

Fuente: *Down Home Healthy: Family Recipes of Black American Chefs Leah Chase and Johnny Rivers, National Institutes of Health*

Coma Alimentos Saludables Para Ayudar a Evitar las Enfermedades Del Corazón



¿Cuál enfermedad causa el mayor número de muertes en los americanos?

Las enfermedades del corazón causan el mayor número de muertes en éste país.

Usted puede ayudar a que las posibilidades de enfermarse del corazón sean menores. Una manera es escogiendo con cuidado los alimentos. Para gozar de un corazón saludable, coma:



Lea la Etiqueta de los Alimentos

Mire el lado o el reverso del empaque

Allí usted encontrará: “Nutrition Facts”

(Datos Sobre Nutrición)

También busque las siguientes palabras:

Total Fat
(Grasa Total)

Saturated Fat
(Grasa Saturada)

Cholesterol
(Colesterol)

Sodium
(Sodio)

Nutrition Facts

Serving Size ½ cup (114g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 90 Calories from Fat 30

% Daily Value*

Total Fat 3g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 50mg **2%**

Total Carbohydrate 31g **10%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 5g

Protein 5g

Vitamin A 4% • Vitamin C 2%

Calcium 15% • Iron 4%

Busque el Porcentaje de Valores Diarios “% Daily Values” en la lista, a la derecha de cada componente. Si muestra un 5% (cinco por ciento) o menos de grasa saturada, colesterol y sodio, el alimento es bajo en esos nutrientes, lo cual es bueno para la salud. Esto significa además, que el alimento es apropiado para una dieta que puede ayudar a reducir el riesgo de una enfermedad del corazón.



Consuma menos



calorías

Cuando consumimos más calorías de las necesarias, el peso del cuerpo aumenta. Este aumento de peso puede causar enfermedades del corazón.

Cuando comemos con menos calorías de las necesarias, perdemos peso.

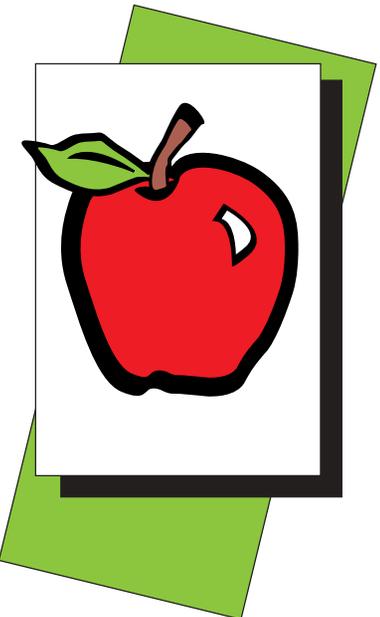


Consuma alimentos con más



fibra

Comiendo los alimentos que contienen fibra, como frutas y granos, ayuda a reducir el peligro de las enfermedades del corazón.



Lea la



etiqueta de los alimentos

La etiqueta de los alimentos le ayudará a consumir menos grasa, sodio, calorías y más fibra.

Busque ciertas palabras en las etiquetas de los alimentos

Las palabras pueden guiarlo a encontrar los alimentos necesarios para reducir las posibilidades de contraer una enfermedad del corazón. La FDA ha señalado las reglas para hallar y usar tales palabras. Por lo tanto si en la etiqueta de un alimento dice que éste es bajo en grasa (low-fat), el alimento debe ser bajo en grasa.

Fat-free
(Libre de grasa)
Saturated fat-free
(Libre de grasa saturada)
Low-fat
(Bajo en grasa)
Low saturated fat
(Bajo en grasa saturada)
Reduced or less fat
(Reducido o menos grasa)
Reduced or less saturated fat
(Reducido o menos grasa saturada)
Cholesterol-free
(Libre de colesterol)
Low-cholesterol
(Bajo en colesterol)
Reduced or less cholesterol
(Reducido o menos colesterol)
Lean
(Magra)
Extra lean
(Extra magra)
Healthy
(Saludable)

Lo que usted debe hacer:

En lugar de ...

leche entera o 2 por ciento y crema

alimentos fritos

cocinar con manteca de cerdo, mantequilla, aceites de coco, de palma y grasas hechas con estos aceites

Haga lo siguiente ...

➤ Use leche descremada o de 1 por ciento.

➤ Coma alimentos cocidos a la parrilla, asados o cocidos en el horno microonda.

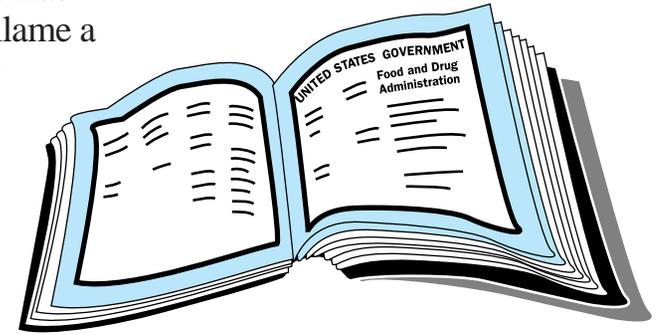
➤ Cocine únicamente con aceites de maíz, cártamo, girasol, semilla de soya, algodón, oliva, canola, maní, sésamo o grasas hechas de estos aceites.



La Administración de Drogas y Alimentos (FDA), es una agencia del gobierno de los Estados Unidos. Su misión es la de verificar que los alimentos sean seguros, saludables y honestamente rotulados.

Para más Información

Si usted desea más información, llame a la oficina más cercana de la FDA. Busque el número en las páginas azules de su directorio telefónico, o use la línea gratis de información de los alimentos de la FDA:
1-888-SAFEFOOD
(1-888-723-3366).



Si necesita ayuda con su dieta, visite a su médico, un dietista, un experto en nutrición o si lo desea, póngase en contacto con la FDA por medio de la Internet: www.fda.gov

Coma
menos



grasa

Algunas grasas son más propensas a causar enfermedades del corazón. Estas se encuentran en alimentos de animales como las carnes, la leche, el queso y la mantequilla y también en alimentos elaborados con aceites de coco y palma. **Coma menos de estos alimentos.**



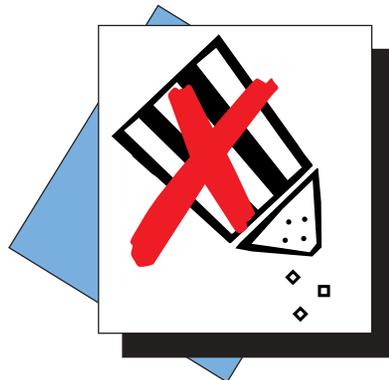
Use menos



sodio

El uso de menos sodio puede ayudar a algunas personas a controlar la presión de su sangre y a la vez a reducir el riesgo de una enfermedad del corazón.

El sodio es un elemento necesario en nuestra dieta a veces usado en exceso. Mucho del sodio que consumimos viene de la sal que añadimos a nuestras comidas y del usado por los elaboradores de comidas en sus productos. Debemos evitar el uso de la sal a la hora de comer.



Comiendo Para un Corazón Saludable

Usted puede reducir las posibilidades de enfermarse del corazón. Una manera de lograrlo es por medio de su dieta.

Recuerde:

- ♥ Consuma menos grasa.
- ♥ Consuma menos sodio.
- ♥ Disminuya las calorías, si tiene más peso del normal.
- ♥ Consuma más fibra en sus comidas.
- ♥ Consuma una variedad de alimentos.
- ♥ Incluya en su dieta pan, arroz, y cereales, bastantes vegetales y frutas.
- ♥ Si usted bebe cerveza, vino u otras bebidas alcohólicas, hágalo con moderación.

Otras cosas que se pueden hacer para conservar el corazón saludable:

Pídale a su médico que verifique el nivel de su colesterol. Esto se logra por medio de un examen de la sangre. Este examen indica con un número el nivel de colesterol en su sangre. Un nivel menos de 200 es considerado bueno. El examen también indica la cantidad de colesterol “bueno” y “malo” que usted pueda tener. Su médico le explicará lo que los números significan.

Si el nivel de su colesterol es alto, su médico puede sugerirle algunos cambios en su dieta, ejercicios o medicamentos para disminuirlo.

Algunos ejercicios como caminar, nadar o trabajar en el jardín de su casa, pueden ayudarle a mantener su peso y su colesterol en un nivel bajo.



Consejos Para la Dieta de un Corazón Saludable

- ♥ Escoja una dieta baja que no tenga grasa saturada, como la de animales y los aceites de palma y coco.
- ♥ Añada a su dieta alimentos ricos en grasas monodesaturadas como el aceite de oliva, el aceite de canola y los alimentos marinos.
- ♥ Coma alimentos que contengan grasas polidesaturadas obtenibles en plantas y alimentos marinos. El aceite de cártamo (*safflower oil*) y el de maíz, (*corn oil*) son ricos en este tipo de grasa.
- ♥ Prefiera una dieta moderada en sal y sodio.
- ♥ Obtenga un peso normal y cuídelo.
- ♥ Coma granos, frutas y vegetales en abundancia.



Consuma una variedad de alimentos.

Comiendo en esta forma, no significa que usted tiene que gastar más, pero sí puede consumir una variedad de alimentos saludables, quizás por menos dinero que antes.

Light
(Ligero)
Calorie-free
(Libre de calorías)
Low-calorie
(Bajo en calorías)
Reduced or fewer calories
(Reducido o menos calorías)

High-fiber
(Fibra alta)
More or added fiber
(Más fibra o fibra añadida)



Sodium-free
(Libre de sodio)
Low-sodium
(Poco sodio)
Light in sodium
(Ligero en sodio)
Lightly salted
(Ligeramente salado)
Reduced or less sodium
(Reducido o menos sodio)
Salt-free
(Libre de sal)
Unsalted
(Sin sal)

En lugar de ...

carne de aves y pescado ahumado, curadas en sal o enlatadas

cortes de carnes gordas, como costillas

un huevo entero en algunas recetas de cocina

crema agria y mayonesa

salsas, mantequilla y sal

quesos duros regulares o elaborados

galletas rociadas con sal

sopas enlatadas, caldos y mezclas de sopas secas

Haga lo siguiente ...

➤ Coma carnes de res, aves o pescado, frescas o congeladas que no hayan sido saladas o ahumadas.

➤ escoja los cortes magros y deseche las partes grasosas.

➤ Use dos claras de huevos en lugar de una yema.

➤ Use yogurt simple bajo en grasa, requesón o crema agria y mayonesa bajas en grasa.

➤ Sazone los vegetales inclusive las papas, con hierbas y especias.

➤ Coma los quesos bajos en grasa y sodio.

➤ Consuma galletas bajas en sodio, o de trigo entero sin sal.

➤ Use caldos y sopas enlatadas bajas en sodio, especialmente aquellas con vegetales.

En lugar de ...

pan blanco, arroz blanco y cereales, hechos con harina blanca

hojuelas de patatas fritas y otras meriendas

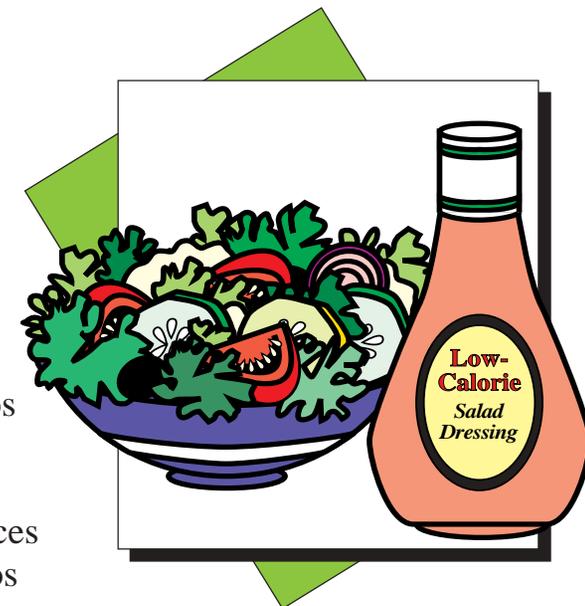
Haga lo siguiente...

➤ Coma pan de trigo entero, arroz integral y cereales de grano entero.

➤ Prefiera las tortillas de maíz sin sal y las hojuelas de patatas, los bizcochos en forma de lazo y las rositas de maíz sin sal.

Consejos Para Perder Peso

- Coma porciones más pequeñas.
- Evite repetir.
- Coma menos grasa, evitando los platos fritos, los postres ricos en calorías y los dulces con chocolate. Los alimentos con bastante grasa, también son ricos en calorías.
- Coma más frutas y vegetales.



Prefiera los alimentos y los aderezos para las ensaladas "bajos en calorías."