

La dieta y las enfermedades del corazón

Una dieta saludable para el corazón es una de las formas más importantes para prevenir las enfermedades del corazón. Si bien los medios de comunicación presentan distintos mensajes, los expertos acuerdan en que las mujeres deben comer una variedad de frutas, verduras, cereales, productos lácteos bajos en grasa y sin grasa, pescados, legumbres y fuentes de proteína con bajo contenido de grasas saturadas. Se deben evitar las grasas trans.

Reduzca las grasas saturadas

- Coma menos productos de animales y comidas fritas.
- Evite las grasas añadidas que son sólidas a temperatura ambiente, como mantequilla y margarina.
- Coma con más frecuencia pescado y comidas vegetarianas.

Aumente la fibra

- Coma por lo menos **5 porciones al día** de frutas y verduras.
- Los frijoles rojos y los frijoles pinto, el arroz marrón y la avena también son buenas fuentes de fibra.

Lea las etiquetas de los alimentos

- Evite los alimentos que contengan más de 1 g de grasa saturada por porción.
- Evite los alimentos que contienen grasas hidrogenadas o grasas trans.
- Evite los alimentos con alto contenido de azúcar.
- Reduzca su consumo de sal (sodio), especialmente si tiene presión sanguínea alta.
- Sea conciente de las calorías por porción que hay en sus comidas.

Use métodos de cocimiento saludables para el corazón

- Coma quesos y leche con menos grasa (1% o descremados).
- Coma pan integral (de trigo integral).
- En lugar de mantequilla o margarina, pruebe usar productos untables vegetales a base de estanol como *Benecol*, *Smart Balance* o *Take Control*.
- Cocine con aceite de canola u oliva en lugar de mantequilla.
- Use vinagreta para las ensaladas en lugar de aderezos cremosos.
- Cocine los alimentos al horno, a la parrilla o al vapor en lugar de freírlos.

Las mujeres no deben beber más de 1 vaso de alcohol por día.

¡Esté activa, coma saludablemente, deje de fumar, hágase sus exámenes!

Este recurso fue desarrollado con fines educativos por la Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Servicios de Salud del Condado de Los Angeles. No sustituye las instrucciones de su proveedor de la salud. Hable con su médico sobre los riesgos y los beneficios de los tratamientos.

