

Alimentarse de forma sana

Comer bien para mantener un corazón sano



Programa de Prevención y Rehabilitación Cardiovascular (Cardiovascular Prevention & Rehabilitation Program)

Dr. Paul Oh, Director médico
Nicole Sandison, Líder de Prácticas Avanzadas
Valerie Skeffington, Gestora del Programa
Crystal Aultman, Gestora de proyecto, Health e-University
Gabriela Melo Ghisi, Coordinadora de investigación

Autores

Kerseri Scane, R. Kin, MSc, BPHE
Nicole Sandison, R. Kin, MSc, HBSc HK
Sylvia Maksymiu, BPHE
Fatim Ajwani, RD, BSc
Regan Leader, MSW, RSW
Jaan Reitav, Ph. D., C. Psych, CBSM
Maria Ricupero, R.D., CDE, MHSc
Dr. Rajni Nijhawan, MD
Diane Nixon, RN

Colaboradores

Kelly Angevaare, R. Kin, MSc
Crystal Aultman, R.Kin, MSc., OCT
Margaret Brum, R.D., CDE, BA Sc
Tracey Colella, IA, ACNP, PhD
Daryl Dooks, BSc
Evelyn Foster, R. Kin, BPHE
Joan Kitchen, R. Kin, BSc Kin
Samantha Kobylnik, MSW, RSW
Renee Konidis, R. Kin, BA
Phyllis Mancini, MA
Gabriela Melo Ghisi, PT, PhD
Paul Oh, MD, MSc, FRCPC, FACP
Veronica Rouse, MAN, R.D., CDE
Michael Sarin, MD, MEd, FRCPC,
CDE
Farrah Schwartz, MA Promotion
de la santé
Ellen Silaj, BSc PT
Valerie Skeffington, R. Kin, BPHE

Lenguaje sencillo (2016)

Tina Papadakos, MA(Ed)
Crystal Aultman, R.Kin, MSc., OCT

Ilustraciones

Kristin Foster
Adam Latuns

Colaboradores en España (2020)

Marta Supervia, MD, MSc, CCRP*
Gustavo Arrieta Bartolomé, MD
Maria Àngeles Ortega Orduñez, RN
Teresa Martinez Castellanos, RN
Antonia Delgado Montero, MD
Irene Méndez Fernández, MD

* Physical Medicine and Rehabilitation Department, **Gregorio Marañón General University Hospital**, Gregorio Marañón Health Research Institute, Dr. Esquerdo, 46, 28007 Madrid, Spain.
Mayo Clinic, 200 First St. SW, Rochester, MN 55905, USA.

Pacientes y familias

Agradecemos a todos nuestros pacientes y familias que colaboraron con su tiempo y esfuerzo para la elaboración y evaluación de este manual. Un agradecimiento especial a Jennifer Carling por la dedicación y las importantes contribuciones. Nuestro programa y nuestros pacientes agradecen las numerosas horas que dedicó a darle a este manual una edición y diseño claros

Comer bien para mantener un corazón sano

Dirigido a personas que viven con enfermedades cardíacas y a sus cuidadores.

Lea este cuadernillo para informarse sobre:

- cómo es una dieta saludable para el corazón;
- por qué es importante una alimentación saludable para el corazón;
- cómo hacer elecciones saludables en su alimentación diaria.

Contenido

Alimentación al estilo mediterráneo	1
Qué es.....	1
Cómo comer al estilo mediterráneo.....	2
Ejemplo de menú	8
Elija grasas sanas	11
Qué es la grasa	11
Elija más grasas insaturadas	12
Elija menos grasas saturadas.....	14
Elija menos grasas trans.....	15
Elija más fibras	17
Qué son las fibras	18
Fibra soluble.....	18
Fibra insoluble	19
Cómo consumir más fibras	20
Tabla de fibras.....	22
Ejemplo de menú	26
Consejos para cocinar legumbres	28
Elija menos azúcar agregado.....	31
Tabla de azúcares (cantidad TOTAL de azúcar en alimentos comunes).....	34
Elija menos sodio	39
Cómo consumir menos sodio.....	39
Tabla de sodio.....	41
Contenido de sodio en algunas comidas de restaurante	47
Cómo mantener saludables los niveles de triglicéridos.....	49

Cómo tener un nivel de colesterol sano	53
Cómo mantener saludable la presión sanguínea.....	55
Cómo leer una etiqueta de alimentos	59
Lista de ingredientes.....	59
Tabla de información nutricional	59
Porción	60
Sodio	60
Fibras.....	60
Porcentaje de valor diario	60
Declaraciones nutricionales	62
Libre de colesterol/Sin colesterol	62
Bajo en grasa	62
Sin azúcar agregado	63
Light	63
Conozca las porciones	65
Frutas y verduras	65
Productos a base de cereales.....	65
Leche y alternativas	66
Aceites y grasas	66
Controle lo que come y bebe	67
Ejemplo: Mi diario de alimentación	68
Mi diario de alimentación	68
Para más información	76
Sitios web y recetas	76
Otros recursos	77

Alimentación al estilo mediterráneo

Qué es

¿Qué es la dieta mediterránea?

Comer según las tradiciones de los pueblos que viven alrededor del mar Mediterráneo trae grandes beneficios a la salud. Entre ellas están comer alimentos saludables, disfrutar de las comidas con otras personas y tener un estilo de vida activo.

¿Cómo ayuda esto al corazón?

La alimentación al estilo mediterráneo:

- ayuda a controlar la presión sanguínea, el colesterol y los niveles de azúcar en la sangre;
- reduce el riesgo de problemas de salud, entre ellos las enfermedades cardíacas, accidente cardiovascular, diabetes y algunos tipos de cáncer;
- reduce el riesgo de tener otro infarto.

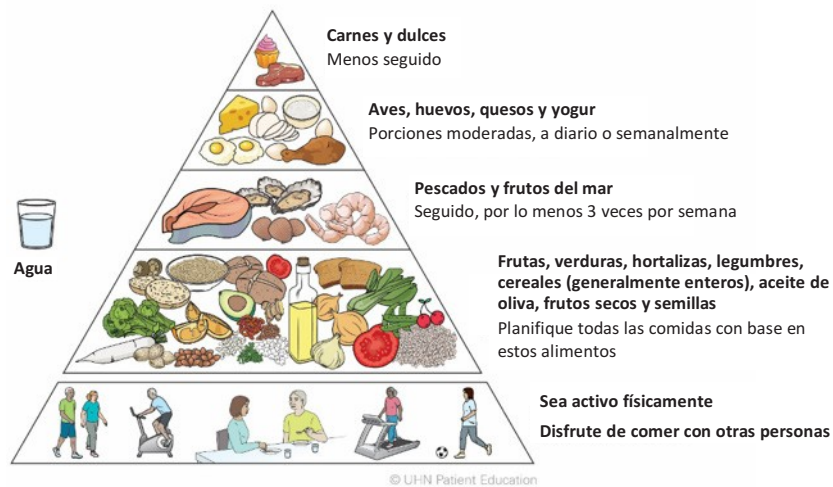
La dieta mediterránea incluye:

- gran cantidad de alimentos de origen vegetal (frutas, verduras, legumbres, hortalizas y cereales enteros);
- comer pescados y frutos del mar con más frecuencia;
- preferir regularmente grasas sanas, como aceite de oliva, frutos secos y semillas;
- consumir lácteos, aves y huevos en moderación;
- consumir muy poca cantidad de carne roja (de vaca, cerdo, cabra, cordero, morcilla) y de dulces.

Cómo comer al estilo mediterráneo

¿Cómo seguir el estilo de alimentación mediterráneo?

No hay una única manera correcta. Uno puede elegir alimentos que le gusten, de acuerdo con la pirámide (en la imagen a continuación). En la base de la pirámide están los alimentos y las actividades diarias, además del aceite de oliva. Los alimentos más cercanos a la punta deben ser consumidos con menos frecuencia.



Los 11 pasos para alimentarse al estilo mediterráneo:



1. Prepare comidas en casa más seguido.

- Use ingredientes frescos y enteros para preparar sus platos preferidos.
- Evite alimentos procesados o vendidos ya preparados.
- Coma afuera o encargue comida lista con menos frecuencia.
- Elija métodos de cocción que usen menos grasa, como asar al horno o a la parrilla, en vez de freír.

2. Coma frutas y verduras todos los días.

- Las frutas y verduras están llenas de nutrientes que hacen bien al corazón, como vitaminas, minerales, fibras y antioxidantes. Los antioxidantes protegen las células del organismo de daños que pueden causar problemas de salud.
- Coma varias frutas y verduras diariamente para reducir el riesgo de infartos, accidente cardiovascular y algunos tipos de cáncer.


Recomendación: en el almuerzo y la cena, llene la mitad del plato de verduras.

	¿Cuánto por día?	¿Cuánto es una porción?
Frutas 	3 porciones o más	1 fruta mediana ½ taza de frutas
Verduras y hortalizas 	5 porciones o más	½ taza de verduras y/o hortalizas cocidas, crudas o congeladas 1 taza de verduras de hoja

3. Prefiera regularmente cereales enteros

- Los cereales enteros contienen fibras insolubles, que regularizan la función digestiva y dan sensación de saciedad. Algunos también contienen fibras solubles, que ayudan a reducir el colesterol y a administrar el nivel de azúcar en la sangre.

Recomendaciones: elija algún cereal entero, como la avena, para el desayuno, en vez de cereales procesados. En las comidas principales, llene por lo menos $\frac{1}{4}$ del plato con cereales enteros.

<p>Cereales integrales</p> 	<p>Una porción:</p> <p>$\frac{1}{2}$ taza de cebada, quinoa, trigo sarraceno, arroz parbolizado, entero o salvaje.</p> <p>$\frac{3}{4}$ de taza de avena cocida (en hojuelas/copos grandes o cortados)</p> <p>$\frac{1}{2}$ taza de pastas de cereales enteros</p> <p>1 rebanada de pan 100% integral</p>
--	---

4. Consumir legumbres por lo menos 3 veces por semana.

- Las legumbres son ricas en fibras, vitaminas, minerales y proteínas.
- Contienen fibras solubles, que ayudan a reducir el colesterol y a controlar el nivel de azúcar en la sangre.
- También ayudan a controlar la presión sanguínea, porque son ricos en nutrientes como magnesio y potasio.

Recomendaciones: use legumbres para reemplazar la carne. Añádalas en

Alimentación al estilo mediterráneo

ensaladas y sopas para su degustación.

Legumbres



Frijoles, guisantes secos, lenteja, garbanzo, soja (tofu, tempeh y edamame)

Una porción: $\frac{3}{4}$ de taza de legumbres cocidas

5. Incluya grasas sanas en todas las comidas.

- El aceite de oliva extra virgen es un aceite saludable de alta calidad. Use aceite de oliva extra virgen diariamente.


Recomendaciones: moje pan integral en aceite de oliva, en vez de usar mantequilla. Pincele pescados y hortalizas con aceite de oliva antes de asarlos.

Grasas sanas




6. Coma frutos secos semanalmente.

- Los frutos secos son una fuente de grasas sanas, y consumirlos regularmente ayuda a bajar el colesterol.
- Una porción de frutos secos 3 veces por semana o más (como parte de una dieta mediterránea) puede reducir el riesgo de episodios cardíacos en las personas en grupos de riesgo.

<p>Frutos secos</p> 	<p>El tamaño de la porción es importante porque contienen mucha energía (calorías).</p> <p>Una porción:</p> <p>10 almendras y 3 nueces (aproximadamente $\frac{1}{4}$ de taza o un puñado pequeño) de frutos secos asados a seco, crudos o sin sal</p> <p>2 cucharadas soperas de pasta natural de frutos secos (como mantequilla de maní o almendra). Elija las que son "100% frutos secos", sin ningún otro ingrediente.</p>
--	--


7. Consumir pescados y frutos del mar por lo menos 3 veces por semana.

- Los pescados y frutos del mar contienen grasas sanas, que ayudan a prevenir las enfermedades cardíacas.
- Elija pescados ricos en grasa, como caballa, salmón, arenque y sardina.
- Elija frutos del mar como almejas, vieiras, ostras, ceviche de pescado y mejillones.

<p>Pescados y frutos del mar</p> 	<p>Prefiera frescos, aunque otra opción son los congelados o en lata.</p> <p>Elija pescados y frutos del mar en lata que estén en agua y con la información "bajo en sodio".</p> <p>Una porción: $\frac{1}{3}$ a $\frac{1}{2}$ taza de 250 ml</p>
---	--

8. Consuma 2 a 3 porciones de leche o alternativas por día.

- Los productos a base de leche (como leche, yogur y quesos) y productos alternativos que contienen calcio, vitamina D y proteína, que mantienen saludables los huesos. Además, ayudan a bajar o administrar la presión sanguínea.

<p>Leche y alternativas</p> 	<p>Una porción:</p> <p>1 taza (250 mL) de leche o bebidas vegetales sin azúcar</p> <p>¾ taza de yogur, ricota o queso cottage, kefir puro</p> <p>45 ml de queso parcialmente descremado, con 15% a 20% de grasa de leche</p>
--	---

9. Coma carne con moderación.

- Planifique las comidas con énfasis en alimentos de origen vegetal (como verduras, legumbres, hortalizas y cereales enteros), en vez de carnes.
- Consuma carne y aves (pollo, pavo o conejo) semanalmente, con moderación, para dar más sabor a los platos a base de verduras.

<p>Cuando coma carnes</p>	<p>Elija aves con más frecuencia que carne roja (de vaca, cerdo, cabra, cordero, morcilla).</p> <p>Evite carnes procesadas como salchichas y chorizos, tocino y embutidos.</p> <p>Una porción: 1/3 a ½ taza de 250 ml</p> <p>¡Ojo con el fiambre!</p>
----------------------------------	---

10. Condimente los alimentos con tomate, ajo y cebolla por lo menos 2 veces por semana.

- Use esta salsa para adobar recetas con pescados, pollo, pastas, verduras y arroz.
- Es una parte importante de la dieta mediterránea por ser rica en antioxidantes, los cuales protegen las células del organismo de daños

Alimentación al estilo mediterráneo

que pueden causar problemas de salud.

- Para preparar esta salsa, rehogue tomates, ajo y cebollas (o puerros) en un poquito de aceite de oliva.

11. Consuma menos sal (sodio).

- Condimente los alimentos con hierbas y especias en vez de sal. Evite usar sal –o use muy poca– al cocinar. No lleve sal a la mesa.
- Evite usar salsas compradas y alimentos procesados usándolos en con una menor frecuencia.
- Coma afuera con menos frecuencia. Cuando coma en un restaurante, pida que preparen la comida sin sal o con aderezos y condimentos servidos aparte.



Cómo elegir alimentos bajos en sodio	¡Lea la etiqueta! Elija productos que informen: "Bajo en sodio" "Sin sal agregada" 5% o menos del "valor diario" de sodio
---	--

Ejemplo de menú

Desayuno

Avena al natural (en hojuelas/copos grandes o cortados) con un plátano mediana y $\frac{3}{4}$ de taza de yogur griego natural

Media mañana

1 fruta mediana y

30 ml (aproximadamente $\frac{1}{4}$ de taza o un puñado pequeño) de frutos secos sin sal

Almuerzo

Guiso de lentejas: $\frac{3}{4}$ de taza de lentejas, arroz integral, verduras y/o hortalizas, aceite de oliva extra virgen y hierbas frescas

Ensalada: $\frac{1}{8}$ aguacate y 1 tomate condimentado con aceite de oliva extra virgen y hierbas frescas o vinagre balsámico

Media tarde

Yogur natural bajo en grasa

1 Manzana

Cena

Plato a base de pescado: $\frac{1}{2}$ taza de pescado cocido en salsa de tomate, ajo y cebolla con arroz salvaje

Ensalada: 2 tazas de ensalada verde con $\frac{1}{4}$ de taza de queso fresco, aceite de oliva extra virgen y hierbas frescas, como cilantro con limón o vinagre

Postre

1 fruta fresca mediana o $\frac{1}{4}$ taza de frutas deshidratadas

Elija grasas sanas

Qué es la grasa

¿Qué son las grasas?

Los alimentos contienen diferentes tipos de grasa. El consumo de grasas como parte de la dieta es importante para la salud. Se puede incluir grasa en la dieta y aun así mantener un corazón sano. Es que algunas grasas son saludables, otras no. El tipo de grasa que usted consume es más importante que la cantidad total de grasas.



Consumir ciertos tipos de grasas (como grasas saturadas o grasas trans) con frecuencia y en grandes cantidades puede:

- aumentar su nivel de colesterol LDL (malo);
- empeorar su enfermedad cardíaca.

Elegir alimentos con grasas sanas puede reducir el colesterol LDL (malo).

¿Cuáles son los diferentes tipos de grasas?

Existen 3 tipos principales de grasa en los alimentos:

- grasas insaturadas (aceites, alimentos de origen vegetal y pescados);
- grasas saturadas (alimentos de origen animal y aceites tropicales);
- grasas trans (alimentos industrializados y procesados).

Elija más grasas insaturadas

¿Qué es una grasa insaturada?

Las grasas insaturadas son conocidas como grasas “saludables”. También se les puede decir grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas.



Algunos ejemplos de alimentos con grasas insaturadas son:

- todos los aceites, como el de oliva, maní, sésamo (ajonjolí), maíz, soya y girasol;
- aceitunas;
- maníes y manteca de maní natural u orgánica;
- aguacate;
- todos los frutos secos, como almendra, marañón (anacardo), avellana, nuez, nuez del Brasil y pistacho.

Recomendación: Para aumentar el consumo de grasas insaturadas, utilice el aceite de oliva o de canola para cocinar.

Las grasas insaturadas reducen su colesterol LDL (malo) y pueden reducir las probabilidades de un infarto o derrame. Se encuentran grasas insaturadas principalmente en aceites vegetales y pescados.

¿Qué es una grasa omega-3?

Las grasas omega 3 son un tipo de grasa insaturada. Están presentes en alimentos de origen vegetal y pescados.

Las grasas omega 3 pueden reducir sus niveles de triglicéridos (un tipo de grasa que hay en la sangre). Niveles altos de triglicéridos aumentan las

probabilidades de un infarto o derrame. Esto quiere decir que al consumir alimentos con grasas omega 3 se pueden reducir las probabilidades de tener un infarto o derrame. Más adelante en este capítulo usted aprenderá más sobre los triglicéridos.

Algunas grasas omega 3 de origen vegetal son:

- nueces;
- semillas de lino molidas o aceite de lino (linaza);
- semillas de cáñamo;
- semillas de chía;

Las grasas omega 3 también están presentes en pescados grasos.

Algunos ejemplos son:

- trucha;
- rodaballo;
- salmón;
- atún;
- caballa;
- pescado azul como: sardinas o jurel.

¿Cuánta grasa insaturada hay que consumir?

Incluya grasas insaturadas en cantidades moderadas en su dieta.

La Guía de Alimentos de Canadá recomienda 2 o 3 cucharadas soperas de grasas y aceites sanos por día para tener una buena salud.

Eso incluye tanto grasas y aceites agregados a la comida (como el aceite en la ensalada o en untables) como el utilizado para cocinar (para arroz y frijoles, asar y hornear carnes y hortalizas, freír huevos, cocinar papas o yuca, preparar sopas y caldos).

Elija menos grasas saturadas

¿Qué son las grasas saturadas?

Las grasas saturadas están presentes en todos los alimentos de origen animal (incluyendo mantequilla y manteca de cerdo) y aceites tropicales, como manteca de cacao, aceite de palma, aceite de coco y aceite de palmiste. Entre los alimentos con altos niveles de grasas saturadas se incluyen las carnes grasas y los lácteos enteros.



Los alimentos con altos niveles de grasas saturadas aumentan el colesterol LDL (malo) en la sangre.

¿Es mejor comer menos grasa saturada?

Elija alimentos con menos grasas saturadas, coma porciones menores y consúmalas con menor frecuencia. Concéntrese en comer más proteínas vegetales, como legumbres (frijoles, guisantes, garbanzos, lentejas), manteca de frutos secos, productos de soja (como tofu y frijoles de soja o edamame) y nueces y semillas para una dieta más saludable para el corazón.



Elija menos grasas trans

¿Qué es una grasa trans?

Las grasas trans se forma cuando una grasa insaturada (un aceite) pasa por un proceso llamado “hidrogenación parcial”. La hidrogenación parcial es lo que ocurre cuando los productores de alimentos agregan átomos hidrogenados (de ahí el término hidrogenación) a un aceite saludable (como aceite de cártamo, canola u oliva). Eso hace que el líquido se transforme en una grasa sólida. La hidrogenación evita la separación de la grasa. También mejora la textura y la apariencia del producto, además de mantenerlo fresco por más tiempo.

La crema de cacahuete es un buen ejemplo del efecto de la hidrogenación.

- La crema de cacahuete natural requiere revolverla antes de untarla. El aceite se separa de los cacahuetes molidas.
- A la crema de cacahuete industrializada no hace falta revolverla. La hidrogenación impide que se separe el aceite.

La crema de cacahuete natural es una elección mejor porque no pasa por el proceso de hidrogenación (por eso no contiene grasas trans).

¿Dónde están presentes las grasas trans?

Las grasas trans se encuentran principalmente en alimentos procesados, industrializados, como galletas, tartas, muffins y galletas saladas. También se encuentran en platos fritos en abundante aceite, como papas fritas, batatas fritas, pollo frito, plátano frito, rosquillas, churros, buñuelos, chicharrones, dumplings, empanadas y arepas.

Las grasas trans aumentan los niveles de colesterol LDL (malo) y triglicéridos y reducen los niveles de colesterol HDL (bueno).

¿Es mejor comer menos grasas trans?

Es aconsejable evitar alimentos con altos niveles de grasas trans. Las grasas trans también son llamadas aceite vegetal parcialmente hidrogenado o grasa alimentaria. Lea los ingredientes de los productos industrializados para saber si contienen aceites o grasas hidrogenados o parcialmente hidrogenados, o grasa alimentaria. La presencia de estos ingredientes indica que el producto contiene grasas trans.

Elija más fibras

Qué son las fibras

¿Qué son las fibras?

Las fibras son la parte de los vegetales que el cuerpo no puede digerir o descomponer. También se le dice fibra alimentaria. La fibra sólo se encuentra en alimentos de origen vegetal.



Algunos ejemplos son:

- frutas, verduras y hortalizas;
- granos y cereales integrales;
- legumbres;
- frutos secos y semillas.

¿Por qué es necesario consumir mucha fibra?

Comer fibra le ayuda a mantenerse sano.

Es importante comer mucha fibra para:

- reducir el azúcar en sangre;
- reducir el colesterol LDL (malo);
- reducir la presión arterial.

La fibra también le ayuda a sentirse satisfecho por más tiempo después de comer. Sentirse satisfecho por más tiempo puede ayudarlo a consumir sólo la cantidad justa de alimento (y no más de lo necesario).

Al pasar por los intestinos, la fibra se adhiere a la grasa y al azúcar. Esto retarda la absorción por el cuerpo. Los residuos son eliminados del cuerpo cuando usted evacúa. La evacuación regular también mantiene sano su tracto digestivo.

¿Cuáles son los diferentes tipos de fibras?

Los dos tipos de fibras encontradas en los alimentos son:

- solubles;
- insolubles.

Los alimentos de origen vegetal aportan fibras de ambos tipos.



Fibra soluble

¿Qué es la fibra soluble?

Los alimentos que contienen fibras solubles absorben agua. El agua hace que la fibra se hinche y forme un gel pegajoso.

La fibra soluble puede ayudar a:

- reducir el colesterol en la sangre;
- manejar el azúcar en la sangre;
- manejar la presión arterial.

Algunos ejemplos de alimentos con alto contenido de fibras solubles son:

- cebada;
- berza;
- berenjena;

Elija más fibras

- semilla de lino (linaza) molida;
- legumbres (frijoles secos, guisantes, garbanzos, guisantes secos y lentejas);
- avena;
- aguacate;
- frutas ricas en pectina (manzanas, peras, frutos rojos y cítricos);
- psyllium plantago;
- calabaza;
- boniato (patata dulce);
- nabo.



Fibra insoluble

¿Qué es la fibra insoluble?

Los alimentos que contienen fibras insolubles no absorben agua.

La fibra insoluble:

- Ayuda a prevenir el estreñimiento (tránsito intestinal lento).
- Mantiene su sistema digestivo sano.
- Previene algunos tipos de cáncer.

Las fibras insolubles están presentes en el salvado de los granos integrales y en la cáscara de frutas y hortalizas.

Algunos ejemplos son:

- cereal con salvado;
- brócoli;
- arroz integral;
- repollo;

Elija más fibras

- apio;
- fibra de maíz;
- judías verdes;
- la cáscara de los frijoles y otras legumbres;
- verduras de hojas verdes;
- frutos secos;
- pasas de uva;
- piel de verduras de raíz;
- semillas;
- salvado de trigo;
- granos integrales (como trigo y centeno).

Cómo consumir más fibras

¿Cuánta fibra hay que consumir diariamente?

Intente consumir entre 25 y 50 gramos de fibras todos los días para mantener el cuerpo sano y manejar el azúcar en sangre.

Si no consume de 25 a 50 gramos de fibra diariamente, debería aumentar la cantidad en su dieta hasta llegar a esa cantidad.

- Aumente la cantidad de fibra gradualmente, con el tiempo. Eso evitará gases y la sensación de panza hinchada.
- Al consumir más fibras, es importante consumir más agua. Eso hará que las fibras hagan más efecto, además de también prevenir los gases y el abdomen hinchado.

Utilice las tablas y consejos en la siguiente sección para aumentar el consumo de fibras.

¿Cómo comer más fibras?

Hay muchas maneras de incluir más fibras en su dieta.

Vea abajo algunos consejos para aumentar la cantidad de fibra que usted consume:

- Empiece el día con un cereal con alto contenido de fibra.
- Agregue alimentos con alto contenido de fibra a su cereal o yogur. Algunas opciones son:
 - frutas;
 - frutos secos;
 - semillas de lino (linaza) molidas;
 - semillas de chía;
 - psyllium plantago;
 - salvado de avena.
- Agregue alimentos con alto contenido de fibras (como los mencionados) a sus recetas;
- Planifique sus comidas y aperitivos para siempre incluir verduras y frutas frescas o congeladas;
- Intente llenar la mitad del plato de verduras. Cuantas más colores haya en su plato, más fibra y nutrición aportará;
- Coma legumbres (judías, guisantes, garbanzos y lentejas) con frecuencia. Pruebe agregar judías o garbanzos a las ensaladas y platos de arroz. Agregue lentejas y frijoles negros a las sopas. Haga ensaladas de judías blancas como guarnición. Para saber más sobre cómo incluir frijoles/ lentejas en su dieta, consulte las páginas siguientes, en “Consejos para cocinar legumbres”.

Tabla de fibras

La tabla a continuación trae una lista de alimentos de origen vegetal y el contenido de fibras de cada uno. Utilice esta tabla para aumentar la cantidad de fibra que consume. Recuerde que debería ingerir entre 25 y 50 gramos de fibra cada día.

Alimento	Tamaño de la porción	Total de fibras (g)
Verduras y hortalizas		
Alcachofa, cocida	mediana	4,7
Yuca	125 ml (½ taza)	3,0
Judías, habichuelas (italianas, verdes o amarillas), cocidas	125 ml (½ taza)	2,1
Repollo, crudo	125 ml (½ taza)	0,8
Brócoli, cocido	125 ml (½ taza)	2,0
Plátano, crudo	125 ml (½ taza)	3,0
Zanahorias, cocidas	125 ml (½ taza)	2,2
Zanahoria, cruda	1 mediana	1,5
Acelga, cocida	125 ml (½ taza)	1,8
Maíz amarillo, en grano o mazorca, cocido	125 ml (½ taza)	2,1
Coliflor, crudo	125 ml (½ taza)	1,3
Col, cocida	125 ml (½ taza)	1,4
Guisantes, verdes, cocidos	125 ml (½ taza)	5,6
Pimiento, verde o rojo	mediana	1,1
Papa, blanca, con cáscara, asada	1 pequeña	2,9
Calabaza, cruda	125 ml (½ taza)	0,7

Elija más fibras

Alimento	Tamaño de la porción	Total de fibras (g)
Verduras y hortalizas (continuación)		
Calabacín, crudo	½ taza	3,2
Espinaca, cocida	½ taza	2,3
Batata (camote), cocida, con cáscara	125 ml (½ taza)	3,3
Calabaza, cocida	125 ml (½ taza)	1,3
Frutas		
Manzana con cáscara	1 mediana	3,5
Albaricoques, crudos, con cáscara	3	2,1
Orejones de albaricoque	60 ml (¼ taza)	1,7
Aguacate	½ fruta	6,7
Banana	1 mediana	2,1
Arándanos	125 ml (½ taza)	2,0
Higos, secos	2	1,6
Higos, frescos	2	2,9
Mango	½ fruta	1,7
Melón	125 ml (½ taza)	0,3-0,7
Naranja	1 mediana	2,3
Melocotón, crudo, con cáscara	1 mediano	2,9
Papaya	125 ml (½ taza)	1,2
Piña	125 ml (½ taza)	1,2
Ciruelas, pasas	3	12,1
Higo chumbo	¾ taza	5,3

Elija más fibras

Alimentos	Tamaño de la porción	Total de fibras (g)
Frutas (continuación)		
Frambuesas	125 ml (½ taza)	4,2
Fresas	125 ml (½ taza)	2,0
Granos y cereales		
Cebada, cocida	125 ml (½ taza)	2,0
Pan, integral	30 g (1 rebanada)	2,1
Arroz integral, grano mediano, cocido	125 ml (½ taza)	2,0
Pan, de centeno	35 g (1 rebanada)	1,4
Cereal con salvado (no en copos)	30 g (½ taza)	9,7
Galletas saladas crujientes, de centeno	3 unidades	5,0
Tostadas industriales, integrales	4 unidades	1,5
Salvado de avena, cocido	175 ml (¾ taza)	5,9
Avena, cocida	175 g (¾ taza)	3,7
Pasta, cocida (integral)	125 ml (½ taza)	2,1
Quinoa, cocida	125 ml (½ taza)	2,7
Alternativas a la carne - Proteínas vegetales		
Almendras	60 ml (¼ taza)	3,8
Frijoles negros, cocidos	250 ml (1 taza)	12,7
Garbanzos, cocidos	250 ml (1 taza)	7,9
Anacardo	33 g (¼ taza)	1,0
Edamame (soya, verde, cocida)	125 ml (½ taza)	4,0

Elija más fibras

Alimentos	Tamaño de la porción	Total de fibras (g)
Alternativas a la carne - Proteínas vegetales (continuación)		
Semillas de lino (linaza), molidas	15 ml (1 cucharada sopera)	1,9
Frijoles, cocidos	250 ml (1 taza)	12,3
Lentejas, cocidas	250 ml (1 taza)	8,9
Judías pintas, cocidos	250 ml (1 taza)	15
Judías de soja, cocido	250 ml (1 taza)	11,4
Nueces del Brasil	60 ml (¼ taza)	2,6
Tofu, frito	150 g (¾ taza)	5,8

Fuente: “Canadian Nutrient File 2015.” http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/cnf_downloads-telechargement_fcen-eng.php
[Consultado el 31 de mayo de 2017]

Ejemplo de menú

Este es un ejemplo de menú de un día que contiene la cantidad de fibras suficiente (25 a 50 gramos):

Desayuno	Cantidad de fibras (g)
Avena, cocida 175 g (¾ taza)	3,7
Arándanos azules (mirtilos), ½ taza	2,0
Bebida de soya o leche descremada, 1 taza	0
Almendras, ¼ taza	3,8
Semillas de lino (linaza), molidas, 1 cucharada sopera	1,9
Total de fibra en el desayuno	11,4

Almuerzo	
Ensalada de espinaca, 3 tazas	2,1
Garbanzo, en lata, bajo en sodio, 1 taza	7,9
Tomates cherry, 15	1,5
Plátano macho	2,1
Pan integral, 1 rebanada	2,1
Aderezo casero, aceite de oliva y vinagre balsámico	0
Agua	0
Total de fibra en el almuerzo	15,7

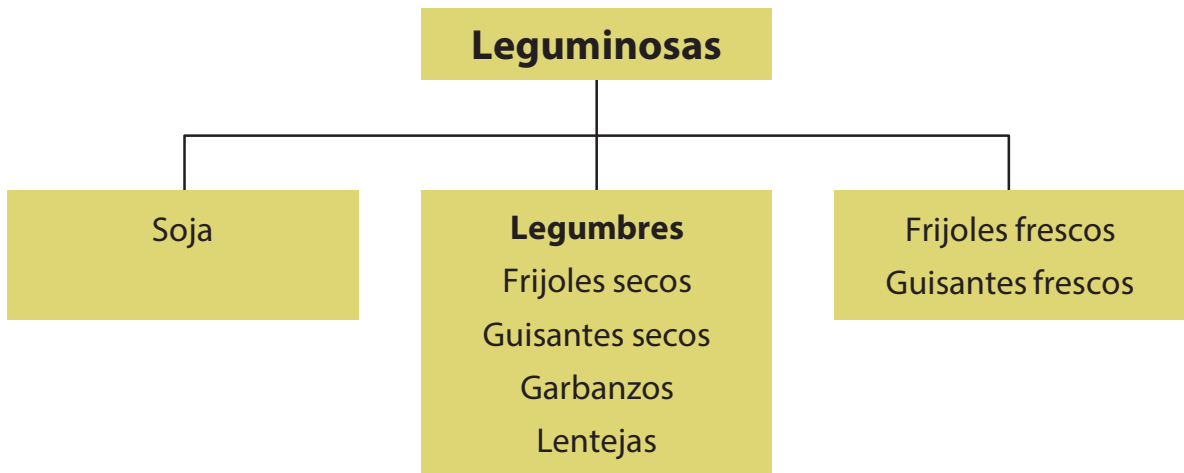
Elija más fibras

Cena	Cantidad de fibras (g)
Salmón asado, 120 g (½ taza)	0
Acelga, cocida, 1 taza	1,8
Zanahorias, cocidas, ½ taza	2,2
Arroz integral, cocido, 1 taza	4,0
Agua	0
Total de fibra en la cena	8

Total de fibras en el día	35
----------------------------------	-----------

Consejos para cocinar legumbres

Pese a que este texto utiliza el término "legumbres" de manera amplia, técnicamente, se llama leguminosas a los vegetales cuyo fruto nace cerrado dentro de una vaina. Entre ellas se incluyen las legumbres, los frijoles y las lentejas. En rigor, legumbres son sólo las semillas secas (no los frijoles y guisantes frescos). Los alubias / judías de soja se diferencian de las legumbres por contener más grasa.



Paso 1: Comprar y almacenar legumbres/frijoles

Legumbres/Frijoles en lata	Legumbres/Frijoles secos
Prácticos y listos para usar (no hace falta remojo).	Requieren más tiempo de preparación.
Busque opciones que digan "bajo en sodio" o "sin sal agregada".	Se pueden comprar en tiendas a granel o en supermercados (normalmente en bolsas transparentes, cerca de los frijoles en lata).
Lave y escurra cuidadosamente las legumbres enlatadas, para disminuir el consumo de sodio.	Conserve en un recipiente con cierre hermético, en lugar fresco y al abrigo de la luz.

Tiempo de almacenamiento: Puede conservar legumbres hasta por un año. Conserve legumbres cocidos en la heladera de 1 a 3 días o en el congelador por varios meses.

Paso 2: Lavar y remojar legumbres/frijoles secos

1. Lave todas las alubias, lentejas y legumbres antes de ponerlos en remojo.
2. Deseche el agua del remojo y enjuague las alubias con agua fría.
Enjuagarlos ayuda a eliminar la parte de las alubias que causa gases.

¿Qué legumbres, alubias y lentejas necesitan remojo antes de la cocción?

Requieren remojo	No requieren remojo (solo lavado)
Alubias secas, guisantes enteros, garbanzos	Lentejas secas, guisantes secos

Paso 3: Cocinar legumbres secas

Cocine legumbres, alubias y lentejas en la cocina, microondas, olla de cocción lenta y olla a presión.

Use 3 tazas (750 ml) de agua por cada taza (250 ml) de alubias remojados.

Para la cocción sobre la vitrocerámica:

1. En una olla, ponga las alubias y el agua hasta que hierva.
2. Reduzca la temperatura y deje que se cocinen lentamente.
3. Para saber cuándo están listos, pruebe los granos hasta obtener la consistencia deseada.

Elija más fibras

Legumbres, alubias, lentejas	Tiempo de cocción
Alubias	45-60 minutos
Guisantes	1 – 1 ½ horas
Enteros	40 a 45 minutos
Secos	
Lentejas	
Verdes, enteras	30 a 45 minutos
Rojas, partidas	10 a 15 minutos
Garbanzos	1 – 1 ½ hora

(Pulse Canada, 2012)

Elija menos azúcar añadido

¿Qué es el azúcar añadido?

La American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) define el “azúcar añadido” como los azúcares y jarabes agregados a los alimentos durante su procesamiento o preparación. Los jarabes en el momento del consumo también contienen azúcares añadidos.

Los azúcares naturales presentes en alimentos como frutas, hortalizas, leche y granos integrales son elecciones saludables. Estos alimentos son recomendados como parte de una dieta saludable.

¿Por qué el azúcar añadido es malo para el corazón?

El alto consumo de azúcar proveniente de azúcares añadidos está asociado a altos niveles de triglicéridos. Altos niveles de triglicéridos en sangre aumentan el riesgo de diabetes y de enfermedades cardíacas. El azúcar de la dieta también aumenta el azúcar en sangre.

¿Cuánto azúcar añadido se puede consumir?

La Organización Mundial de la Salud (OMS), Diabetes Canada y la American Heart Association recomiendan que menos del 10% del total de calorías consumidas sean provenientes de azúcares añadidos o libres.

Para mujeres: No más de 100 calorías o 6 cucharaditas de postre por día de azúcares añadidos

Para hombres: No más de 150 calorías o 9 cucharaditas de postre por día de azúcares añadidos

1 cucharadita de postre contiene 4 gramos de azúcar.

¿Cómo saber cuánto azúcar está presente en los alimentos?

Lea la etiqueta. El azúcar aparece en muchas formas. Busque los nombres abajo en la lista de ingredientes para descubrir dónde están los azúcares.

- Melaza o miel negra;
- puré de frutas;
- azúcar líquido;
- miel;
- azúcar invertido;
- azúcar de caña;
- ágave;
- café industrial;
- remolacha azucarera;
- dextrosa;
- jarabe de arce;
- azúcar moreno;
- glucosa – fructosa;
- jarabe de arroz integral;
- jarabe de caña;
- jugo de fruta concentrado;
- jarabe de maíz de alta fructosa;
- jarabe de maíz de alta maltosa;
- néctar;

Elija menos azúcar agregado

- panela;
- azúcar en polvo.

El ejemplo a continuación es la lista de ingredientes de un alimento que contiene mucho azúcar:

INGREDIENTES. GLUCOSA-FRUCTOSA, EXTRACTO DE RAÍZ DE ACHICORIA (FIBRA DE INULINA), AZÚCAR, AVENA ENTERA EN HOJUELAS, TRIGO INFLADO, JARABE DE MAÍZ DE ALTA MALTOSA, COPOS DE CENTENO ENTEROS, CHISPAS DE CHOCOLATE (LICOR DE CHOCOLATE, AZÚCAR, MANTECA DE CACAO, INGREDIENTES DE LECHE, LECITINA DE SOJA, AROMA NATURAL), SALVADO DE MAÍZ, ACEITE DE PALMA, ARROZ INFLADO (HARINA DE ARROZ, EXTRACTO DE MALTE, AZÚCAR, SAL), ACEITE DE CANOLA, SALVADO DE TRIGO, GLICERINA, CACAO, TRIGO ENTERO, HARINA DE GRAHAM, LECITINA DE SOJA, ALMIDÓN DE MAÍZ, AROMA NATURAL, MALTODEXTRINA, SAL, FOSFATO TRISÓDICO, BHT.

Punto fundamental:

Usted tiene más riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca si reemplaza grasas de origen animal (como mantequilla o manteca de cerdo) en su dieta por carbohidratos refinados o procesados (como azúcar agregado, harina blanca y otros alimentos con bajo contenido de fibras). Puede reducir su riesgo de enfermedad cardíaca consumiendo grasas de origen vegetal (aceites, aguacate, frutos secos y semillas) en lugar de grasas de origen animal.

Tabla de azúcares (cantidad TOTAL de azúcar en alimentos comunes)

El total de azúcar incluye azúcares naturales y añadidos.

1 cucharadita de postre de azúcar = 4 gramos

Alimento	Tamaño de la porción	Cantidad total de azúcar (g)	Cuchara-ditas de azúcar
Bebidas endulzadas con azúcar			
Zumo de frutas	250 ml (1 taza)	30	7,5
Té frío	1 lata (355 ml)	32	8
Gaseosas no dietéticas (refresco tipo cola, oscuros)	1 lata (355 ml)	34	8,5
Zumo de tomate	250 ml (1 taza)	10	2,5
Cereales			
All Bran	1/3 taza	8 (contiene 11 g de fibra)	2
Choco Krispies Chocos	100g	27g (contiene 5 g de fibra)	-
Corn Flakes	250 ml (1 taza)	2	-
Copos de trigo integral y arroz	100 g	1.3g (contiene 7.2 g de fibra)	-
Fitness Chocolate	100g	23.6g (fibra 5.6 g)	-
Raisin Bran	250 ml (1 taza)	17	4
Leche y alternativas			
Leche con chocolate	250 ml (1 taza)	26	6,5

Elija menos azúcar agregado

Alimento	Tamaño de la porción	Cantidad total de azúcar (g)	Cuchara-ditas de azúcar
Leche y alternativas			
Leche de almendras, soja o arroz, edulcorada (por ej., chocolate, vainilla)	250 ml (1 taza)	20	5
Helado, chocolate	250 ml (1 taza)	36	9
Yogurt, solo	¾ taza (175 ml)	13	3
Yogurt con frutas	¾ taza (175 ml)	25	6
Yogurt sin azúcar (hecho con endulzantes artificiales)	100 g	8	2
Azúcares y dulces			
Ágave	1 cucharada sopera	14	3,5
Azúcar moreno	1 cucharada sopera	12	3
Toffee (caramelo)	1 unidad (12 g)	7,5	2
Barrita de chocolate	1 barrita (50 g)	26	6,5
Caramelos duros	3 unidades (18 g)	12	3
Miel	1 cucharada sopera	18	4,5
Jaleas y mermeladas	1 cucharada sopera	10	2,5
Grageas de jalea	10 unidades (28 g)	20	5
Jarabe de arce	1 cucharada sopera	12	3
Leche condensada, en lata	2 cucharadas soperas	42	10,5
Galletas y cookies	2 (60 g)	30	7,5
Frutos secos azucarados	2 (60 g)	27	7

Elija menos azúcar agregado

Alimento	Tamaño de la porción	Cantidad total de azúcar (g)	Cuchara-ditas de azúcar
Azúcares y dulces			
Fruta enlatada, con jarabe	2 (160 g)	28	7
Salsas y aderezos			
Salsa de tomate (en frasco o lata)	½ taza (125 ml)	6	1,5
Ketchup	1 cucharada sopera	3	1
Salsa agridulce	1 cucharada sopera	3	1
Salsa barbacoa	1 cucharada sopera	5,5	1,5
Salsa de guayaba, cocida	1 cucharada sopera	3,5	1
Bebidas alcohólicas y licores			
Vodka cooler	1 botella (390 ml)	12	3
Sangría	250 ml (1 taza)	20	5
Cóctel, daiquiri	250 ml (1 taza)	14	3,5
Licor, café y crema	45 ml (1/6 taza)	10	2,5
Vino de postre, dulce	125 ml (½ taza)	10	2,5

Elija menos azúcar agregado

Fuente: "Canadian Nutrient File 2010." <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-eng.php> [Consultado el 14 de marzo de 2014];
USDA National Nutrient Database. <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list>

Organización: Sin azúcar: www.sinazucar.org

References: Johnson, R.K. et al. (Sept. 2009). Dietary Sugars Intake and Cardiovascular Health: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation*. 120: 1011- 1020.

<http://circ.ahajournals.org/cgi/content/full/120/11/1011>

Elija menos sodio

¿Qué es el sodio?

El sodio es un mineral necesario para que el cuerpo mantenga la presión arterial y el equilibrio normal de los líquidos. Los músculos necesitan sodio para contraerse y los nervios necesitan sodio para enviar señales por el cuerpo.

¿Por qué hay que cuidar la cantidad de sodio ingerida?

El cuerpo necesita una cierta cantidad de sodio para su buen funcionamiento. Consumir demasiado sodio puede causar hipertensión. La hipertensión puede provocar enfermedad cardíaca, derrame o insuficiencia renal.

Cómo consumir menos sodio

¿Cuánto sodio debo consumir por día?

Las personas con problemas cardíacos o diabetes deben consumir menos de 3 g de cloruro de sodio por día (menos de una cucharadita de postre llena de sal). Hable con su equipo de rehabilitación cardíaca para saber cuánto sodio es adecuado para usted.

Todos los tipos de sal (como sal de mesa, sal gruesa, sal marina y sal del Himalaya) contienen la misma cantidad de sodio. Una cucharadita de postre de cualquier tipo de sal contiene cerca de 2300 mg de sodio.

¿Cómo consumir menos sodio diariamente?

Los alimentos procesados y de restaurantes proveen una alta cantidad de sodio en la dieta de muchas personas. Esto quiere decir que comer menos alimentos procesados y comida de restaurantes reducirá la cantidad de sodio que usted consume cada día.

Intente seguir estos consejos para consumir menos sal:

1. Utilice hierbas y condimentos en vez de sal.
2. Coma alimentos frescos. Por ejemplo, prefiera carne al horno casera a un charqui industrializado o fiambres. Los alimentos frescos, no procesados, como frutas, verduras y hortalizas, tienen naturalmente un bajo contenido de sodio.
3. Observe el tamaño de la porción. Compárela con la cantidad que usted come. Si come más que una porción, también consume más sodio que lo que indica la tabla de información nutricional.
4. Observe la tabla de información nutricional de los alimentos envasados para ver cuánto sodio contienen. Elija productos con 5% o menos del Valor Diario de sodio. Para más información sobre cómo interpretar la información de las etiquetas, consulte la sección “Cómo leer una etiqueta de alimentos” en este cuadernillo. En restaurantes, pregunte por opciones con bajo contenido de sodio. Pida su comida sin sal agregada, de ser posible. Por ejemplo, condimente su ensalada con aceite y vinagre, en lugar de un aderezo cremoso.
5. Coma menos sopas hechas con caldos salados o ensaladas con ingredientes salados (como picatostes, aderezos cremosos o frutos secos salados).
6. Lave las judías, enlatados o pescados enlatados antes de comerlos.

Tabla de sodio

Alimento	Tamaño de la porción	Sodio (mg)
Frutas, verduras y hortalizas		
Las verduras y hortalizas frescas, y la mayoría de las congeladas, contienen muy poco sodio.		
Salsa de tomates (común o con hortalizas), en lata/botella	125 ml (½ taza)	585-721
Chucrut, en lata/botella	125 ml (½ taza)	496
Pimientos (jalapeño, chile picante), en lata/botella	30 ml (2 cucharadas soperas)	211-361
Pepinillo (agrio o al eneldo)	1 pequeño	324-447
Hortalizas, todas las variedades, en lata	125 ml (½ taza)	255-417
Jugo de tomate y cóctel de vegetales	125 ml (½ taza)	345
Salsa de tomate, en lata	125 ml (½ taza)	298
Tomates secos	7 tomates	287
Salsa para pizza	125 ml (½ taza)	246
Aceitunas, en lata	4 aceitunas	135-233
Granos		
Granos como arroz, cebada, quinoa, avena y trigo tienen bajo contenido de sodio.		
Cereal		
Crema de trigo, de cualquier tipo, cocida	175 ml (¾ taza)	370
Seco, todas las variedades	30 g	242-332
Avena, cruda o cocida	175 ml (¾ taza)	216-240

Elija menos sodio

Alimento	Tamaño de la porción	Sodio (mg)
Otros productos a base de cereales		
Galletas de agua, de todas las variedades, saladas	30 g	192-335
Pan francés (de centeno)	1 unidad (35 g)	231-321
Pan, todos los tipos	1 rebanada (35 g)	147-238
Magdalena (de zanahoria, arándanos, chips de chocolate)	1 pequeño	203-232
Galletas de soda, sin sal	10 (30 g)	230
Panecillos, todas las variedades	½ unidad (45 g)	199-226
Leche y alternativas		
Leche agria (buttermilk)	250 ml (1 taza)	223-272
Quesos		
Cottage (1%, 2%)	250 ml (1 taza)	788-970
Azul	50 g (1/6 taza)	698-904
Quesos procesados en lonchas (cheddar, suizo)	50 g (1/6 taza)	685-794
Queso feta	50 g (1/6 taza)	558
Queso untable	30 ml (2 cucharadas soperas)	491-503
Cheddar, Colby, edam, gouda, muzarela, provolone, camembert	50 g (1/6 taza)	208-482
Queso cottage, sin grasas	250 ml (1 taza)	287
Queso, semiblando, de cabra	50 g (1/6 taza)	184
Queso, fresco	50 g (1/6 taza)	376

Elija menos sodio

Alimento	Tamaño de la porción	Sodio (mg)
Carne y alternativas Carnes vacunas, aves y pescado congelados frescos, no procesados, contienen muy poco sodio. Lentejas, frijoles y guisantes secos contienen poco sodio.		
Carne		
Tocino, cocido	75 g (1/3 taza)	1555-1920
Tocino (de lomo, ahumado, bacon), cocido	75 g (1/3 taza)	982-1160
Jamón, curado, cocido	75 g (1/3 taza)	621-1125
Carne encurtida, en lata	75 g (1/3 taza)	754
Jamón, bajo en sodio, cocido	75 g (1/3 taza)	727
Aves		
Tocino de pavo	75 g (1/3 taza)	1714
Pavo, ahumado	75 g (1/3 taza)	747
Pollo/pavo, al spiedo/listo para servir, a la parrilla	75 g (1/3 taza)	253-628
Pollo/pavo, en lata	75 g (1/3 taza)	350-540
Hamburguesa o nuggets de pollo, cocidos	75 g (1/3 taza)	334-418
Productos cárnicos		
Salame o peperoni, todas las variedades	75 g (1/3 taza)	753-1695
Jamón o pollo, en lata	75 g (1/3 taza)	774-1024
Fiambres, todas las variedades	75 g (1/3 taza)/ 3 fetas	552-970

Elija menos sodio

Alimento	Tamaño de la porción	Sodio (mg)
Salchicha vienesa, salchicha de Frankfurt, todas las variedades	75 g (1/3 taza)	598-943
Chorizo (vacuno, de cerdo)	75 g (1/3 taza)	926
Salchicha, todas las variedades, cocida	75 g (1/3 taza)	418-905
Fiambres (de cerdo o ave), bajos en sodio	75 g (1/3 taza)	710
Salame o mortadela, todas las variedades, bajas en sodio	75 g (1/3 taza)	467-702
Jamón, con miel, cocido	75 g (1/3 taza)	675
Paté, en lata	75 g (1/3 taza)	290-605
Morcilla, cocida	75 g (1/3 taza)	510
Salchicha, todas las variedades, baja sodio, cocida	75 g (1/3 taza)	441
Salchicha vienesa, de Frankfurt, todas las variedades, baja en sodio, cocida	75 g (1/3 taza)	233
<i>Pescados y mariscos</i>		
Caballa o bacalao, salado	75 g (1/3 taza)	1353-3338
Anchoas, en lata	75 g (1/3 taza)	2751
Pescado, todas las variedades, ahumado	75 g (1/3 taza)	572-764
Arenque, al escabeche o ahumado	75 g (1/3 taza)	652-688
Mariscos (cangrejo, camarón, calamar, ostra, langosta, mejillón), en lata o cocidos	75 g (1/3 taza)	250-631

Elija menos sodio

Alimento	Tamaño de la porción	Sodio (mg)
Caviar (rojo, negro)	75 g (1/3 taza)	450
Palitos de pescado, cocidos	75 g (1/3 taza)	316
Pescado (sardina, salmón, atún, caballa), en lata	75 g (1/3 taza)	254-379
Alternativas a la carne		
Tocino vegetariano, cocido	75 g (1/3 taza)	1099-1328
Estofado de frijoles, todas las variedades, en lata	175 ml (3/4 taza)	644-935
Frijoles refritos, en lata	175 ml (3/4 taza)	825-897
Sustitutos vegetarianos de salchicha, pollo, albóndigas, palitos de pescado, fiambre, cocidos	75 g (1/3 taza)	353-666
Legumbres (lentejas, guisantes, frijoles secos), en lata, todas las variedades	175 ml (3/4 taza)	489-638
Pastel o hamburguesa vegetariana, cocido	75 g (1/3 taza)	413
Semillas de zapallo o calabaza, saladas, sin cáscara	60 ml (¼ taza)	412
Frutos secos (maní, almendra, marañón/anacardo), saladas, sin cáscara	60 ml (¼ taza)	222-301
Sustituto de huevo	125 ml (½ taza)	235
Otros		
Sal (de mesa , sin yodo, marina)	5 ml (1 cucharada sopera)	1720-2373
Sal, saborizada	5 ml (1 cucharada sopera)	1550

Elija menos sodio

Alimento	Tamaño de la porción	Sodio (mg)
Pasta de extracto de levadura	2 cucharadas soperas (30 g)	1322
Salsa de soya	15 ml (1 cucharada sopera)	914-1038
Salsa, teriyaki	15 ml (1 cucharada sopera)	700
Salsa de soya, baja en sodio	15 ml (1 cucharada sopera)	608
Salsa (queso, fundido)	60 ml (¼ taza)	367-529
Salsa de ostras	15 ml (1 cucharada sopera)	499
Salsa, todas las variedades	60 ml (¼ taza)	394-466
Salsa (demi-glace, barbacoa)	30 ml (2 cucharadas soperas)	355-435
Ketchup, mostaza amarilla o relish	30 ml (2 cucharadas soperas)	334-358
Salsa, teriyaki, baja en sodio	15 ml (1 cucharada sopera)	325
Alcaparras, en lata	15 ml (1 cucharada sopera)	258
Aperitivos		
Pretzels (blando, duro)	1 pequeño o 50 g	860-870
Palomitas de maíz, saborizadas o comunes para microondas (envasadas)	50 g	314-529
Palomitas de maíz, saborizadas, bajas en sodio	50 g	245
Maíz tostado, todas las variedades	50 g	274-488
Chips (de tortilla, vegetales, papas, soya), todas las variedades	50 g	421-502

Elija menos sodio

Alimento	Tamaño de la porción	Sodio (mg)
Arepas con queso	1 mediana	468
Buñuelo (masa frita)	1 mediano	293
Tortillas de maíz tostadas	3 unidades	243
Pastelito de guayaba	1 mediano	199
Pan dulce	1 rebanada mediana	144
Chips de plátano	125 ml (½ taza)	41 mg
Salsa picante de pimienta	5 ml (1 cucharada sopera)	127 mg
Sal de cebolla	5 ml (1 cucharada sopera)	1800 mg
Sal de ajo	5 ml (1 cucharada sopera)	1960 mg

Fuente: Dietitians of Canada (del Canadian Nutrient File 2011)

Contenido de sodio en algunas comidas de restaurante

Alimento	Tamaño de la porción	Sodio (mg)
Porción de pizza de peperoni, grande	295 g	1630
Big Mac	208 g	1020
Papas fritas, porción pequeña	70 g	190
Nachos con queso, carne molida y pimienta	70 g	190
Quesadilla con pollo	317 g	1100
Arroz con frijoles rojos	236 g	1380
Tamal de cerdo	1 mediano	672
Empanada de carne	1 mediana	392

Cómo mantener saludables los niveles de triglicéridos

¿Qué son los triglicéridos?

Los triglicéridos son una forma de grasa que transporta la sangre.

- Un nivel alto de triglicéridos aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas o infarto.
- Los alimentos ricos en grasa, azúcar y alcohol pueden elevar los niveles de triglicéridos.
- Las personas que tienen prediabetes o diabetes frecuentemente tienen un nivel de triglicéridos más alto que lo normal.
- La dieta mediterránea puede bajar el nivel de triglicéridos.

¿Cuál es un nivel saludable para los triglicéridos?

Un nivel saludable para los triglicéridos es menor a 1,7 mmol/L (150,6 mg/dl). Pregúntele a su médico sobre su nivel de triglicéridos la próxima vez que reciba los resultados de un examen de sangre.

¿Qué hacer para reducir el nivel de triglicéridos?

Coma alimentos que formen parte de una dieta de estilo mediterráneo para reducir el nivel de triglicéridos:

1. Verduras, legumbres, frutas, cereales enteros, frutos secos y semillas

Estos alimentos tienen un alto nivel de fibras y contienen muchas vitaminas y minerales esenciales para el organismo.

- Busque incluir una verdura y/o fruta en todas las comidas principales.
- Coma una variedad de verduras y hortalizas de distintos colores, pues contienen distintos nutrientes.

- Elija alimentos con bajo índice glucémico, compuestos de cereales enteros (tales como panes integrales, harina de yuca, cebada, avena, quínoa, arroz integral vaporizado o arroz salvaje, tortillas y arepas de harina de trigo o de maíz integral).
- Coma legumbres (alubias secas, guisantes, garbanzos y lentejas) con frecuencia.
- Para los aperitivos o medias mañana, coma frutos secos y semillas en vez de barras de cereales, bizcochos o galletas.

2. Pescados

Las grasas omega-3 son un tipo saludable de grasa que se encuentra en los pescados y algunos alimentos vegetales. Esas grasas ayudan a bajar los triglicéridos y a reducir inflamaciones (daños a los tejidos del organismo que pueden resultar en enfermedades como artritis, enfermedades cardíacas y cáncer).

- Intente comer pescados ricos en grasa (frescos o en lata) 3 veces por semana. Por ejemplo: trucha, lubina, salmón, atún, verdel y sardina.
- Coma alimentos de origen vegetal ricos en grasas omega-3, como nueces, semillas de lino (linaza) molidas o aceite de lino (linaza), semillas y corazones de cáñamo, semillas de chía y aceite de canola. Agregue semillas de chía o de lino molidas a otros alimentos.

Evite alimentos que aumenten el nivel de triglicéridos:

1. Azúcares libres o agregados, como:

- todos los tipos de azúcar (crudo, azúcar blanco o moreno, caña de azúcar, panela);
- miel
- pasta de guayaba;
- miel de agave;
- dulces, pasteles, postres (flanes, compotas), bizcochos, barras de cereales;
- zumos de frutas;

Cómo mantener saludables los niveles de triglicéridos

- jaleas, mermeladas, jarabes;
- crema de cacao;
- chocolate;
- caramelos;
- gaseosas comunes;
- bebidas azucaradas o carbohidratadas;
- leche condensada;
- cacao en polvo endulzado.

2. Alimentos con carbohidratos refinados y procesados, como:

- azúcar;
- galletas;
- harina de trigo blanca (como pan blanco);
- arroz blanco o instantáneo;
- puré de papas instantáneo;
- pastas instantáneas;
- galletas de arroz.

3. Alcohol

Algunos medicamentos pueden reaccionar con el alcohol de forma negativa. Hable con su médico o farmacéutico sobre la interacción de sus medicamentos con el alcohol antes de beber.

Usted no debe consumir alcohol, debido a la posible interacción que puede tener y por contener un alto contenido de azúcares perjudiciales para el peso y su estilo de vida.

Cómo mantener saludables los niveles de triglicéridos

4. Grasas trans (consulte la sección "Elija menos grasas trans" en este cuadernillo para informarse más).

Cómo tener un nivel de colesterol sano

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia que se encuentra en el organismo y es semejante a la cera.

El organismo necesita colesterol para:

- producir vitamina D;
- producir bilis (fluido hecho por el hígado que ayuda a digerir grasas);
- producir hormonas femeninas y masculinas (estrógeno y testosterona);
- mantener la salud de las membranas celulares (la pared que recubre las células del organismo).

El hígado produce la mayor parte del colesterol en el organismo. Lo demás proviene de los productos de origen animal que ingerimos. Solamente los productos animales (como carnes, pescados, huevos y lácteos) tienen colesterol, pero esto no quiere decir que hay que evitar esos alimentos.

Tipos de colesterol

Hay dos tipos principales de colesterol:

1. colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL);
2. colesterol de lipoproteínas de alta densidad (HDL).

¿Qué es el colesterol LDL?

Al colesterol LDL se le acostumbra llamar colesterol "malo". El organismo necesita tener un poco de colesterol LDL para funcionar bien. Este tipo de colesterol pasa a ser un problema cuando el nivel en la sangre es demasiado alto.

- Cuando el colesterol LDL (malo) está muy alto, puede acumularse lentamente en forma de placa en las paredes de los vasos sanguíneos.
- Si se acumula mucha placa, esta estrecha o bloquea el vaso sanguíneo, lo

que impide que la sangre llegue al corazón o al cerebro.

- Cuando no llega sangre al corazón o al cerebro, se puede tener un infarto o un ictus/ accidente cerebrovascular.

Más adelante en este capítulo se explicará cómo mantener bajo el nivel de colesterol LDL (malo).

¿Qué alimentos aumentan el colesterol LDL?

Los alimentos ricos en grasas trans y saturadas aumentan el nivel de colesterol LDL (malo). Las grasas trans se encuentran en alimentos procesados y vendidos ya preparados. Las grasas saturadas se encuentran principalmente en alimentos de origen animal (como carnes, huevos y lácteos).

¿Cuál es el nivel saludable para el colesterol LDL?

El nivel de colesterol LDL (malo) se mide con un examen de sangre. El nivel saludable de colesterol LDL es menor a 2,0 mmol/L (77,3 mg/dl).

¿Qué es el colesterol HDL?

Al colesterol HDL se le acostumbra llamar colesterol "bueno". Este colesterol ayuda a retirar el colesterol LDL (malo) de las paredes de los vasos sanguíneos.

¿Qué alimentos aumentan el colesterol HDL?

Los alimentos que tienen grasas insaturadas pueden aumentar el nivel de colesterol HDL (bueno). Para saber más sobre las grasas insaturadas, consulte la sección "Elija más grasas insaturadas" en este cuadernillo.

¿Cuál es el nivel saludable para el colesterol HDL?

El nivel de colesterol HDL (bueno) se mide con un examen de sangre. El nivel saludable de colesterol HDL es mayor a 1,0 mmol/L (38,7 mg/dl).

Cómo mantener saludable la presión sanguínea

Las 5 acciones a continuación son maneras comprobadas de ayudar a reducir la presión sanguínea.

1. Limitar alimentos con mucho sodio agregado

Coma menos alimentos procesados, preparados y empaquetados, como comidas congeladas y guarniciones instantáneas. Estos alimentos generalmente tienen más sodio.

Algunas personas buscan seguir el plan de alimentación DASH –sigla en inglés para Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión (presión alta). Según muestran los estudios, el plan de alimentación DASH puede ayudar a bajar la presión sanguínea. El DASH sigue un patrón semejante al de la dieta mediterránea.

El plan alimentar DASH incluye:

- alimentos con poco sodio;
- cereales enteros;
- muchas frutas y verduras;
- lácteos con menos grasa;
- pescados y aves;
- frutos secos y semillas sin sal;
- legumbres.

La dieta DASH también recomienda consumir menos cantidad de:

- alimentos procesados y vendidos ya preparados;
- carne roja;
- dulces;
- bebidas con azúcar.

Cómo mantener saludable la presión sanguínea

Grupo alimentario	Porción diaria
Cereales y productos a base de cereales	7–8
Carnes, aves y pescados	2 o menos
Verduras y hortalizas	4–5
Frutas	4–5
Lácteos con poca grasa o sin grasa	2–3
Grasas y aceites	2–3
Frutos secos, semillas, frijoles secos y guisantes	4–5 por semana

Fuente: National Heart, Lung and Blood Institute. Para saber más sobre el patrón alimentario DASH, consulte: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/dash/>

2. Comer alimentos (no suplementos) que contengan potasio, magnesio y calcio

Potasio, magnesio y calcio obtenidos de los alimentos ayudan a reducir la presión sanguínea.

- El potasio se obtiene de frutas, verduras y hortalizas, frutos secos y semillas, pescados y aves, y cereales enteros.
- El magnesio se obtiene de legumbres, frutos secos, verduras verde oscuras y cereales enteros.

3. Obtener calcio de lácteos, bebidas de soja fortificadas, tofu, brócoli, almendras, sardinas y col forrajera (berza) cocida.

Las sardinas tienen un alto nivel de calcio, pero también de sodio por porción. Elija pescados en lata con agua y sin sal agregada (etiquetados como "sin sal añadido" o "bajo en sodio").

4. Tome menos alcohol

Demasiado alcohol de una vez puede aumentar la presión sanguínea. La cantidad de alcohol que se puede beber sin aumentar la presión sanguínea varía para mujeres y hombres.

- Hombres: como máximo 14 dosis de alcohol por semana y no más de 2 dosis de alcohol por día
- Mujeres: como máximo 9 dosis de alcohol por semana y no más de 2 dosis de alcohol por día

Una dosis de bebida equivale a 17,2 ml de etanol, o:

- 355 ml (12 oz) de cerveza con 5% de alcohol.
- 44 ml (1,5 oz) de bebida destilada con 40% de alcohol (como vodka, ron, whisky y gin).
- 148 ml (5 oz) de vino con 12% de alcohol.

5. Hacer ejercicio físico regularmente

Hacer ejercicio aeróbico, como caminar o andar en bicicleta, puede bajar la presión sanguínea. Siga el plan de ejercicio recetado para sacar el máximo provecho para su salud sin poner en riesgo el corazón.

Cómo leer una etiqueta de alimentos

¿Qué es una etiqueta de alimentos?

Las etiquetas de alimentos se encuentran en alimentos empaquetados e incluyen una lista de ingredientes, una tabla de información nutricional y declaraciones nutricionales. Casi todos los alimentos empaquetados deben traer una lista de ingredientes y una tabla nutricional.

Lista de ingredientes

¿Qué debo saber sobre la lista de ingredientes?

Todos los ingredientes del producto alimentario deben estar listados por orden de peso, de mayor a menor. Es decir, los alimentos contienen más de los ingredientes listados al principio y menos de los ingredientes listados al final. La lista de ingredientes ayuda a buscar determinados ingredientes y a evitar aquellos que se le recomienda no consumir.

Tabla de información nutricional

¿Qué debo saber sobre la tabla de información nutricional?

La tabla de información nutricional informa las cantidades de nutrientes de los alimentos empaquetados, por porción. Los nutrientes son las partes de los alimentos que necesitamos para nuestra salud y bienestar. La tabla nutricional presenta 13 nutrientes. Los 4 nutrientes de esta tabla que más afectan la salud son: grasas saturadas, grasas trans, sodio y fibras.

Información nutricional	
Tamaño de porción (172 g)	
Cantidad por porción	% Valor diario
Calorías 200	1%
Grasa total 1 g	1%
Saturada 0.3 g	1%
Trans 0 g	
Colesterol 0 mg	
Sodio 7 mg	0%
Carbohidratos totales 36 g	12%
Fibras 11 g	45%
Azúcares 6 g	
Proteína 13 g	
Vitamina A	1%
Vitamina C	1%
Calcio	1%
Hierro	1%

Porción

La tabla de información nutricional informa cuánto del alimento empaquetado corresponde a 100 gramos. La tabla nutricional mostrada informa que una porción de este alimento es de 3/4 de taza o 170 gramos (g). Si usted come la porción que informa la tabla, ingerirá la cantidad listada de calorías y nutrientes. Siempre compare la porción informada en el paquete con la cantidad que come.

Sodio

La sal contiene sodio. El sodio ayuda a balancear los fluidos en el organismo. Para algunas personas, consumir mucho sodio puede ser malo para el organismo.

Fibras

Es importante consumir bastante fibra para administrar el nivel de colesterol y de glucemia (azúcar en la sangre). Las fibras también ayudan a regular el movimiento intestinal (heces).

Porcentaje de valor diario

5% del valor diario significa que el alimento tiene un poco de ese nutriente. En el caso de los nutrientes que quiera consumir menos (como grasas saturadas y sodio), elija un porcentaje (%) de valor diario más bajo. Intente consumir cero grasas trans y una menor cantidad de azúcares.

15% del valor diario o más significa que el alimento tiene mucho de ese nutriente. En el caso de los nutrientes que quiera consumir más (como fibras, vitaminas y minerales), elija un porcentaje (%) de valor diario más alto.

Cómo utilizar la porción y el valor diario:

EMPIECE

La porción se suele marcar en 100g y se encuentra debajo del título "Información nutricional". Las informaciones en la tabla de información nutricional se basan en esa cantidad de alimento.

TENGA EN CUENTA el porcentaje del valor diario

El porcentaje del valor diario se encuentra del lado derecho de la tabla de información nutricional.

Tenga en cuenta ese porcentaje para ver si los 100 gramos contienen **poco** o **mucho** de cada nutriente.

FÍJESE en los nutrientes

Elija alimentos empaquetados que tengan más de los nutrientes que usted quiere y menos de los que no quiere.

5% del valor diario es **un poco**.

15% o más del valor diario es **mucho**.

Al tomar decisiones informadas sobre los alimentos, estos son algunos de los nutrientes de los cuales se quiere...

un poco:

- grasas saturadas y trans;
- sodio.

mucho:

- fibras;
- vitamina A;
- calcio;
- hierro.

Declaraciones nutricionales

Las declaraciones nutricionales son afirmaciones presentadas en los alimentos empaquetados con detalles sobre los nutrientes que contienen.

Libre de colesterol/Sin colesterol

¿Qué significa esta declaración?

El alimento no contiene colesterol o puede contener una cantidad muy pequeña. Sólo los productos de origen animal contienen colesterol.

¿Dónde veo esta declaración?

Papas chips

Miel de abejas natural

¿Qué debo saber sobre esta declaración?

Los alimentos libres de colesterol aún pueden tener niveles altos de grasa o azúcar.

Bajo en grasa

¿Qué significa esta declaración?

El alimento contiene una cantidad muy pequeña de grasa (3 gramos o menos por 100 gramos).

¿Dónde veo esta declaración?

Yogur con frutas

¿Qué debo saber sobre esta declaración?

Los alimentos bajos en grasa aún pueden tener niveles altos de azúcar o sodio.

Sin azúcar agregado

¿Qué significa esta declaración?

El alimento no contiene azúcar blanco granulado y otros ingredientes que contienen azúcares agregados –pero aún puede contener otros tipos de azúcar natural.

¿Dónde veo esta declaración?

Jugos

¿Qué debo saber sobre esta declaración?

Los alimentos (como los jugos) que dicen "sin azúcar agregado" aún pueden contener una alta cantidad de azúcar natural.

Light

¿Qué significa esta declaración?

Este alimento puede tener menos grasa o calorías que la versión original del mismo alimento.

¿Dónde veo esta declaración?

Mayonesa

¿Qué debo saber sobre esta declaración?

A veces, cuando un paquete dice "light" significa que el color o la textura del alimento es más liviano.

Aunque las declaraciones sean prácticas, es siempre mejor leer la tabla de información nutricional y la lista de ingredientes. No debe fiarse de las declaraciones, ni el título, ni rótulos. Se debe fomentar la lectura del etiquetado nutricional.

Conozca las porciones

Frutas y verduras:

Verduras y frutas: intente consumir 7-10 porciones por día

Una porción equivale a:



Una fruta o pedazo mediano, del tamaño de una pelota de tenis



Verduras de hojas verdes, 250 ml (1 taza)



Frutas o verduras cortadas, frescas o congeladas, 125 ml (1/2 taza)



Frutas deshidratadas, 2 cucharadas soperas

Productos a base de cereales

Granos y cereales, intente consumir 6-8 porciones por día

Una porción equivale a:

- Granos cocidos (arroz, avena, pasta, etc.) ½ taza
- Panes (1 rebanada, ½ pita, ½ bagel pequeña, roti pequeña, ½ paratha)
- Cereales (1/3 taza del tipo salvado o 2/3 taza en copos) 30g
- Puré de patata ½ taza
- Patata, patata dulce/ Batata ½ mediana



Cómo leer una etiqueta de alimentos

Leche y alternativas

Leche y alternativas, intente consumir 2-3 porciones por día

Una porción equivale a:



Yogur sin azúcar, 175g (3/4 taza)
Puro o con sabor a fruta



Leche descremada, 1%, 2%
1 taza

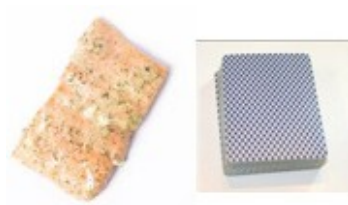


Queso, paner (15% de grasa
o menos), 50g (1,5 oz)

Carne y alternativas

Carne y alternativas, intente consumir 2-3 porciones por día

Una porción equivale a:



75g o 2.5 oz de pescados ricos en
grasa, carne de vaca o cerdo con
poca grasa, pollo o pavo



Alubias, lentejas/daal,
guisantes, 3/4 taza
(cocidos o en lata)



1/4 taza de frutos secos y
semillas sin cáscara 60ml
(1/4 taza)



Mantequilla de maní
o almendra, 30 ml
(2 cuch. sop.)



Aceites y grasas

Aceites y grasas, intente consumir 2-3 cucharadas soperas por día

(Una cucharada sopera equivale a 3 cucharaditas de postre)

Una porción equivale a:



1 cucharadita de aceite



1/8 taza de aguacate = 1 cucharadita



1 cucharadita de mantequilla
o margarina no hidrogenada

Controle lo que come y bebe

Recomendaciones para llevar un diario de alimentación:

- Anote lo que come durante 2 días útiles y 1 día del fin de semana.
- Use una nueva página para cada día.
- Utilice las orientaciones del modelo de diario y el folleto "Porciones" para llenar el diario de alimentación.

Ejemplo: Mi diario de alimentación

Hora del día	Qué comí (registre en detalle)
8h	<ul style="list-style-type: none">- 2 rebanadas de pan integral con 2 cucharaditas de postre de margarina- 1 banana mediana- 45 ml de queso bajo en grasa (menos de 20% de grasa de leche)
10h	<ul style="list-style-type: none">- 1 manzana mediana
13h	<ul style="list-style-type: none">- Un burrito con frijoles y queso- 1 taza de espinaca con aceite de oliva, limón y cilantro- Yogur bajo en grasa y salsa, 1 cucharada sopera de cada uno
16h30	<ul style="list-style-type: none">- ¾ taza de yogur natural con 1% grasa de leche y ½ taza de papaya en cubos- ¼ taza almendras sin sal
19h	<ul style="list-style-type: none">- 180 ml salmón a la plancha con aderezo- Aderezo: 1 cucharada sopera de aceite, jugo de limón, especias- 1 taza de arroz integral cocido- ½ taza de alubias hervidas- Ensalada con tomate, zanahoria rallada y jugo de limón- 1 pera- 1 taza de brócoli al vapor, puro, sin aceite

Mi diario de alimentación

Hora del día	Qué comí	Cuánto

Mi diario de alimentación

Hora del día	Qué comí	Cuánto

Mi diario de alimentación

Hora del día	Qué comí	Cuánto

Una dieta para un corazón sano

Coma más seguido



Todas las hortalizas, verduras y frutas (frescas o cocidas)



Pescados

Cereales enteros, panes, tortilla

Frutos secos y semillas



Legumbres, lentejas, arroz integral y frijoles

Leche, yogur, queso fresco bajos en grasa

Aceite de oliva

Aguacate

Una dieta latinoamericana para un corazón sano, continuación

Coma menos seguido



Jugos, gaseosas, bebidas energéticas, bebidas endulzadas

Alimentos salados



Alimentos y tentempiés fritos



Dulces, pasteles, postres, galletas



Carnes rojas y procesadas

Vamos a comparar

Alimentos con más grasa y menos fibra

Alimento	Grasa saturada (g)	Fibra (g)
Desayuno:		
1 taza de café con leche (1 taza de leche entera)	4,8	0
1 medialuna sopera de mantequilla	6,6	1,5
1 cucharada sopera de mantequilla	7,4	0
1 taza de jugo de naranja	0	0
Almuerzo:		
Una pupusa frita con queso	7,6	3,4
1 taza de ensalada César con salsa	2	1,7
Crema agria y salsa, 1 cucharada sopera de cada	1,6	0,3
Cena:		
1 filete de bagre empanado y frito	2,9	0,6
1 taza de arroz blanco cocido	0	0
1 taza de zanahoria, pepino y apio en bastoncitos con salsa de crema agria	3,2	4
½ taza de flan	2,9	0
Tentempiés:		
Una empanada de carne	4,6	1,8
Dos pastelitos fritos pequeños	1,7	0,8
TOTAL:	45,3	14,1

Alimentos con menos grasa y más fibra

Alimento	Grasa saturada (g)	Fibra (g)
Desayuno:		
1 taza de café con leche (1 taza de leche descremada)	0	0
2 rebanadas de pan integral tostado	0	4,2
45 ml de queso fresco o queso bajo en grasa (menos de 20% de grasa de leche)	2,1	0
1 naranja	0	3,1
Almuerzo:		
Un burrito con frijoles y queso	2,3	12,4
1 taza de espinaca con aceite de oliva, limón y cilantro	0	0,7
Yogur bajo en grasa y salsa, 1 cucharada sop, de cada	0,3	0,3
Cena:		
Salmón a la plancha (75 g)	2,8	0
1 taza de arroz integral cocido	0	3,9
½ taza (125 ml) de frijoles negros hervidos	0	6,3
Ensalada de tomate y zanahoria rallada con limón	0	4,0
1 pera	0	5,5
Colaciones (tentempiés):		
¼ taza de frutos secos y frutas deshidratadas	2,1	2,5
½ taza de yogur griego con ½ taza de papaya en cubos	0,1 0,1	2,6
TOTAL:	7	45,5

Para más información

Comer Sano:

<https://www.comersano.es/>

Objetivo bienestar

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

Canadian Lentils

www.lentils.ca

Half Your Plate

www.halfyourplate.ca

Unlock Food

www.unlockfood.ca

Heart and Stroke Foundation

www.heartandstroke.ca

Dietitians of Canada

www.dietitians.ca

Sodium 101

www.sodium101.ca

Nutrition Action

<https://cspinet.org/>

Health Canada

www.healthycanadians.gc.ca

Oldways

www.oldwayspt.org

Old Ways Health through Heritage

<https://oldwayspt.org/traditional-diets/latin-american-diet>

Orientaciones nutricionales - Brasil

<http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/brazil/en/>

Spilling the Beans

Julie Van Rosendaal, Sue Duncan

The New Moosewood Cookbook

Mollie Katzen

The New Becoming Vegetarian

Brenda Davis, RD & Vesanto Melina, MS, RD, BPC.

Becoming Vegan

Brenda Davis, RD & Vesanto Melina, MS, RD, BPC.

South American Table

María Báez Kijac

Más allá del arroz y las habichuelas

Lorena Drago, MS, RD, CDN, CDE

University Health Network
Toronto Rehab

Cardiovascular Prevention & Rehabilitation Program 347
Rumsey Road, Toronto, ON M4G 1R7

Teléfono (416) 597-3422 ext. 5200
Sitio web www.healtheuniversity.ca

Está prohibido copiar o reproducir cualquier parte del contenido o de las imágenes de este manual sin autorización escrita del Programa de Prevención y Rehabilitación Cardiovascular (Cardiovascular Prevention & Rehabilitation Program) de la University Health Network Toronto.