

CONSEJOS PARA

LA SALUD CARDIACA

Maneras de usar la dieta para ayudar a controlar el colesterol, los triglicéridos y la presión arterial.

Elija carnes magras y productos lácteos bajos en grasa

El colesterol proviene de la grasa de los alimentos de origen animal, como la carne, los mariscos y los productos lácteos (leche, mantequilla, queso, huevos). Una de las mejores maneras de controlar el colesterol alto es hacer pequeños cambios. Elija proteínas más magras, como pavo, pollo y carnes rojas 90% magras, que son más bajas en colesterol y ricas en nutrientes. Considere cambiar a leches descremadas o con 1% de grasa, use aceite de oliva o mantequilla de origen vegetal en lugar de mantequilla normal, y elija quesos mozzarella o americano.

Coma más grasas saludables para el corazón

No todas las grasas son iguales, ¡y algunas grasas son realmente útiles para mejorar la salud del corazón! Algunas incluyen grasas de origen vegetal como aguacate, nueces, almendras, avellanas, aceitunas/aceite de oliva, linaza molida/aceite de linaza, aceite de girasol y semillas de chía. Estos alimentos ayudan a elevar el colesterol BUENO (HDL) y bajar el colesterol malo (LDL) en el organismo.

Añada dos raciones de pescado graso a la semana

Los pescados grasos como el atún, el salmón, la caballa, el arenque y las sardinas son otra fuente de grasas saludables, ya que contienen ácidos grasos Omega-3, que ayudan a controlar la acumulación de placa en los vasos sanguíneos. El consumo regular de pescados grasos es una excelente manera de controlar la presión arterial alta y el colesterol elevado.

Incluya fuentes de fibra en cada comida

Las frutas, verduras y cereales integrales son excelentes fuentes de fibra. Los cereales integrales incluyen alimentos como el pan o las tortillas integrales, el arroz integral o la quinua. El consumo de alimentos ricos en fibra y bajos en azúcar puede mejorar sus niveles de triglicéridos. Algunos alimentos como los frijoles, la avena y las lentejas contienen fibra soluble. Estos alimentos son una excelente forma de bajar el colesterol malo.

Ingiera fuentes de magnesio y potasio

El magnesio y el potasio son dos nutrientes que ayudan a relajar las paredes de los vasos sanguíneos y mejoran la presión arterial alta. Los alimentos ricos en estos nutrientes incluyen el aguacate, los frijoles negros, las ciruelas pasas, los albaricoques, los bananos, el ñame, la calabaza, el chocolate negro y las verduras de hojas verdes.

¡El ejercicio es una excelente manera de fortalecer su corazón y mejorar la salud cardiaca!

Trate de hacer 150 minutos de ejercicio moderado a la semana.

La clave para mantener sus niveles de ejercicio es elaborar una rutina y hacer que sea divertida. Algunas ideas incluyen:

- Tomar clases con los amigos, como zumba, baile, etc.
- Dar un paseo diario, bien sea por la mañana o por la tarde.
- Formar parte de un equipo deportivo.

Consejos de alimentos bajos en sodio para combatir la presión arterial alta

- La ingesta de sodio recomendada para una dieta baja en sodio es inferior a 1,500 mg/día.
- Los artículos etiquetados como “Bajo en sodio” tienen menos sal que los artículos etiquetados como “Sodio reducido/Ligeramente salado”.
- Use especias en lugar de sal para sazonar los alimentos.
- Hay sodio “oculto” en las comidas rápidas, los alimentos congelados, las sopas enlatadas y las carnes procesadas.