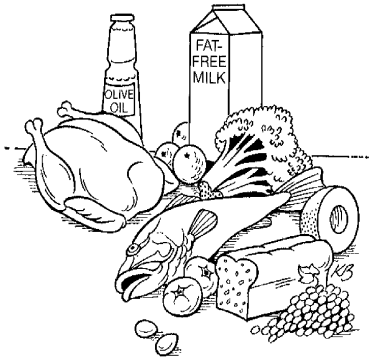
American Heart Association® | American Stroke Association®

Aprende y Vive℠

¿Cómo puedo seguir una dieta saludable?

Los hábitos alimenticios saludables le pueden ayudar a reducir tres factores de riesgo de los ataques al corazón y los ataques al cerebro – el colesterol alto en sangre, la presión alta y el exceso de peso.

A continuación se presentan los grupos de alimentos básicos con el número de porciones que recomendamos. Asegúrese de escoger varios alimentos de cada grupo.



Pan, cereales, pasta y vegetales con fécula (6 o más porciones por día)

- Una porción es igual a 1 rebanada de pan; ½ taza de cereal caliente, 1 taza de cereal seco; ½ taza de arroz o de pasta cocidos; o de ¼ a ½ taza de vegetales con fécula, como los frijoles, el maíz o las papas.
- Incluya productos de grano integral, como el pan de trigo integral, las galletas saladas de grano integral o el arroz moreno, tanto como sea posible.
- Hay ahora en venta una gran variedad de galletas y “snacks” bajos en grasa y en sal.

Vegetales y frutas (8 a 10 porciones por día)

- Una porción es igual a 1 fruta mediana, ½ taza de jugo de fruta, o de ½ a 1 taza de vegetales crudos o cocidos.
- Las frutas y los vegetales son altos en vitaminas, minerales y fibra; y bajos en grasa y calorías y sodio.

Carne magra, aves, pescado y frijoles (no más de 6 onzas cocidas por día)

- Una porción de 3 onzas es del tamaño de un mazo de barajas, ½ pechuga de pollo o ¾ taza de pescado desmenuzado.
- Disfrute de al menos 2 porciones de pescado horneado o asado a la parrilla cada semana.
- Quíteles la grasa a la carne y el pellejo a las aves.
- ½ taza de frijoles cocidos, chícharos o lentejas, equivale a una porción de 1 onza de carne, aves o pescado. ½ taza de tofu o 1 huevo equivale a 1 onza de carne.

Productos lácteos sin o bajos en grasa (de 2 a 3 porciones por día)

- Una porción es igual a 1 taza de leche o de yogur o a 1½ onzas de queso bajo en grasa o sin grasa.
- Use sólo productos de leche con 0% a 1% de grasa. La leche con un 2% de grasa no es baja en grasa.
- Consuma solamente yogur sin grasa o bajo en grasa.
- Use queso “cottage”, de cuajada seca, sin o bajo en grasa.
- Los quesos no deberían tener más de 3 gramos de grasa por onza y no más de 2 gramos de grasa saturada por onza.

Grasa y aceites (2 a 3 porciones por día)

- Una porción equivale a 1 cucharadita de aceite vegetal o de margarina blanda, 2 cucharaditas de margarina dietética, 1 cucharada de aderezo para ensalada regular, 1 cucharadita de mayonesa regular o 2 cucharaditas de mantequilla de cacahuate.
- Una porción equivale a 2 cucharadas de semillas o 1⁄3 taza de nueces, 1⁄8 de un aguacate mediano, 10 aceitunas chicas o 5 grandes.
- Escoja grasas y aceites con 2 gramos o menos de grasa saturada por cucharada, como las margarinas líquidas y blandas en recipientes, y el aceite de canola, maíz, cártamo, soya y oliva.
- Al contar los gramos de grasa total, incluya la grasa que se usa en las comidas compradas, al cocinar, y en los vegetales y los panes.
- Lea cuidadosamente las etiquetas de los alimentos y trate de evitar las grasas y los aceites “hidrogenados”.

¿Cómo puedo reducir la grasa saturada y las calorías?

- Disfrute de la pasta, el arroz, los frijoles y/o los vegetales hervidos como plato principal. O combine esos alimentos con pequeñas cantidades de carne magra, aves sin piel o pescado.
- Hierva rápida o lentamente, cocine a la parrilla, al horno o al vapor, saltee, fría moviendo constantemente o use el microondas. No fría en aceite.
- Quíteles la grasa a la carne y las aves. Escurra la grasa después de dorar. Enfríe las sopas y los guisos después de cocinarlos para poder quitarles la grasa endurecida de la superficie.

¿Cómo puedo reducir el colesterol de mi dieta?

- Los alimentos de origen animal (como las carnes, aves, yemas de huevos, la mantequilla, el queso y la leche de grasa entera) son altos en colesterol. Consuma menos.
- Los huevos y los mariscos son altos en colesterol, pero bajos en grasa saturada y grasa total. Éstos son algunos consejos para usar huevos en la dieta:
  - Un huevo grande entero tiene casi 213 mg de colesterol. Eso es casi el 71% del límite diario (menos de 300 mg). Los huevos muy grandes y supergrandes tienen aún más.
  - Use dos claras, o una clara y 2 cucharaditas de aceite no saturado, en lugar de un huevo entero al cocinar. También puede usar sustitutos de huevo.
- Si consume un huevo entero, trate de evitar o limitar otros alimentos con colesterol ese mismo día.

¿Como puedo aprender más?

1. Hable con su doctor, enfermera u otro profesional de la salud. Si Ud. tiene problemas del corazón o ha sufrido un ataque al cerebro (también se le llama apoplejía o derrame cerebral), miembros de su familia corren un riesgo más alto. Es muy importante que ellos hagan cambios en su vida para disminuir esos riesgos.
2. Llame a la American Heart Association al 1-800-USA1 (1-800-242-8721), o visítenos en americanheart.org para informarse mejor sobre las enfermedades del corazón.
3. Para más información sobre los ataques al cerebro, llame al 1-888-4-STROKE o visítenos en StrokeAssociation.org.

Tenemos muchas otras hojas de información y folletos educativos que lo ayudarán a escoger mejor para su salud, reducir sus riesgos, manejar su problema del corazón y cuidar a un ser querido.

El conocimiento es poder. Así que, ¡aprenda y viva!

Sus contribuciones a la American Heart Association proveen fondos para la investigación científica, que hace posibles publicaciones como ésta.

Las estadísticas en esta hoja estaban actualizadas en el momento de publicación. Las estadísticas más recientes son publicadas en “Heart Disease and Stroke Statistics Update”, en americanheart.org/statistics.

©2007, American Heart Association 11/07LS1466 How Do I Follow a Healthy Diet?

American Heart Association® | American Stroke Association®

Aprende y Vive™