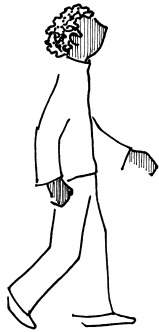




## Consejos para Comer Saludablemente y Ayudar al Corazón

### Consejos generales para prevenir las enfermedades al corazón y alta presión arterial:

Se puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedades al corazón y alta presión arterial cambiando algunos hábitos de vida:



- Comer menos grasas, especialmente las saturadas.
- Comer menos sal o sodio.
- Seguir un plan de comidas saludables que incluya muchas frutas, verduras y productos lácteos bajos en grasas.
- Hacer ejercicio físico (hable con su doctor sobre qué actividades podría hacer usted).
- Mantener un peso saludable.
- No fumar ni usar otros productos derivados del tabaco.
- Consumir bebidas alcohólicas con moderación, en caso que consuma alcohol.

Aquí hay algunos consejos específicos para consumir menos grasa y sal.

### Consejos para consumir menos grasa:

Una dieta saludable para el corazón es la dieta baja en grasas, especialmente las saturadas. Estas ideas le ayudarán a reducir la cantidad de grasas y grasas saturadas que usted consume:



- Quite las grasas que ve en la carne.
- Enjuague y cuele la carne molida o picada después de cocinarla.
- Coma porciones más pequeñas de carne, ya sea una chuleta de carne de cerdo o una hamburguesa.
- Beba leche sin grasa o con un 1% de grasa.
- Coma margarina en lugar de mantequilla (las margarinas en pote tienen menos grasas saturadas que las que vienen en barritas).
- Use quesos, crema ácida o de leche y helados bajos en grasas o descremados.



# Consejos para Comer Saludablemente y Ayudar al Corazón

## Consejos para comer menos sal:

El comer menos sal o sodio es una forma en que se puede reducir el riesgo de desarrollar alta presión arterial. Aquí hay consejos para comer menos sal:



- Reduzca la cantidad de sal que se agrega al comer o preparar la comida.
- Limite o evite los alimentos empaquetados, en lata o congelados que contengan mucho sodio. Ejemplos de estos alimentos son las carnes y verduras, comidas preparadas y congeladas, en escabeche o vinagre, sopas en lata o congeladas, papitas y galletas.
- Limite o evite condimentos y salsas que tengan mucho sodio. Por ejemplo, salsa de soja, GMS/MSG (glutamato monosódico que se usa para aumentar algunos sabores), salsa de pescado, condimentos para aves, pimienta al limón, salsa agridulce y de barbacoa.
- Coma menos en restaurantes o pida que no le agreguen sal a su comida.



Busque bocadillos o botanas que tengan menos sal. Coma frutas y verduras frescas más frecuentemente. Consuma carnes frescas más que embutidos y otras carnes como el jamón, salame o peperoni que han sido preparados con sal. Intente usar hiervas y especias para aumentar las variedades de sabores sin agregar sal.

## Consejos para cuando coma fuera de la casa:

- Busque en los menús de los restaurantes la descripción de cómo se preparan las comidas, palabras como las siguientes ayudan:
- Las palabras “empanizadas,” “fritas o fritos,” y “con crema” generalmente se refieren a comidas que tienen mucha grasa.
- Las palabras “hervidas,” “poché,” y “asadas” generalmente se refieren a comidas con menos grasas.
- Limite agregados altos en grasas y salsas tales como condimentos para ensaladas, mayonesa, mantequilla, crema de leche o ácida, crema tártara, queso y tocino.
- Pida que le preparen las comidas con menos grasa y sal.
- Evite usar el salero que está en la mesa. Puede reemplazarlo con la pimienta y pedir rodajitas de limón para agregar más sabor a comidas como el pescado y las verduras.
- Limite la cantidad de sal y sodio que come en otras comidas durante el día. Esto puede compensar el sodio extra que pueda llegar a consumir en una comida de restaurante.

