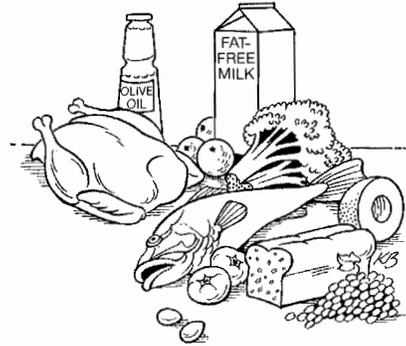


¿Cómo puedo seguir una dieta saludable?

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.

Éstos son 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; 1 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.
- Incluye productos de grano integral, como el pan de trigo integral, las galletas saladas de grano integral, el arroz moreno.
- Hay ahora en venta una gran variedad de galletas y “snacks” bajos en grasa y en sal.

Vegetales y frutas (5 o más 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, bajos en grasa, calorías y sodio, y ¡no tienen colesterol!

Carne magra, aves y pescado (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 de taza de pescado.
- Disfrute al menos de 2 porciones de pescado horneado o asado a la parilla cada semana.
- Quíteles la grasa a la carne y el pellejo a las aves.
- Una taza de frijoles cocidos, chícharos o lentejas, o 3 onzas de tofu, equivalen a una porción de 3 onzas de carne, aves o pescado.

Productos lácteos sin o bajos en grasa (de 2 a 4 porciones por día)

- Una porción es igual a 1 taza de leche o de yogur o a 1 onza de queso.
- Use sólo productos de leche con menos del 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.

Grasas y aceites (no más de 5 a 8 cucharaditas o porciones equivalentes por día)

- Una porción equivale a 1 cucharadita de aceite vegetal o de margarina común, 2 cucharaditas de margarina dietética, 1 cucharada de aderezo para ensalada, 2 cucharaditas de mayonesa regular o de mantequilla de cacahuate.
- Una porción equivale a 1 cucharada de semillas o 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.
- Asegúrese de incluir la grasa que se usa en las comidas compradas, al cocinar, y en los vegetales y en 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 dorarla. 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.

¿Cómo puedo aprender más?

- Hable con su médico, enfermera o profesional de salud. O llame a la Asociación Americana del Corazón al 1-800-242-8721, o a la Asociación Americana de los Ataques al Cerebro al 1-888-478-7653.
- Si usted tiene una enfermedad del corazón o ha tenido un ataque al cerebro, sus familiares también pueden tener más riesgo. Es muy importante que ellos hagan ahora cambios para reducir su riesgo.
- Si necesita ayuda con su dieta, pídale a su profesional de salud que le recomiende un dietista registrado.

Sus contribuciones a la Asociación Americana del Corazón o a la Asociación Americana de los Ataques al Cerebro proveen fondos para la investigación científica, que hace posibles publicaciones como ésta.

©1994, 2002, American Heart Association.
How Do I Follow a Healthy Diet?

American Heart Association® 
Fighting Heart Disease and Stroke
National Center
7272 Greenville Avenue
Dallas, Texas 75231-4596
americanheart.org