

Adopta una Dieta CardioSaludable

Fibra dietaria

Una dieta balanceada te ayudará a mantener los niveles de colesterol y triglicéridos dentro de los parámetros saludables manteniendo así tu corazón sano y reduciendo el riesgo de que padezcas enfermedades cardiovasculares. Es muy importante entender que la alimentación es la base de una buena salud. Aprende cómo comprar y cocinar alimentos que sean cardiosaludables. Aprende cómo leer las etiquetas de los alimentos para escoger alimentos saludables y aumenta la cantidad de actividad física que realizas diariamente.

Aumenta el consumo de fibra

Come de 7 a 9 servicios de una variedad de frutas y vegetales al día, no es tan difícil como parece. Una manzana pequeña, medio guineo, pera o fruta pequeña es un servicio. Media taza de vegetales hervidos o enlatados es una servicio de vegetales al igual que una taza de vegetal fresco, como lechuga y tomate.

Fibra soluble

La fibra soluble retiene el agua y se convierte en una sustancia gelatinosa ayudando así a la digestión de los alimentos. Ésta influencia positivamente los niveles de glucosa y colesterol en sangre, ya que hace que los alimentos sean digeridos lentamente. Este tipo de fibra se encuentra en los alimentos como el salvado de avena, cebada, nueces, semillas, frijoles, lentejas, guisantes y algunas frutas y vegetales.



Fibra insoluble

La fibra insoluble acelera el paso de los alimentos por el estómago e intestinos, y le añade volumen a las heces. De esta manera, ayuda a prevenir el estreñimiento. Esta fibra se encuentra en alimentos tales como salvado de trigo, vegetales y granos integrales.



Se recomienda que una mujer consuma 25 g de fibra dietaria al día y un hombre al menos 38 g

Asegúrate de que la mitad de los farináceos que consumes sean integrales. Para esto debes verificar la lista de ingredientes y la etiqueta nutricional. Busque alimentos que enumeren "whole grain" como el primer ingrediente (por ejemplo en el pan).

Se consideran buenas fuentes de fibra, aquellos alimentos que provean 3 g de fibra o más por servicio

Nutrition Facts		Amount/Serving		% Daily Value*	
Serving Size 1/2 cup (57g) Servings Per Container 6 Calories 220 Calories from Fat 60 <small>*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.</small>		Total Fat 7g	10%	Cholesterol 0mg	0%
		Saturated Fat 1g	5%	Sodium 10mg	1%
		Trans Fat 0g		Total Carbohydrate 34g	11%
		Polyunsaturated Fat 1.5g		Dietary Fiber 7g	28%
		Monounsaturated Fat 0.5g		Sugars 3g	
				Protein 8g	
		Vitamin A 0%	Vitamin C 0%	Calcium 2%	Iron 15%

INGREDIENTS:
WHOLE GRAIN WHEAT FLOUR, WATER, SUGAR, WHEAT GLUTEN, SOYBEAN OIL, NATURAL FLAVOR, SEA SALT, YEAST, CULTURED WHEAT FLOUR, MOLASSES, SOY LECITHIN, RAISIN JUICE, VINEGAR, ASCORBIC ACID; TOPPED WITH WHEAT BRAN.

Un alimento alto en fibra contiene 5 o más gramos de fibra por servicio. Haga el ejercicio y compare etiquetas cuando visite el supermercado.

En vez de tomar jugos consume una variedad de frutas y vegetales, siempre que sea posible con cáscara.

- Pera Mediana 5.5g
- Manzana mediana 4.4 g
- Guineo 7" 3.1 g
- Piña Fresca 2 rebanadas 2.4 g
- Mangó (puertorriqueño) 3.0 g
- ½ taza de Tomate 1.1 g
- ½ taza de Repollo crudo 3.1 g
- ½ taza de Brécol Fresco 1.2 g
- ½ taza de Zanahoria rallada 1.6 g

Incluir 5 a 9 servicios de frutas y hortalizas no solo te ayudará a controlar tu peso, si no que también te proveerá hasta

60%

de la fibra diaria recomendada

Añadir habichuelas y nueces a tu dieta diaria te ayudará a alcanzar la recomendación.



- ½ taza "Pistachios" saladitos 3.0 g
- ¼ taza Almendras 3.8 g
- ¼ taza Maní 4.6 g
- ½ taza de Habichuelas Rojas 7.0 g
- ½ taza de Habichuelas Negras 5.0 g
- ½ taza de Garbanzos 5.3 g

Siempre que sea posible consume las viandas con la cáscara.

Papa Asada con Cáscara

4.0 g



Papa Asada sin Cáscara

2.3 g