

## Adopta una Dieta CardioSaludable

### Limita la grasa total

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.

### Limita la grasa total (incluyendo las grasas saludables) que consumes diariamente.

#### ¿Y qué tengo que hacer?

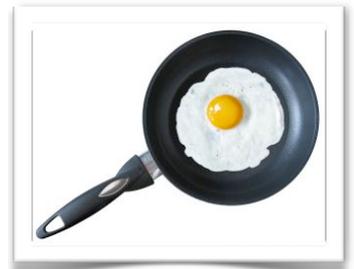
Selecciona métodos de cocción que no añadan grasa a tus alimentos. En vez de freír, consume tus alimentos asados o hervidos.

Cocina con aceites vegetales saludables, como el aceite de oliva y de canola. En vez de verter el aceite en el sartén utiliza una brocha, atomizador o utiliza las versiones en aerosol. Esto disminuirá considerablemente la cantidad de grasa que usarás. Mejor todavía usa un sartén con material anti-adherente para que no tengas que usar nada de grasa.

Añade habichuelas a las recetas de sopas, de esta forma aumentará la fibra dietaria. Una vez lista refrigérala y remueve con una cuchara toda la capa de grasa endurecida que queda flotando, luego recalienta.

Selecciona cortes de res que no tengan grasa visible y remueve toda la grasa visible de los alimentos antes de prepararla.

Prepara tortilla de clara de huevo y asegúrate de agregarle pimientos, cebolla y hasta espinacas. Esto aumentará el volumen de la receta sin incrementar las calorías.



Escoge alimentos que contengan menos de 5 g de grasa por servicio.

Al evaluar la etiqueta asegúrate de evitar alimentos que contengan grasas parcialmente hidrogenadas o trans.

Al momento de cocinar selecciona productos lácteos bajos o sin grasa para preparar tus platos, como lasaña.



## Para mas información

USDA National Agricultural Library

**USDA National Nutrient Database for Standard Reference**

<http://ndb.nal.usda.gov>

American Heart Association

**Nutrition Center**

[http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/Nutrition-Center\\_UCM\\_001188\\_SubHomePage.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/Nutrition-Center_UCM_001188_SubHomePage.jsp)

NIH: NHLBI

**Heart and Vascular Diseases, Latino Heart Healthy recipes**

[http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp\\_recip.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_recip.pdf)

**Third Report of the Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III)**

<http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/cholesterol/index.htm>