

Adopta una Dieta CardioSaludable

Ácidos Grasos Omega-3

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.

Consume más ácidos grasos omega-3

(grasas saludables para el corazón)

Existen muchos beneficios cardiosaludables de incluir ácidos grasos omega-3 en tu dieta, entre los cuales está disminuir los niveles de triglicéridos en sangre.

Para esto:

Prefiere los aceites que contienen ácidos grasos 3, como el aceite de canola o el de soya.

Planifica tu menú semanal para que comas pescado al menos dos veces a la semana. Buenas opciones son el salmón, atún, caballa/macarela, pulpo o bacalao. Prueba distintas maneras de cocinarlo (sin freírlos) y recuerda que se cocinan rápidamente.

Incluye nueces (y sus productos) en tu dieta, como: nueces de Castilla ("walnuts") y aceites de canola y de soya.

Las semillas de linaza (flaxseed) son otra fuente de ácidos grasos omega-3. Úsalas en tus comidas en forma de aceite de linaza o linaza molida (ensaladas, sopas), ya que el cuerpo no digiere la grasa beneficiosa si las semillas están enteras.

Incluye nueces (y sus productos) en tu dieta, como: nueces de Castilla (walnuts) y aceites de canola y de soya.



Prepare salmón (fresco o congelado) a la parrilla con berenjenas, quimbombó y cebolla.

Asa filetes de atún sazonados con jugo de limón, orégano en polvo y pimienta molida.



Reboza filetes de tilapia en una mezcla de leche (sin grasa) y clara de huevo. Luego, pásalos por galleta molida y especias secas y sofríelos brevemente (cerca de 5 minutos) en un sartén.

Hornea pescado blanco y vegetales (como habichuelas tiernas frescas, cebolla y pimientos) en un sobre de papel de aluminio.



Prepara una ensalada de atún con pimientos verdes, cebollas y yogur plain bajo en grasa (en vez de usar mayonesa).



Marina Filetes de pescado en aderezo italiano o vinagreta y luego hornéalas. (ojo con la grasa)

Para mas información

American Heart Association

Nutrition Center

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