

Adopta una Dieta CardioSaludable ¡Sacúdete el hábito de la sal!

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.

Disminuir el consumo diario de sodio

Conocido como el asesino silencioso, el sodio provoca una secuela de síntomas previsibles como hipertensión, enfermedad cardiovascular y enfermedades renales. A pesar de la creciente evidencia científica que apoya los beneficios de una dieta baja en sodio continuamos consumiendo mas de lo recomendado. En promedio, un adulto consume 3400 mg de sodio al día, mas del doble de lo recomendado por la Asociación Americana del Corazón, 1500 mg al día.

¿Y qué tengo que hacer?

Saturated Fat 7g	14%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 70mg	23%
Sodium 80mg	3%
Total Carbohydrate 19g	6%
Dietary Fiber 0g	0%

Lee las etiquetas.

En los alimentos procesados el sodio es un preservativo. No te dejes engañar, aún alimentos dulces (como la mezcla de "pancakes") pueden ser altos en sodio.

Selecciona alimentos procesados que contengan 140 mg o menos de sodio por servicio. Por ejemplo, escoge para el desayuno cereales instantáneos que sean bajos en sodio.

Evita las carnes curadas y embutidos como el salchichón, mortadella, salami, salchichas, corned beef y jamonilla.

Están compuestas principalmente por grasa y sodio (no proteína).

Evita alimentos encurtidos (pickled), como alcaparras, pepinillos, aceitunas y pimiento morrón.



Compra vegetales frescos, congelados o enlatados sin sodio añadido.

Enjuaga los vegetales enlatados antes de consumirlos.

Dale gusto a la comida con hierbas y especias.

Cocina arroz, pasta y cereales calientes (de desayuno) sin sal.

Disminuye el consumo de alimentos listos para comer como: arroz/pasta instantáneos, cenas congeladas, sopas enlatadas y las sopas deshidratadas.

Para mas información

American Heart Association

Nutrition Center

http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/Nutrition-Center_UCM_001188_SubHomePage.jsp

