



# su salud **Y** bienestar

Reduzca su riesgo de tener enfermedad cardiaca: tenga una dieta saludable para el corazón

¿Cómo ayuda la dieta? Es verdad que un nivel de colesterol en sangre elevado aumenta el riesgo de desarrollar enfermedad cardiaca. La buena noticia es que comer alimentos con bajo contenido de grasa saturada y colesterol puede ayudar a reducir los niveles de colesterol en sangre.

## ¿Qué constituye una dieta saludable para el corazón?

Busque alimentos ricos en vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes, tales como:

- Frutas y verduras.
- Frijoles (inclusive garbanzos y lentejas) y cereales integrales (tales como trigo integral, arroz integral, avena, centeno, trigo bulgur, cebada, quinoa y maíz).
- Pescado con altos contenidos de grasa, tales como salmón, trucha, atún albacora, arenque, caballa y sardinas, que contienen ácidos grasos omega 3 muy saludables para el corazón. También puede comer grasas omega 3 de huevos omega 3, avellanas, semillas de lino y aceite de canola.

## Comience a hacer estos cambios

Al principio puede parecer difícil volver a pensar sus comidas y bocadillos y hacer cambios reales, pero tenga en mente que no tiene que cambiar todo de una sola vez. Intente pocos cambios sencillos:

- Elija pan integral en lugar de pan blanco.
- Coma una fruta en lugar de una golosina.
- Agregue una o dos porciones de fruta y verduras a su día. Agregue lentamente más porciones hasta que coma como mínimo 5 porciones por día.
- Cambie la leche con un contenido de 2% de grasa o la leche entera por leche con un contenido de 1% de grasa o sin grasa.
- En la cena, en lugar de carne, coma pescado. Úntelo con aceite de oliva, y áselo o cocínelo a la parrilla.
- Cambie la manteca por una margarina que disminuya el colesterol. Utilice aceite de oliva o de canola para cocinar.
- Utilice hierbas y especias en lugar de sal para agregar sabor a las comidas.

## Con qué debe tener cuidado

- Tenga cuidado con las grasas transgénicas. La grasa transgénica es especialmente mala porque tanto eleva el nivel de colesterol "malo" como disminuye el colesterol "bueno" de la sangre.
- Las grasas transgénicas se forman cuando una grasa líquida se convierte en una grasa sólida (por ejemplo, cuando el aceite de maíz se convierte en margarina). Éstas incluyen mantequilla, aceites vegetales parcialmente hidrogenados e hidrogenados, y se encuentran en muchos alimentos procesados tales como galletas dulces, galletas y bocadillos. Los restaurantes con frecuencia utilizan aceites hidrogenados para freír los alimentos, de modo que limite los alimentos fritos cuando sale a comer.
- Tenga cuidado con la sal (sodio). Usted necesita algo de sodio en su dieta, pero la mayoría de las personas consumen mucho más de lo que necesitan. Demasiado sodio tiende a elevar la presión arterial. Los alimentos procesados y grasos con frecuencia contienen mucho sodio. Intente limitar estos alimentos y comer más alimentos frescos.
- Tenga cuidado con el colesterol. No puede suponer que un alimento que no tenga colesterol debe ser saludable automáticamente. Es posible que un alimento "sin colesterol" no siempre signifique que sea el mejor alimento para la salud del corazón. Tenga en cuenta:
  - Las verduras nunca contienen colesterol.
  - Los alimentos basados en animales contienen varios niveles de colesterol.
  - Si come cualquier alimento basado en verduras que esté frito en aceite, como por ejemplo chips, papas fritas o aros de cebolla frita, estará comiendo grasa con cada bocado, inclusive aunque estén libres de colesterol al 100%.
- Busque más fibra. Se ha demostrado que la fibra soluble tiene algunos beneficios saludables para el corazón. Busque las etiquetas de los alimentos que digan específicamente que el alimento está recomendado para una dieta para corazones saludables.



es el momento de *sentirse mejor*



CIGNA

825467sp 12/08



*Una de las cosas más importantes que puede hacer es comenzar a tener una dieta saludable para el corazón. ¿Sabía usted que cambiar su dieta puede ayudar a detener o inclusive revertir la enfermedad cardíaca?*

## consejo del mes de febrero

Usted puede hacer muchas cosas para reducir y controlar la cantidad de grasa total, grasa saturada y de colesterol que consume todos los días. Intente con estas recomendaciones:

- Cuando utilice grasa, utilice poca. Limite la manteca, el aceite, la margarina o la mayonesa en las comidas. Una cucharadita de manteca, aceite o margarina regular contiene alrededor de cinco gramos de grasa.
- Reduzca el aderezo para ensaladas, utilice sólo un par de cucharaditas, no una porción completa. O utilice aderezos con bajo contenido de grasa o sin grasa o un toque de jugo cítrico en sus ensaladas.
- Quite la grasa visible de la carne y la piel de la carne de las aves antes de comer, y quite la grasa de la carne roja después de dorarla.
- Utilice métodos de cocción con poca grasa, tales como cocción al vapor, escalfar, hornear, asar a las brasas y asar a la parrilla, en lugar de saltear o freír.
- Utilice principalmente productos lácteos con bajos contenidos de grasa o sin grasa. La leche descremada tiene todos los nutrientes de la leche entera y menos grasa saturada. Elija queso, yogur, crema ácida y sustitutos de la crema con menos contenido de grasa también.
- Utilice aerosoles antiadherentes para cocinar en lugar de aceite, manteca o margarina.

## Este mes en myCIGNA.com

Si está preocupado por su riesgo de tener enfermedad cardíaca, una de las mejores cosas que puede hacer es cambiar la forma en que come, ¿pero por dónde empezar? ¿Cómo puede aprender más sobre este tema? Vaya a la pestaña myHealth en myCIGNA.com. Allí encontrará la enciclopedia médica Healthwise®. myCIGNA.com es un recurso excelente para herramientas e información sobre las comidas para un corazón saludable y más.

Otro recurso excelente es el sitio Web de la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) en [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org). Visite la sección Diet and Nutrition (Dieta y nutrición) para obtener información que pueda ayudarle a comer en forma más saludable en 2009.

