

CORAZÓN SALUDABLE



NUTRICIÓN

¿Preguntas? Si se encuentra dentro del Hospital Sherman llame a la extensión 8038; si está fuera del hospital llame al (224) 783-8038 para hablar con un dietista.

Suplementos herbales

Los suplementos herbales (*Ginkgo*, *Equinacia*, *St. John's Wort*, etc.) son considerados alimentos, según la Administración Federal de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Es por eso que estos productos no tienen que pasar por rigurosos análisis científicos para comprobar su seguridad y efectividad. Como se les considera alimentos casi no tienen que someterse a regulaciones. Muchos les aducen propiedades medicinales (como por ejemplo para el tratamiento de la depresión y el dolor de artritis, propiedades antibióticas, etc.) Sin embargo, no existe evidencia científica que respalde su efectividad en esos casos. El peligro de estos productos es que no se conoce realmente el efecto que tienen en el cuerpo humano. Podrían ser beneficiosos, pero también podrían ser peligrosos. Ellos tienen la posibilidad de interactuar en forma negativa con los medicamentos de venta con receta. Los productos herbales se han estado usando durante miles de años, especialmente en la medicina oriental. Millones de personas han usado estos remedios. No está claro si esos productos realmente funcionan. Debido a la falta de evidencia científica y al posible peligro que representan, el departamento de Servicios Farmacéuticos de Sherman Health no recomienda el uso de estos productos. Si tiene alguna pregunta o preocupación sobre los suplementos o sobre los medicamentos que le receten, no dude en preguntarle a un farmacéutico durante su permanencia en el hospital.

Recomendaciones dietéticas

El Estudio Cardíaco de Lyon muestra que seguir una **dieta mediterránea tradicional** puede reducir en un 50-70% la recurrencia de episodios relacionados a las enfermedades cardíacas, en comparación con una dieta tradicional baja en grasa. La dieta mediterránea da más importancia al tipo de grasa que a la cantidad de grasa. La población de la región de Europa mediterránea tiene índices muy bajos de enfermedades cardíacas y ataques cerebrales, comparados con los del resto de Europa y Norteamérica. El mecanismo exacto por el que esta dieta brinda beneficios no es conocido por completo. La dieta podría reducir la tendencia tanto a la formación de coágulos como a la inflamación en el cuerpo.

Las principales recomendaciones dietéticas para las enfermedades cardíacas (que se explican en las siguientes páginas) incluyen:

1. Consumir diariamente las saludables grasas monoinsaturadas (aceite de oliva, aceite de canola, nueces) así como ácidos grasos omega 3 (pescados, verduras, nueces).
2. Cambiar a una dieta a base de plantas que incluya el consumo diario de una variedad de frutas y verduras frescas así como de panes y cereales integrales.
3. Elegir pescados y productos vegetales (frijoles/legumbres, nueces, soya) como fuentes de proteína.
4. Cuando se consuman carnes, elegir las con un mínimo de grasa (1% pavo, pechuga de pollo sin piel, res molida 98% magra, etc.)
5. Limitar o eliminar las grasas saturadas (que se encuentran en carnes grasosas y productos lácteos enteros), aceites hidrogenados, comida "chatarra" procesada y azúcares concentradas.

Algunas notas adicionales importantes sobre la dieta mediterránea:

- Es también una dieta anticáncer; se dio una reducción del 58% en el número esperado de casos de cáncer después de cuatro años, en el estudio de Lyon del corazón.

- Es una dieta adecuada para todos ya que el contenido de carbohidratos es moderado y no causa niveles elevados de azúcar en sangre ni triglicéridos.

Aunque no se hayan realizado ensayos clínicos, la dieta asiática tradicional podría brindar muchos de los mismos beneficios a la salud que la dieta mediterránea ya que tienen mucho en común. Las dos dietas dan importancia al consumo de frutas y verduras, incluyen grandes cantidades de pescado y evitan las carnes rojas y otras fuentes de grasas animales. La diferencia principal entre estas dietas es el consumo de productos de soya y la ausencia de aceite de oliva en la dieta asiática. No obstante, todas las pruebas indican que los productos de soya son un complemento saludable en cualquier dieta.

La única dieta que ha demostrado reducir realmente la placa en las arterias coronarias es la dieta vegetariana estricta y con un contenido muy bajo de grasas desarrollada por Dean Ornish. Esta dieta podría no ser adecuada para diabéticos o para pacientes con niveles altos de triglicéridos. Para algunos pacientes esta dieta podría ser una buena opción. El doctor Ornish ha escrito numerosos libros, que se encuentran ahora a la venta.

Mediterranean diet style goes here 2 pages

Consejos para cuando coma fuera de casa

Recuerde estos consejos cuando ordene comida “para llevar” o cuando vaya a algún restaurante:

- Limite o evite comidas fritas o empanizadas. Estos alimentos contienen mucha grasa y sal.
- Limite o evite las sopas cremosas, los alimentos que contengan quesos grasosos, las papitas, papas fritas, la mayonesa, las carnes grasosas, las salsas a base de crema y las malteadas de leche.
- Limite o evite las opciones descritas en el menú como: salsa de mantequilla, como mantequilla, salteado, frito, al gratín, salsa holandesa, salsa *bearnaise*, *basted*, *scalloped*, crocante.
- Ordene pescado en abundancia y comidas **horneadas, asadas, al vapor, escalfadas o a la parrilla** sin empanizado, mantequilla o salsas.
- Pida aceite de oliva y vinagre para su ensalada y si elige usar alguna salsa, pídala **por separado**. Así podrá limitar la cantidad que usa. Como regla general no use más de 2 cucharaditas de salsa o aderezo de ensalada.
- Algunos panes ya contienen mantequilla o sal. Ordene **panes integrales sin mantequilla**. Limite el consumo de cuernitos, panqués, pan danés o pan dulce porque contienen mucha grasa y sal.
- Si ordena papa al horno, pida que le traigan los **aderezos aparte**.
- Si la ensalada trae tocino, huevo o queso *cheddar* encima, pida una ensalada simple o revise qué **otros ingredientes** ofrecen.
- Use leche descremada o *half and half* desgrasada en su café o té. Pídasela a su mesero(a).
- Las porciones en los restaurantes generalmente son abundantes. Comparta con otro el plato principal con un acompañante o pida que le den una parte **para llevar**.
- Muchas carnes tienen un exceso de grasa. **Pida que se lo recorten**.
- Si elige alcohol, que sea una copa de vino (de preferencia un tinto).

- Deje los postres muy dulces o con mucha grasa **solamente** para ocasiones especiales. Estos agregan mucha grasa a la dieta. Comparta su postre con otros comensales. Lo mejor que puede hacer es ordenar frutas frescas de postre.

** Adaptación de It's Healthy Fare escrito por Timothy S. Harlan, M.D.

Control de grasa y colesterol

Cuando tiene demasiado colesterol (una sustancia parecida a la grasa) en la sangre, este se acumula en las paredes de las arterias. Con el tiempo las arterias se hacen angostas y el flujo de sangre al corazón puede disminuir de velocidad o bloquearse.

Mientras más elevados estén sus niveles de colesterol, mayor será el riesgo de padecer una enfermedad de las arterias coronarias o un ataque al corazón. Aun cuando su nivel de colesterol total se encuentra dentro del rango recomendado, su riesgo aumenta si su “colesterol malo” (LBD) está elevado o su “colesterol bueno” (LAD) está bajo. El “maligno” LBD proporciona colesterol a las células y tejidos y tiene que ver con el “bloqueo” de las arterias. El “útil” LAD transporta el colesterol afuera de las células y tejidos y de regreso al hígado donde se puede procesar y eliminar. Los niveles deseables de LAD se relacionan a la disminución del riesgo de enfermedades cardíacas.

La grasa saturada es la principal responsable de los niveles elevados del colesterol total y de LBD, pero el colesterol de la comida también influye. Reducir el consumo de grasas saturadas y colesterol le ayudará a bajar sus niveles de colesterol.

Según los Institutos Nacionales de Salud, los niveles deseables de colesterol, medidos en miligramos por decilitro, son:

Total: Menos de 200; posiblemente mucho menos

LBD: Menos de 100 es lo ideal; 100-129 está cerca/por encima del nivel ideal

LAD: Más de 40; preferiblemente más de 60

Los triglicéridos también pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas. Los niveles deseables son menores de 150.

Para reducir los triglicéridos

- Limite el alcohol (a 1 trago al día si es mujer y 2 tragos al día si es hombre).
- Limite las azúcares concentradas y los almidones blancos (procesados); evite los jugos.
- Evite las grasas saturadas y las comidas fritas y use margarina dietética.
- Haga 30 minutos de ejercicio diariamente.

Para reducir el LBD:

- Deje de fumar.
- Alcance un peso recomendado.
- Haga ejercicios.
- Tenga una dieta baja en grasa saturada.

Para aumentar el LAD:

- Deje de fumar.
- Alcance un peso recomendado.
- Haga ejercicios.
- Aumente el consumo de grasas monoinsaturadas.

Los tipos de grasa y su colesterol en la sangre

Para seguir una dieta cardiosaludable, es importante saber lo que contienen los alimentos que usted consume. Leer las etiquetas es un componente esencial para alcanzar sus metas nutricionales. El tipo de grasa que come es muy importante cuando se trata de la salud de su corazón.

Las grasas monoinsaturadas por lo general son líquidas a temperatura ambiente y se encuentran principalmente en los productos vegetales. Las grasas monoinsaturadas podrían bajar el colesterol en la sangre cuando sustituyen a las grasas saturadas de la dieta. Cada vez hay más evidencia de que estos aceites son lo mejor para la salud del corazón. **Elija frecuentemente estas grasas.** Los siguientes son alimentos altos en grasas monoinsaturadas: aceite de oliva, canola y cacahuate, casi todas las nueces y el aguacate.

Las grasas poliinsaturadas por lo general son líquidas a temperatura ambiente y se encuentran principalmente en los productos vegetales. Los ácidos grasos omega 3 o “aceites de pescado” también son grasas poliinsaturadas. Las grasas poliinsaturadas podrían bajar el colesterol cuando sustituyen a las grasas saturadas de la dieta. Los siguientes son alimentos altos en grasas poliinsaturadas: aceite de cártamo, girasol, maíz, soya, semilla de algodón y aceites de pescado (la mejor opción es el pescado).

Las **grasas saturadas** generalmente son sólidas a temperatura ambiente y se encuentran en las carnes y los productos lácteos. Los aceites de coco y de semilla de palma también son grasas saturadas. Las grasas saturadas aumentan los niveles de colesterol total y LBD. **Estas grasas están relacionadas con el aumento en el riesgo de enfermedades cardíacas y se deben evitar o limitar lo más posible.** Las grasas saturadas aumentan los niveles de colesterol en la sangre más que cualquier otro alimento que usted coma. El contenido de grasa de los

siguientes alimentos proviene principalmente de la grasa saturada: mantequilla, manteca, crema, crema agria o mexicana, helado, queso, productos de leche entera, la mayoría de las carnes (especialmente las carnes rojas), manteca de cacao y aceites de coco y palma, al igual que algunos postres y comidas fritas.

Aceites hidrogenados (grasas trans)

La hidrogenación es el proceso que transforma un aceite líquido en una grasa más sólida. Las grasas trans son las moléculas accidentales no naturales que se forman durante el proceso de hidrogenación. Busque el contenido de grasas trans en la etiqueta de Información Nutricional o los aceites hidrogenados/parcialmente hidrogenados en la lista de ingredientes. Estas grasas son dañinas y se deben evitar.

Control de peso y ejercicio

El concepto de controlar su peso es muy simple. Si come más calorías de las que quema, aumentará de peso. Si quema más calorías de las que ingiere, bajará de peso. La mejor estrategia para mantener o bajar de peso es combinar el ejercicio consistente con una dieta saludable más baja en calorías y continuar ambas cosas de por vida.

Hay aproximadamente 3500 calorías en una libra de grasa corporal. Así, reducir 500 calorías al día (de lo que usted generalmente come) le permitirá rebajar una libra de peso a la semana.

Seguir la dieta estilo mediterráneo le asegura tener una dieta bien balanceada. Sin embargo, si su meta también es bajar de peso o mantenerlo entonces es muy importante controlar las porciones. Tal vez necesita reducir las porciones de los alimentos con muchas calorías (como carnes y productos lácteos) para bajar de peso. Use grasas y alcohol con moderación ya que estos tienen más calorías por gramo que las proteínas o los carbohidratos.

Un estilo de vida saludable debe incluir ejercicio regular, pero si su meta principal es bajar de peso, se recomienda hacer de 30 a 50 minutos de ejercicio diario. El ejercicio aeróbico que emplea grupos de músculos grandes, como caminar, andar en bicicleta, trotar, nadar y hacer danza aeróbica es lo más efectivo para quemar la grasa corporal. Siempre consulte a su médico antes de empezar un programa de ejercicios.

A continuación se incluyen los gastos calóricos aproximados de varias actividades físicas. Las cantidades de calorías son por hora y están dadas en relación con el peso corporal.

Peso corporal:	120 lbs.	140 lbs.	180 lbs.	200 lbs.
<u>La actividad</u>				
Baloncesto	360	420	540	600
Ciclismo (10 mph)	306	354	456	510
Danza (aeróbica)	438	510	654	726
Golf (cargando los palos)	198	228	294	324
Golf (en carrito)	138	162	210	234
Correr (12 min/milla)	438	510	654	732
Nadar, estilo pecho (20 yardas/min)	228	270	342	384
Caminar (15 min/milla)	306	354	456	510

El sodio y su corazón

El exceso de sodio puede aumentar la presión sanguínea, lo que es un factor importante en las enfermedades cardíacas. Cuando la presión sanguínea está muy alta y permanece así, las paredes arteriales se debilitan y son más susceptibles a la arteriosclerosis (la acumulación de sustancias grasas en las paredes internas de las arterias). Esto causa que el corazón trabaje de más al tratar de bombear sangre a través de las arterias obstruidas.

Un exceso de sodio también puede hacer que los tejidos del cuerpo se hinchen por la retención de agua, lo que afecta a la circulación en general y dificulta el trabajo del corazón. **Evite añadir sal extra a la comida o utilizar alimentos con alto contenido de sodio, especialmente si usted tiene la presión alta o insuficiencia cardíaca congestiva.**

Una meta razonable para la mayoría de las personas es consumir menos de 2400 miligramos de sodio al día. Sin embargo, su médico le podría recomendar un límite de sodio de 2 gramos (2000 miligramos) a 4 gramos (4000 miligramos). Es importante leer las etiquetas nutricionales para saber el contenido de sodio (siempre escrito en miligramos). La regla general es comer menos de 300 mg de sodio por comida, ya que algunos alimentos lo contienen de manera natural y no se puede saber las cantidades con exactitud.

Consejos para reducir el consumo de sodio:

Trate de no agregar sal a las comidas servidas o cuando esté cocinando. Procure utilizar jugo de limón, ajo, pimienta, Mrs. Dash®, albahaca, orégano, cebolla y otros condimentos con bajo contenido de sodio para agregar sabor a las comidas en lugar de ponerles sal. Entre los condimentos con alto contenido de sodio se encuentran la salsa de soya, la sal de cebolla o de ajo, el glutamato monosódico (MSG), la salsa *barbecue* y la catsup. Asegúrese de revisar muy bien la cantidad de sodio de los condimentos y las salsas en las etiquetas nutricionales.

Limite el consumo de alimentos con alto contenido de sodio como:

- alimentos preparados: sopas y verduras regulares enlatadas, col estilo alemán (*sauerkraut*), consomé en cubitos, muchas salsas para pasta embotelladas, muchas comidas congeladas, comidas condimentadas de caja como pasta, arroz y papas.
- Carnes procesadas, curadas, ahumadas o encurtidas: embutidos, tocino, *corned beef*, salchichón, salchichas, carnes y pescados ahumados
- Aperitivos salados: *pretzels* normales salados, papas fritas, galletas saladas, nueces y palomitas o rosetas de maíz.
- La mayoría de los quesos: americano, suizo procesado (pero el suizo regular tiene menos), queso azul y feta.
- La mayoría de las comidas rápidas: La información nutricional se puede obtener en muchas de las grandes cadenas.
- Condimentos: Pepinillos, salsa de pepinillos picados (*relish*), salsa de soya, salsa *Worcester*, mostaza y catsup.

En cambio, elija verduras frescas, congeladas o enlatadas con bajo contenido de sodio; escoja pescado, pollo y carne frescos; seleccione productos con bajo contenido de sodio cuando le sea posible.

La fibra y su corazón

Comer una cantidad saludable de fibra podría ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas al disminuir los niveles de colesterol (tanto el colesterol total como el colesterol LDL). Además, aumentar la fibra de su dieta le podría brindar otros beneficios a la salud, tales como control de peso, control del azúcar en la sangre, y reducción del riesgo de estreñimiento, diverticulosis y cáncer colorrectal.

La fibra se puede clasificar en soluble e insoluble. Las fibras solubles son capaces de retener agua y formar geles, y pueden reducir el colesterol en sangre. La fibra soluble se puede encontrar en manzanas, naranjas, fresas, zanahorias, salvado de avena, cebada y legumbres. La fibra insoluble es la que forma la estructura de las plantas y parece “normalizar” los períodos del tránsito intestinal contribuyendo a la regularidad. La fibra insoluble se puede encontrar en el salvado de trigo, granos enteros, harina de trigo integral, verduras y frutas con semillas comestibles.

El consumo recomendado de fibra es de 20 a 35 gramos al día. El aumento repentino de fibra puede producir cólicos e hinchazón. Por eso debe aumentar gradualmente el consumo de fibra para evitar malestares estomacales, y tome muchos líquidos.

Buenas fuentes de fibra (más de 3 gramos/porción)

Alimento	Tamaño de la porción	Fibra dietética		(g/porción)
		Insoluble	Soluble	

Pan, cereal, arroz y pasta

Cereal, <i>All Bran</i> ®	1/3 taza	7.8	0.6	8.4
Cereal, 40% <i>Bran Flakes</i> ®	1 taza	6.8	0.8	7.6
Cereal, <i>Frosted Mini-Wheats</i> ®	1 taza	4.1	0.4	4.5
Cereal, <i>Oat Bran</i> ®, crudo	1/3 taza	3.0	1.8	4.8
Cereal, avena cocida	1 taza	2.7	1.7	4.4
Cereal, <i>Wheaties</i> ®	1 taza	2.7	0.5	3.2

Frijoles y nueces

Almendras con cáscara	15 nueces	5.0	0.6	5.6
Frijoles rojos enlatados	1 taza	10.2	2.9	13.1
Frijol con puerco, enlatado	1 taza	7.7	3.4	11.1
Nuez inglesa (<i>walnut</i>) quebrada	1 taza	4.5	0.1	4.6

Verduras

Espárragos enteros enlatados	1 taza	3.0	0.9	3.9
Aguacate (palta)	1/2 pieza	3.1	1.6	4.7
Brócoli fresco cocinado	1 taza	4.8	0.6	5.4
Maíz, mazorca entera, congelado	1 taza	3.3	0.1	3.4
Chícharos verdes enlatados	1 taza	5.0	0.6	5.6
Papa horneada con cáscara	1	3.7	1.2	4.9
Camote cortado y enlatado	1 taza	2.6	0.7	3.3

Frutas

Manzana grande sin pelar	1	3.3	0.3	3.6
Chabacanos enlatados en almíbar	1 taza	3.4	1.3	4.7
Mora azul	1 taza	3.6	0.4	4.0
Naranja, grande	1	2.7	1.1	3.8
Pera Bartlett fresca	1	4.2	0.8	4.3

DE PESCA

Durante los últimos años ha estado rondando en los medios de comunicación cierta información acerca del pescado y de la contaminación con mercurio. Entonces, ¿es segura la dieta mediterránea al recomendar pescado? Analicemos las recomendaciones y el riesgo de mercurio...

Ejemplos de pescados con bajos niveles de mercurio:

- Camarón
- Salmón
- Abadejo
- Atún *light* enlatado (limite el atún blanco o albacora y los filetes de atún a 6 onzas a la semana)

Pescados con altos niveles de mercurio:

- Pez espada
- Tiburón
- Caballa
- Lofolátilo

Las recomendaciones para el consumidor de la FDA y EPA sobre el riesgo de mercurio son para a las mujeres embarazadas, las que dan de lactar y los niños pequeños. El mercurio podría afectar el desarrollo del sistema nervioso de los bebés en gestación y los niños pequeños. El riesgo depende de la cantidad que se consuma y del nivel de mercurio en el pescado o marisco.

Las recomendaciones para este sector de la población son:

1. Evitar comer tiburón, pez espada, caballa o lofolátilo ya que contienen altos niveles de mercurio.
2. Menos de 12 onzas a la semana (unas 3 porciones) de cualquier otro pescado o marisco se considera seguro.

Entonces la respuesta es ¡SÍ!

¡Adelante, vámonos de pesca y varíe su consumo!

Productos recomendados

Panes, cereales, pasta, etc.:

- Panes marca *Natural Ovens*®
- *Pepperidge Farm Natural*®, 100% molido en molino, pan integral
- Cereal *Fiber One*® o *All Bran*®
- *Bella Terra*®, pasta orgánica y 100% de trigo integral
- Pasta *Barilla Plus*® de grano entero con linaza

Productos de soya:

- Productos vegetarianos marca *Morningstar Farms*® (lea las etiquetas para saber el contenido de sodio)
- Carne de soya sin grasa marca *Lightlife Smart Ground*®
- Mezcla para hornear de soya marca *Premier Harvest*®

Fruta/Jugos:

- Mermelada marca *Polaners All fruit* ®
- Jugo 100% de frutas marca *Northland*®
- Paletas de hielo hechas con fruta marca *Dole*®

Alimentos con proteínas (carnes, legumbres, huevos, nueces, crema de cacahuete/maní):

- Pavo molido marca *Turkey Store*® (98% sin grasa o más)
- Crema de cacahuete natural marca *Smuckers*®
- Sustituto de huevo marca *Egg Beaters*® o cualquier otra marca genérica de sustituto de huevo

Quesos:

- Queso suizo bajo en grasa marca *Alpine Lace*®
- Queso *cottage* sin grasa marca *Breakstones*®

Grasas/Mantecas para untar:

- Productos marca *Smart Balance*® *light* o regulares
- *Brummel and Brown*®
- *I Can't Believe It's Not Butter*® (*light* o sin grasa)

- Aceite de oliva aromatizado con hierbas y vinagre balsámico marca *Consorzio Dipping Oil*® (úselo en el pan en lugar de margarina o mantequilla)
- Aceite de oliva extra virgen marca *Bertolli*®

Sugerencias de libros y sitios web

- Libro de cocina *Don't Eat Your Heart Out Cookbook* de Joseph Piscatella
- *Low-Fat, Low-Cholesterol Cookbook*, 4^a. ed. de la *American Heart Association*
- *Fast Food Facts*, 5^aa. edición, de M. Franz, 1998
- *Reversing Heart Disease*, del Dr. Dean Ornish
- *Eat More, Weigh Less*, del Dr. Dean Ornish
- *The Mediterranean Diet*, de la dietista Marissa Coultier
- *The Mediterranean Diet: A Healthful Approach to Eating*, de la dietista y doctora en filosofía Cynthia Thompson
- *The New Mediterranean Diet Cookbook: A Delicious Alternative for Lifelong Health*, de Nancy Harmon Jenkins
- Vegan Planet: *400 Irresistible Recipes with Fantastic Flavors from Home and Around the World*, de Robin Robertson
- *The Complete Vegan Cookbook* de Susan Geiskopf-Hadler y Mindy Toomay
- www.oldwayspt.org
- www.foodfit.com
- http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/Recipes/Welcome-to-Delicious-Decisions_UCM_301068_SubHomePage.jsp
- www.vegetariannutrition.net
- www.vegetariantimes.com/recipes

Si tiene alguna pregunta sobre el material de este folleto, por favor llame al Departamento de Servicios Clínicos de Nutrición de Sherman Hospital:

**Dietista Registrada
224-783-8038**