**Sherman Health**

1425 N. Randall Road
Elgin, Illinois 60123
Teléfono 847-742-9800
shermanhealth.com

Estimado(a) paciente:

Anexa a la presente encontrará una explicación de su dieta. La dieta cardiosaludable es adecuada para todas aquellas personas que tienen antecedentes de enfermedad de las arterias coronarias, diabetes o hipertensión, ya que es una dieta balanceada que incluye grasas que no afectan el corazón y es baja en sodio. ***Si necesita que le expliquen mejor su dieta especial, por favor llamar a la extensión 8038 y pida hablar con un dietista.***

Le enviarán una encuesta de satisfacción del paciente por correo después de que le den de alta del hospital. Allí le preguntarán qué tan bien le explicaron su dieta restrictiva o especial. Nuestra meta es que usted califique la explicación con un "5" o **MUY BUENA.**

Gracias. Le deseamos que tenga muy buena salud.
Departamento de Alimentos y Nutrición

# Paquete de información sobre

# la dieta cardiosaludable

¿Preguntas? Si se encuentra dentro del Hospital Sherman llame a la extensión 8150;
si está fuera del hospital llame al (224)783-8150 para hablar con un dietista.

# RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

El Estudio Cardiaco de Lyon demuestra que seguir una **dieta mediterránea tradicional** puede reducir en un 50-70% la recurrencia de episodios relacionados a las enfermedades cardiacas en comparación con una dieta tradicional baja en grasa. La dieta mediterránea da más importancia al tipo de grasas de la dieta que a la cantidad de grasa. La población de la región mediterránea (Europa del sur que rodea el Mar Mediterráneo) tiene índices muy bajos de enfermedades cardiacas y embolias comparado con el resto de Europa y Norteamérica. El mecanismo exacto por el que esta dieta brinda beneficios no ha sido explicado por completo. La dieta podría reducir la tendencia tanto a la inflamación como a la formación de coágulos en el cuerpo.

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

1) Consumir diariamente grasas monoinsaturadas saludables (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, elegirlas 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 haya estudiado mediante pruebas, la dieta asiática tradicional podría brindar muchos de los mismos beneficios a la salud que la dieta mediterránea ya que ambas 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 así como 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 Dr. Ornish ha escrito varios libros que se encuentran disponibles en el mercado.

# Dieta estilo mediterráneo

| | Coma estos alimentos<br>**Con frecuencia* o Todos los días ****<br>(* Con frecuencia = más de una vez a la semana) | Limite estos alimentos a solo **una vez a la semana** | Limite estos alimentos a solo **una vez al mes** | Ideas |
|---|---|---|---|---|
| **Panes, cereales, arroz, pasta y productos de panadería**<br>(6-11 porciones al día)<br><br>1 porción = 1 rebanada de pan<br>½ taza de pasta, arroz o cereal cocido<br>1 onza de cereal a la venta preparado<br>3 a 4 galletas saladas<br>½ bagel o English muffin | **Panes, panecillos, pan de sándwich, *English muffins*, *bagels* y pitas de **granos enteros**.<br>** Pasta de trigo integral, arroz integral, *bulgur*, couscous, quinua<br>** Cereales integrales para desayuno bajos en azúcar (como hojuelas de salvado, Cheerios®, Total® , Grape Nuts®, Fiber One®, Shredded Wheat®, Wheaties®, Kashi® & avena)<br>* Tortilla de maíz (sin aceite hidrogenado)<br>* Galletas saladas de grano integral, bajas en grasa (como *crisp bread* y *rice cakes*)<br>* Palomitas o rosetas de maíz (cocidas en aire caliente) | Panes, *English muffins*, panecillos y *bagels* hechos con **harina refinada** (como harina blanca, avena, centeno o pan negro)<br>-Hotcakes/panqueques, *waffles, biscuit* y *muffins*<br>- Cereales de desayuno que no sean de grano integral (como Corn Flakes, Rice Krispies®)<br>- Arroz blanco, arroz a la venta preparado.<br>- Cereal caliente instantáneo<br>- Galletas saladas (no de grano entero)<br>-Papitas horneadas<br>- Palomitas o rosetas de maíz hechas en microondas (*light*) | - *Croissants*, panecillos de mantequilla, pan dulce, pastelillos y donas.<br>- Tostadas o tortilla frita moldeada (*taco shell*)<br>- Pasta con salsas de crema, mantequilla o queso.<br>- Panes o *bagels* de queso<br>- Cereal granola altos en grasa, *croutons* regulares condimentados<br>- Papitas y casi todas las galletas saladas de entremés<br>Palomitas o rosetas de maíz con mantequilla. | * Elija una salsa en base a tomate en lugar de crema, para la pasta |
| **Verduras**<br>**(3-5 porciones al día)**<br><br>1 porción = ½ taza de verdura picada, cruda o cocida<br>1 taza de verduras de hoja verde<br>1 taza de jugo de verduras<br>1 papa mediana | ** Verdura fresca o congelada [recomendado los tubérculos (camote, todo tipo de papas, zanahorias y nabo)]<br>* Verduras enlatadas, sin sal adicional<br>* Jugo de verdura, sin sal o *light*. | - Jugo de verdura regular<br>- *Sauerkraut*, pepinillos, verduras encurtidas | -Verduras en mantequilla o salsa cremosa<br>- Papas fritas de todo tipo, aros de cebolla frita.<br>- Ensaladas de verduras<br>(como ensalada de papas o ensalada de col hechas con mayonesa) | * Cocine las verduras en caldo o agrégueles hierbas o especias para darles más sabor. |
| **Frutas**<br>**(2-4 porciones al día)**<br>1 porción = 1 fruta mediana entera<br>½ taza de fruta picada o enlatada<br>¾ de taza de jugo de fruta<br>¼ de taza de fruta seca | ** Fruta fresca debe comerse todos los días sin excepción<br>* 100% jugo de fruta (4 oz o menos cada día)<br>* Fruta congelada o enlatada en jugo natural o *light*<br>* Aceitunas<br>* Aguacate | - Fruta enlatada en jarabe<br>- Salsa de arándano agrio *(cranberry)* enlatada<br>- Fruta seca | - Bebidas con sabor a fruta | * Coma fruta fresca entre comidas, en lugar de papitas o galletas dulces |

# Dieta estilo mediterráneo

| | Coma estos alimentos<br>**Con frecuencia* o Todos los días ****<br>(* Con frecuencia = más de una vez a la semana) | Limite estos alimentos a solo **una vez a la semana** | Limite estos alimentos a solo **una vez al mes** | Ideas |
|---|---|---|---|---|
| **Productos lácteos sin grasa o con poca grasa**<br>(2-3 porciones al día)<br>1 porción = 1 taza de leche o yogurt<br>1.5 onza de queso natural<br>2 onzas de queso procesado | * Leche: descremada o de soya<br>* Requesón o queso *cottage*, sin grasa o con 1% de grasa<br>* Yogurt sin grasa o con poca grasa<br>* Leche descremada evaporada<br>* Queso feta o parmesano (en muy pequeñas cantidades para dar sabor a las comidas.<br>* Cremas o quesos para untar sin grasa son aceptables | - Leche: *buttermilk* 1% ó 2% si es menos de 1 taza<br>-Queso, bajo en grasa (menos de 5gr de grasa por onza)<br>-Queso crema, crema agria o crema batida dietéticas<br>-Sorbete de leche o helado bajos en grasa (pequeña cantidad)<br>- Helado de yogurt (*frozen yogurt*) | - Leche: Leche entera o chocolatada, 2% de grasa<br>- Crema de leche, crema *half and half*<br>- Crema batida, crema agria o crema mexicana<br>- Muchas cremas no lácteos o cremora<br>- Queso crema<br>-Yogurt hecho de leche entera<br>- Quesos: todos los quesos normales en grasa | * En las recetas, en lugar usar de leche entera o crema de leche, use leche evaporada descremada, leche descremada (o yogurt bajo en grasa) |
| **Carne de res, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces**<br>(2-3 porciones al día)<br>1 porción = 2.3 oz de res, ave o pescado cocidos, ¾ lata de atún, 3 oz de res cocida es aprox. del tamaño de una baraja de cartas, ½ taza de frijoles cocidos, 1 huevo, 2 cucharadas de crema de cacahuate/maní.<br>1 onza de frutos secos/nueces (25 almendras, 13 anacardos (nuez de la India), 9 nueces ) | ** Pescado o mariscos<br>** Atún o salmón (enlatados en agua)<br>** Pavo o pollo (carne blanca sin piel)<br>* Clara de huevo & sustituto de huevo bajo en grasa (limite las yemas de huevo a 3 por semana o menos)<br>** Frijoles, chícharos/arvejas & lentejas (todas las legumbres)<br>* Tofu, bajo en grasa o regular<br>** Nueces / Almendras (sin sal)<br>* Otros frutos secos (sin sal): cacahuate/maní, pacanas, nueces de la India, etc.<br>* *Hummus* (puré de garbanzo) | - Pescado enlatado en aceite<br>- Pavo o pollo, carne oscura sin piel<br>- Carne de res: limite la carne de res a 16 oz al mes<br>- Cordero: pierna, muslo<br>- Venado<br>- Avestruz<br>- Jamón, sin grasa ó 98% sin grasa<br>- Lomo o chuletas de puerco (limpias de grasa)<br>- Nueces con sal<br>- Hot dog de pavo bajo en grasa | - Carnes de grado “prime”, fritas, o muy grasosas<br>- Carne molida de res, puerco o cordero<br>- Costillas<br>- Vísceras: hígado, riñón<br>- *Bologna*, *salami*, peperoni, embutido de hígado<br>- Tocino, chorizo, salchichas, salchicha *bratwurst*<br>- carnes *kosher* (autorizadas para la religión judía)<br>- Pollo o pavo con piel<br>- Pescado empanizado en barritas<br>- Pato, ganso | * en lugar de freír la carne de res, ave o pescado, prepárelos asados, rostizados, a la parrilla o hervidos<br>* Quíteles toda la grasa antes de cocinar las carnes<br>* Escoja o prepare las carnes en su propio jugo en lugar de en salsas o *gravy* |
| **Grasas, aceites y azúcares**<br>(menos de 5 ó 6 cucharaditas de aceite al día) | ** Aceite de oliva o de canola<br>* Aceite de linaza<br>* Margarina dietética sin aceites hidrogenados (margarinas en base a aceite de oliva o de canola son mejores) Se recomienda Smart Balance Light®<br>* Paletas de fruta, sorbetes, helado de yogurt sin grasa (pocas cantidades)<br>* Mayonesa o aderezo sin grasa o pequeña cantidad de mayonesa o aderezo bajo en grasa es aceptable<br>* Gravy (salsa de carne) hecha de caldo es aceptable | - Margarina en envase (pequeña cantidad)<br>- bizcochos y galletas bajas en grasa (pastel esponjoso “*angel food*”, barras de higo, *graham crackers* y galletas de gengibre)<br>- Gelatina, caramelos, *jelly beans* (sin azúcar si es necesario bajar de peso) | - Aceites tropicales (de coco, de palma)<br>- Mantequilla y margarina en barra<br>- Queso crema<br>- Gravy (salsa de carne) hecha con grasa saturada<br>- Aderezos para ensalada o mayonesa regulares<br>- Helados y licuados<br>- Casi todos los caramelos y chocolates<br>- Casi todos los bizcochos, galletas y tartas (*pies)*comprados hechos | |

# Consejos 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 papas fritas, la mayonesa, las carnes grasosas, las salsas a base de crema y las malteadas de leche
- ✓ Limite o evite comidas que en el menú se describan con las siguientes palabras: salsa de mantequilla (*butter sauce*), con mantequilla (*buttery*), sofrito o salteado (*sautéed),* frito (*fried*), gratinado (*au gratin*), salsa holandesa (*hollandaise*), salsa bernesa (*béarnaise*), bañado en su jugo o pintado con salsa (*basted*), horneado en salsa cremosa (*scalloped*) y crujiente (*crisp*)
- ✓ Ordene pescado en abundancia y ordene comidas **horneadas, asadas, al vapor, escalfadas o a la parrilla** sin empanizado, mantequilla o salsas.
- ✓ Pida aceite de oliva y vinagre para su esalada y si elige usar alguna salsa, pídala **por separado**. Así podrá limitar la cantidad que come. 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 de 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 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 rojo).
- ✓ Los postres muy dulces o con mucha grasa déjelos **solamente para ocasiones especiales**. Éstos tienen mucha grasa. 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, éste 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 alguna enfermeda de las arterias coronarias o un ataque al corazón. Aun cuando su nivel de colesterol total se encuentra dentro del rango deseable, su riesgo aumenta si su “colesterol malo” (LDL) está elevado o su “colesterol bueno” (HDL) está bajo. El “maligno” LDL proporciona colesterol a las células y tejidos y tiene que ver con el “bloqueo” de las arterias. El “útil” HDL transporta el colesterol fuera de las células y tejidos y de regreso al hígado donde se puede procesar y eliminar. Los nivels deseables de HDL se relacionan a la disminución del riesgo de enfermedades cardiacas.

La grasa saturada es la principal responsable de los niveles elevados del colesterol total y de LDL, 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 aún menos**
**LDL: Menos de 100 es lo ideal; 100-129 cerca/por encima del nivel ideal**
**HDL: Más de 40; preferiblemente más de 60**
**Los triglicéridos también pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardiacas. 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 ligera
- Haga 30 minutos de ejercicio diariamente

**Para bajar el LDL**
* Deje de fumar
* Alcance un peso deseable
*Haga ejercicio
*Tenga una dieta baja en grasa saturada

**Para aumentar el HDL**
* Deje de fumar
* Alcance un peso deseable
*Haga ejercicio
*Aumente el consumo de grasa monoinsaturada

# 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 alimentos son los que contienen más grasas monoinsaturadas: *aceites de oliva, canola y cacahuate (maní), la mayoría de las nueces y los aguacates (palta).*

**Las grasas polinsaturadas** 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” son una excepción. Las grasas polinsaturadas podrían bajar el colesterol en la sangre cuando sustituyen a las grasas saturadas de la dieta. Los siguientes alimentos son los que contienen más grasas polinsaturadas: *aceites 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 son una excepción. Las grasas saturadas aumentan los niveles de colesterol total y LDL. **Estas grasas están relacionadas con el aumento en el riesgo de enfermedades cardiacas 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 control de peso es muy simple. Si ingiere 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 éstos 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 baile aeróbico 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. |
|---|---|---|---|---|
| **Actividad** | | | | |
| 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, que es un factor importante en las enfermedades cardiacas. Cuando la presión sanguínea está muy alta y permanece así, las paredes arteriales se debilitan y son más suceptibles a la arterioesclerosis (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 obstruídas.

Mucho 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 altos en 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 mantenerse por debajo 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.** Trate de 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:**

- Comidas ya preparadas: 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 en salmuera: fiambres, 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 Worchester, mostaza y catsup

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

# La fibra y su corazón

Comer una cantidad saludable de fibra podría ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiacas 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 sangre, y reducción del riesgo de estreñimiento, diverticulosis y cáncer colorectal.

La fibra se puede clasificar en soluble e insoluble. Las fibras solubles son capaces de retener agua y formar geles, pudiendo 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 tomar muchos líquidos.

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

| **Alimento** | **Tamaño de la porción** | **Fibra nutricional (g/porción)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Insoluble** | **Soluble** | **Total** |
| **Pan, cereal, arroz y pasta** | | | | |
| Cereal, All Bran | 1/3 de taza | 7.8 | 0.6 | 8.4 |
| Cereal, 40% bran flakes | 1 taza | 6.8 | 0.8 | 7.6 |
| Cereal, Frosted Miniwheats | 1 taza | 4.1 | 0.4 | 4.5 |
| Cereal, salvado de avena, crudo | 1/3 de taza | 3.0 | 1.8 | 4.8 |
| Cereal, avena, a la antigua, cocido | 1 taza | 2.7 | 1.7 | 4.4 |
| Cereal, Wheaties | 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 en salsa de tomate | 1 taza | 7.7 | 3.4 | 11.1 |
| Nueces, inglesas, picadas | 1 taza | 4.5 | 0.1 | 4.6 |
| **Verduras** | | | | |
| Espárragos, enteros, enlatados | 1 taza | 3.0 | 0.9 | 3.9 |
| Aguacate | ½ aguacate | 3.1 | 1.6 | 4.7 |
| Brócoli, fresco, cocido, pedazos de ½ pulgada | 1 taza | 4.8 | 0.6 | 5.4 |
| Maíz, mazorca entera, congelado, cocido | 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, enlatado | 1 taza | 2.6 | 0.7 | 3.3 |
| **Frutas** | | | | |
| Manzana, con cáscara, grande | 1 | 3.3 | 0.3 | 3.6 |
| Chabacano, enlatado en jarabe | 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, con cáscara | 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**
**Atun claro enlatado (limite el atún blanco o albacora y los filetes de atún a menos de 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 se refieren a las mujeres embarazadas, dando de lactar y a niños pequeños. El mercurio podría afectar al 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 cacahuate):

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

## Queso:

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

## Grasas/Mantecas para untar:

- Productos marca Smart Balance® ligeros o normales
- Brummel and Brown®
- *I Can't Believe It's Not Butter®* (ligero o sin grasa)
- Aceite de oliva con sabor a hierbas finas 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* escrito por Joseph Piscatella
- Libro de cocina *Low-Fat, Low-Cholesterol Cookbook*, 2da. ed. de la American Heart Association
- Revista *Cooking Light* (1-800-999-1750 para suscribirse)
- *Fast Food Facts*, 5ta. edición, escrito por M. Franz, 1998
- *Recuperar el corazón* (*Reversing Heart Disease*), escrito por el Dr. Dean Ornish
- *Eat More, Weigh Less*, escrito por el Dr. Dean Ornish
- *The Mediterranean Diet*, escrito por la dietista Marissa Coultier
- *The Mediterranean Diet:* , escrito por la dietista y doctora en filosofía Cynthia Thompson
- Libro de cocina *Mediterranean Diet Cookbook A Delicious Alternative for Lifelong Health*, escrito por Nancy Harmon Jenkins
- www.foodfit.com
- www.deliciousdecisions.org
- www.vegetariannutrition.net
- www.vegetariantimes.com/recipes
- www.oldwayspt.org

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

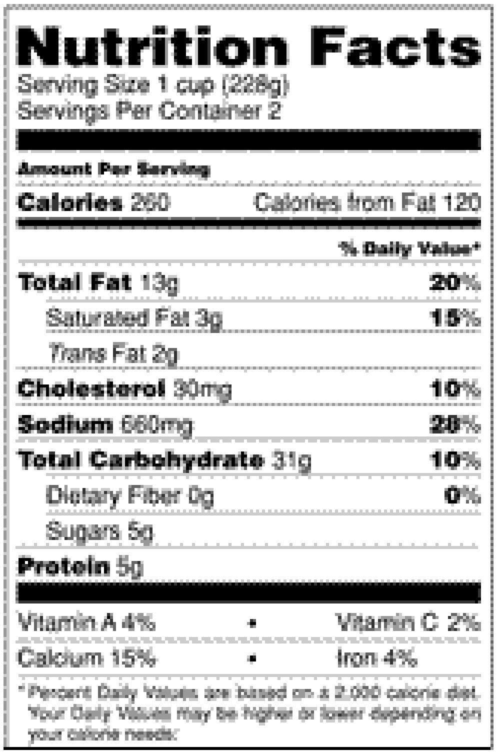
**Dietista Registrada**
**(224) 783-8154**

# Cómo leer el contenido de grasas trans en las etiquetas

A partir del 1º de enero de 2006, los fabricantes de alimentos están obligados a incluir las grasas trans en las etiquetas. La grasa trans por lo general se encuentra en las comidas procesadas que se preparan con manteca parcialmente hidrogenada.. Estas grasas son especialmente nocivas para el corazón ya que se ha demostrado que elevan el LDL y disminuyen el HDL. A continuación le damos unos consejos importantes para que usted pueda elegir mejor según las etiquetas de Información Nutricional:

- Los consumidores deben **leer las etiquetas** de sus alimentos favoritos para asegurarse de que éstos contienen poca grasa tanto trans como saturada.
- Un producto que contenga **5% o menos del valor diario** de grasa saturada se considera bajo en ese nutriente
- Con respecto a las grasas trans, los consumidores deben **buscar alimentos que contengan 0 g de grasas trans** como lo indican las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses*.
- Cuando una etiqueta indica **0 gramos de grasa trans por porción**, puede contener hasta 0.49 gramos de grasa trans por porción.
- **Algunos alimentos etiquetados con "cero grasas trans" pueden contener grandes cantidades de grasas**, calorías y sodio Platillos congelados como pollo frito o pescado frito son dos ejemplos
- Muchas **compañías de comida rápida ya mencionan la grasa trans** de sus alimentos por internet.
- Aunque **las opciones bajas en grasa** no sean mucho más bajas en calorías (¡es importante limitar su consumo!), pueden ser más bajas en grasa saturada y grasa trans.
- **¡Las frutas y las verduras por naturaleza no contienen grasas trans!**
- Para más información, consulte www.cfsan.fda.gov/~dms/qatrans2.html

Tomado de *Communicating Food for Health Newsletter*. © 2006 Food and Health Communications, Inc. Todos los derechos reservados.



**Nutrition Facts**
Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

**Amount Per Serving**

| | |
|---|---|
| **Calories** 260 | Calories from Fat 120 |
| | **% Daily Value*** |
| **Total Fat** 13g | **20%** |
| Saturated Fat 3g | **15%** |
| Trans Fat 2g | |
| **Cholesterol** 30mg | **10%** |
| **Sodium** 660mg | **28%** |
| **Total Carbohydrate** 31g | **10%** |
| Dietary Fiber 0g | **0%** |
| Sugars 5g | |
| **Protein** 5g | |
| Vitamin A 4% • | Vitamin C 2% |
| Calcium 15% • | Iron 4% |

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

**P: ¿Qué es la grasa trans?**
R. La grasa trans (también conocida como ácidos grasos trans) es un tipo de grasa que se forma cuando los aceites líquidos se convierten en grasas sólidas como la manteca vegetal y la margarina dura. Sin embargo, una pequeña cantidad de grasa trans se encuentra de manera natural principalmente en algunos alimentos de origen animal. La grasa trans aumenta el colesterol LDL o "malo" lo que incrementa el riesgo de contraer enfermedades cardiacas coronarias.

**P: ¿Dónde se encuentran las grasa trans?**
R. En las mantecas vegetales, en algunas margarinas, galletas saladas, galletas dulces, comida rápida y otros alimentos preparados o fritos en aceites particialmente hidrogenados.

© 2006 www.foodandhealth.com
**Usado con autorización**