

BOLETIN NUTRICIONAL UN **CORAZON** SALUDABLE



⇒ **SABIA USTED....?**

Que las enfermedades del corazón causan el mayor número de muertes en éste país.

⇒ **CONSEJOS:**

Mantener una alimentación sana y equilibrada, baja en calorías y grasas

-Hacer ejercicio, como correr o caminar durante una hora diaria.

-No exponerse a situaciones de estrés

-No fumar

-No consumir bebidas alcohólicas.

Una dieta apropiada mantiene las arterias limpias y reduce el riesgo de problemas del corazón y de derrames cerebrales

⇒ LEA LAS ETIQUETAS NUTRICIONALES

La etiqueta de los alimentos le ayudará a consumir menos grasa, sodio, calorías y más fibra.

Busque ciertas palabras en las etiquetas de los alimentos.

Las palabras pueden orientarlo a encontrar alimentos necesarios para reducir las posibilidades de contraer una enfermedad del corazón. La etiqueta de un alimento dice que éste es bajo en grasa.

Mire el lado o el reverso del empaque. Allí usted encontrará: “Datos Sobre Nutrición”
También busque las siguientes palabras:

- Grasa Total
- Grasa Saturada
- Trans Grasa
- Colesterol
- Sodio

⇒ RIESGOS

- ❖ Enfermedad de las arterias coronarias
- ❖ Infartos

Insuficiencia cardiaca

⇒ UNA BUENA ALIMENTACION



- No consumir mantequilla, aceites de coco y palmas, grasas vegetales saturadas o hidrogenada
- Reducir la porción de carne al día.
- Comer pollo y pavo sin piel.
- Cambiar los alimentos fritos por los horneados y cocinar al vapor.
- Tomar leche, queso, yogur y margarina con bajo contenido de grasa.
- No comer más de cuatro yemas de huevo a la semana.
- Tomar bebidas con pocas calorías o refrescos dietéticos.
- Consumir más frutas, verduras y carbohidratos como arroz, pasta, panes y granos.
- No consumir comida chatarra.

⇒ RECOMENDACIONES PREVENTIVAS



- Consuma menos grasa
- Consuma menos calorías
- Consuma más fibra: Los alimentos como las frutas y los granos, pueden ayudar a reducir el peligro de las enfermedades del corazón.
- Consuma menos sal y sodio
- Realice ejercicio regularmente
- Mantenga un peso normal
- Modere el consumo de alcohol

RECUERDA: Si deseas más información sobre el tema puedes escribir a la siguiente dirección: inonutrición@sasomacr.com