



LIGA COLOMBIANA
CONTRA EL INFARTO
Y LA HIPERTENSION

corazón sano

No. 12 / 2020 ISSN: 2256-1617 www.colombiacorazon.com



DIETA DASH, LA ALIADA DEL CORAZÓN

Pág. 13

GRASAS EN LA COMIDA, ¿LAS CONOCE?

Pág. 6



LOS ALIMENTOS ENEMIGOS DEL CORAZÓN

Pág. 5

DIETA Y EJERCICIO, DÚO PERFECTO

Pág. 10





Toda la información a un click



Entérese de nuestras campañas educativas para mantener sano el corazón, las mejores recetas de nutrición y los servicios que ofrecemos a los pacientes.



www.colombiacorazon.com



Síguenos también en redes sociales



@ligacolombianacontraelinfarto



@Colombiacorazon



Liga Colombiana Contra el Infarto

Conciencia para bajar de peso

P-03
EDITORIAL

corazón sano

Existen miles de dietas muy promocionadas para bajar de peso, pero la verdad, creo que ninguna funciona. Sería maravilloso que si quito o aumento algo de mi alimentación me aseguren que bajo tantos kilos, pero son falsas ilusiones. Uno como médico fórmula un medicamento con respaldo de miles de estudios que comprueben su eficacia y se conocen sus efectos secundarios, pero si sometiéramos algunas de estas dietas al rigor científico seguro no autorizarían su venta. Y hay de todo tipo, unas se basan en proteínas, otras en suspender carbohidratos y otras en calorías, etc.

Inicialmente puede que se pierdan unos kilos, pero a largo plazo nos encontramos con que el 90 por ciento de las personas recuperan todos los kilos perdidos; de pronto no es el tipo de dieta sino el tipo de persona.

Y es lo que más vemos en consulta: el obeso quiere rápidamente perder peso y como no puede, entra fácilmente en abandono y repite el ciclo de por vida.

El mejor consejo primero es saber que adelgazar es un proceso lento, lo siguiente es preguntarnos, ¿por qué estoy gordo?, ¿es genético? ¿es emocional? ¿como de más? ¿tomo alcohol? ¿hago ejercicio?.

Es un momento de reflexión importantísimo para saber qué me impide perder peso para tomar una decisión correcta o seguir igual.

Hay consejos prácticos tomada la decisión: reducir las grasas es útil para bajar el colesterol más que para bajar de peso, al menos que se ingieran en exceso, lo importante es reducir las cantidades, si uno las recorta en forma drástica aumenta los carbohidratos y puede subir de peso, pero si pasa al revés y recorta drásticamente los carbohidratos, puede que pierda peso pero a base de quemar proteínas que no es lo conveniente.

Las bebidas alcohólicas tienen muchas calorías y más aún los refrescos azucarados, definitivamente es mejor el agua. La actividad física simultánea con la dieta mantiene la pérdida de peso a largo plazo con mucha más facilidad que solo los que hacen dieta y tiene un efecto psicológico indirecto de cambio de actitud que lleve a cuidarse y a estar más pendiente.

Para concluir bajar de peso no es difícil, basta tomar la decisión, los resultados no serán inmediatos pero poco a poco los verá, el mejor remedio es la motivación reconociendo las causas reales que nos llevan a esta situación.

El sobrepeso tarde o temprano nos pasa factura, no solo afecta al corazón, trae complicaciones muy costosas para nuestra calidad de vida.

ÍNDICE

04

Los alimentos amigos del corazón

05

Los verdugos del corazón

06

Grasas en la dieta, ¿las conoce?

09

¿Qué es la hipertensión arterial?

10

Dieta y ejercicio, dúo perfecto

12

La Dieta Mediterránea, la mejor para el corazón

13

Dieta Dash, especial para el hipertenso

14

Alimentos para la diabetes

15

¿Cómo enseñarles a nuestros hijos a alimentarse sanamente?

16

No lo olvide

17

Pregúntele al doctor

18

Nutrición

Los alimentos amigos del corazón

Comer bien es muy importante para la salud. Por eso siempre la recomendación principal será llevar una alimentación rica en frutas, verduras y hortalizas con el objetivo de reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, ictus, hipertensión arterial y obesidad.

En nuestro organismo habitan radicales libres, sustancias químicas reactivas que producen oxidación y deterioro en diferentes partes del cuerpo, para frenarlos o combatirlos están los antioxidantes que son también una poderosa sustancia que ayuda a defender al organismo de estos enemigos.

Pero **¿cuáles alimentos los contienen?**, bueno, pues están presentes en el chocolate negro, en el vino tinto, en el ajo, en las frutas y en los vegetales, también en la vitamina E, presente en los aceites vegetales como oliva y girasol y algunos frutos secos como almendras y avellanas. Se ha observado que las personas que consumen vitamina E tienen un menor riesgo de infarto.

Del lado de las frutas, la vitamina C está considerado como un eficaz antioxidante, presente en la fresa, guayaba, kiwi y naranja. En cuanto a las verduras prevalece en el brócoli y en el coliflor.

Según la Asociación Americana del Corazón se ha calculado que tomar chocolate negro a diario puede reducir riesgo de infarto en un **21** por ciento. Algo para tener en cuenta es que hay que fijarse que el chocolate que se consuma tengan un alto contenido en cacao (mayor al **60** por ciento) y menos en azúcar.

Otro que ha resultado óptimo para el corazón es el vino tinto, reduce el riesgo de infarto en un **32** por ciento si no se toman más de dos copas al día en el hombre y una copa en la mujer. El ajo, reduce el riesgo de infarto en un **25** por ciento, los frutos secos en un **12** por ciento, y el pescado en un **14** por ciento.

Otros súperalimentos:

Aguacate: Esta fruta tiene altos contenidos en grasas monoinsaturada, es muy recomendada para bajar los niveles de colesterol.

Fresas: Contienen flavonoides, que contribuyen a dilatar las arterias, protegen el endotelio (la capa interior de los vasos sanguíneos) y controlan la tensión arterial.

Lentejas: Tiene un contenido de proteína muy elevado, no están asociadas a grasas animales. Además, contiene fibra y fitoesteroles.

Manzanas: Es un antiinflamatorio natural y puede ayudar a prevenir los coágulos de sangre.

Vegetales verdes: Cualquier vegetal de hoja verde va a favorecer el funcionamiento del corazón. Son ricos en vitaminas, minerales y fibra, además de que son bajos en calorías.

Avena: Contiene una fibra soluble llamada beta glucano que ayuda a reducir el colesterol total y el colesterol LDL. La fibra soluble también ayuda a mantener el sistema digestivo saludable.

Curry: Este condimento ayuda a reducir la inflamación del corazón y las probabilidades de sufrir insuficiencia cardíaca e hipertensión.

Té verde: Una o dos tazas al día contribuyen a prevenir enfermedades cardiovasculares, ya que ayudan a disminuir los niveles altos de grasa en la sangre.

Atún y Salmón: Ayuda a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos e incrementa la fluidez de la sangre, al mejorarse la elasticidad de las paredes arteriales.

Chocolate negro, ajo, vino tinto, frutas y verduras, frutos secos y pescado.



Los verdugos del Corazón

P-05
VERDUGOS

corazón sano

La comida chatarra

Muchas veces en la comida rápida que se compra en las calles se reutiliza el aceite y esa es la grasa más saturada, trans o hidrogenados que son un verdadero enemigo para el sistema cardiovascular. La manera como se cocinan o fríen los alimentos, hace una gran diferencia.

Las gaseosas

Consumir bebidas azucaradas está relacionada con el aumento del colesterol, diabetes, obesidad y sobrepeso. Las personas que toman gaseosas diariamente tiene un **20** por ciento más de posibilidades de sufrir un ataque cardíaco.

La sal

El consumo excesivo de sal aumenta la retención de agua y por lo tanto el trabajo del corazón, reflejando en aumento de la presión arterial, osteoporosis, daños en el riñón, accidentes cerebrovasculares e inclusive infartos. Si bien el sodio es parte esencial de los minerales que el organismo necesita para su funcionamiento, su consumo en cantidades trae consecuencias graves para la salud.

La Organización Mundial de la Salud recomienda el consumo en personas normotensas de 2 a 5 g día, (una cucharadita dulcera contiene 3 gramos), pero en países industrializados este se eleva hasta 12 g al día.

Las grasas saturadas y las grasas trans

Los postres, los lácteos y sus derivados, las papas fritas, alimentos precocidos (pizzas, pasteles, etc) y las bebidas azucaradas son factores de riesgo porque atacan directo al corazón. Se recomienda evitar consumir las grasas de origen animal (saturadas) o los aceites re-utilizados (grasas trans) porque son una fuente permanente de colesterol malo.

Carnes procesadas

Estos alimentos tienen un alto nivel de grasas saturadas y sal. Los embutidos, carnes secas o enlatadas son altamente perjudiciales para nuestra salud coronaria (arterias). Todos esos alimentos son producidos utilizando grandes dosis de sodio y preservantes para su conservación.

Mantequilla o margarina

Este alimento puede obstruir las arterias y provocar accidentes cerebrovasculares. Se recomienda disminuir su consumo, ya que estas aumentan el riesgo de ataques cardíacos.

Alcohol

Contribuye al aumento de peso y eleva la presión arterial. Las calorías que se encuentran en el alcohol no tienen ningún valor nutricional.

Papas fritas

Presentan un elevado índice de grasas trans, sodio y carbohidratos simples. Tiene altas concentraciones de sal, perjudiciales para el corazón.



Grasas en la dieta,

Doctor Luis Moya Jiménez
Director de la Liga Colombiana contra el Infarto y la Hipertensión.

La salud es un estado de equilibrio, sin embargo, cuando se rompe viene la enfermedad, de ahí la importancia de la educación como único antídoto que nos permite saber hasta dónde llegamos: si nos pasamos o nos quedamos, es nuestra responsabilidad.

Si no comemos, enfermamos, si comemos demasiado, también, sin colesterol no podemos vivir, con demasiado tampoco, es lo mismo con la sal, con el azúcar, con el agua y con las grasas, todo debe ser a su medida.

Pero lamentablemente en esta última, las grasas y nuestra cultura nos ha llenado de alimentos procesados, provocativos y muy agradables al paladar pero muy malos para nuestra salud. Siendo los responsables de la gran mayoría de nuestras enfermedades cardiovasculares. Las grasas trans (industrial).

Pero no todas las grasas son malas y es útil saber cuáles son y qué efectos negativos o positivos tienen en nuestro cuerpo.

Las grasas son fundamentales para que nuestro organismo funcione correctamente, se necesitan para la formación de células, de hormonas, para aumentar nuestras defensas, para el desarrollo de la mayoría de órganos como el cerebro, corazón, etc.

Se dividen en cinco grupos y para facilitar su comprensión, lo definiremos en cinco alimentos típicos predominantes:

1. Grasas monoinsaturadas (**aceite de oliva**)
2. Poliinsaturadas omega 6 (**aceite de girasol**)
3. Poliinsaturadas omega 3 (**pescado**)
4. Saturadas (**carne de res**)
5. Grasas trans (**aceite industrial**)

Las tres primeras grasas (insaturadas) se consideran saludables, mientras las dos últimas poco saludables.

Monoinsaturadas (aceite de oliva)

Es óptimo tanto para aliñar como para cocinar, reduce el colesterol malo (LDL) y eleva el bueno (HDL), aporta vitaminas E y otros antioxidante. También se encuentran en los frutos secos (almendras, nueces, avellanas), algunos pescados como el bacalao, los aguacates, el pollo y el pato. Todos son aconsejables pero tienen un alto contenido de calorías. La Asociación Americana del Corazón aconseja una base de **30** por ciento en la dieta de estas grasas.

Poliinsaturadas omega 6 (aceite de girasol)

Reduce el colesterol total y el LDL pero también el HDL, no se aconseja consumir alimentos fritos en este aceite pues se degradan y se vuelven poco saludables. Otros aceites ricos en omega 6 son el de maíz, el de soja que resultan ser beneficiosos para los diabéticos, pues mejora la eficacia de la insulina y también está presente en los frutos secos.



¿las conoce?

P-07
GRASAS

corazón sano

Poliinsaturados omega 3 (pescado azul)

Muchos estudios lo comprueban, son un auténtico regalo para la salud cardiovascular. Puede reducir el riesgo de muerte súbita hasta en un **45** por ciento en pacientes con enfermedad cardiovascular en consumo diario, además son antiinflamatorios y aumentan las defensas del organismo, bajan los triglicéridos y tienen una acción antiplaquetaria que evita la formación de coágulos, son: el salmón, el atún, las anchoas, las sardinas o cualquier otra especie de pescado azul. También lo contienen las nueces, el aceite de soja o el del colza.

Saturadas (carnes rojas)

Estas son para consumir menos, son las responsables de aumentar el colesterol malo (LDL), es decir el riesgo de infarto, de cáncer colorectal, cáncer de mama, gástrico o de esófago. La Asociación Americana del Corazón no recomienda consumir más del **10** por ciento en la dieta diaria.

También está en los embutidos y productos lácteos, (leche, queso, etc), están en casi todos los alimentos de origen animal con excepción el pescado.

Grasas trans (industrial)

Son venenos y las que más abundan. En la etiqueta dice "grasas vegetales hidrogenadas", no tiene ninguna virtud para la salud. Esto incluye aquellos productos grasos para cocinar que contienen lípidos hidrogenados como es el caso de las margarinas.

Están presentes en las galletas, bizcochos, pasteles, en frituras, comidas rápidas, postres, en platos precocidos, están en casi todos los productos modernos porque son más rentables para la industria.

Al cocinar, las temperaturas altas alteran las grasas especialmente las poliinsaturadas para volverse poco saludables, quizás el único que conserva sus cualidades es el de oliva.

Lo mejor es no freír los alimentos, préfiéralos a la plancha, hervidos, al vapor o al horno, lo más recomendable es al vapor porque los alimentos pierden pocas propiedades.

En fin, hay que ser responsables, no podemos perder el equilibrio y ya con conocimiento, saber qué es lo bueno y lo malo de nuestras grasas a pesar de que son muy provocativas. Para tener en cuenta es primordial empezar a tener más en cuenta la calidad que el precio. Las tres primeras grasas (insaturadas) se consideran saludables, mientras las dos últimas, poco saludables.





LIGA COLOMBIANA
CONTRA EL INFARTO
Y LA HIPERTENSION



EDUCAR
SALVA VIDAS

Ven y conoce a
Capitana Corazón
y **Súper Cardio.**
¡Juntos nos enseñarán como
llevar una vida saludable!



**Liga del
Corazón**

Conoce más de nuestras campañas en la página
www.colombiacorazon.com

¿Qué es la hipertensión arterial?

P-09
HIPERTENSIÓN

corazón sano

Es una enfermedad frecuente que afecta a un tercio de la población adulta. Se produce por el aumento de la fuerza de presión que ejerce la sangre sobre las arterias de forma sostenida. Es una enfermedad que no da síntomas durante mucho tiempo, y, si no se trata, puede desencadenar complicaciones severas como infarto del corazón, accidente cerebrovascular, daño renal y ocular entre otras complicaciones. Se puede evitar si se controla adecuadamente.

¿Cuáles son las causas?

Existen factores que suelen estar más presentes en la mayoría de las personas que la sufren. La herencia, padres o hermanos hipertensos, el sexo masculino, la edad, la obesidad, la ingesta de sal, el consumo excesivo de alcohol, el uso de algunos fármacos (incluso los de venta libre) y la poca actividad física o sedentarismo determinan la hipertensión.

¿Cómo se hace el diagnóstico?

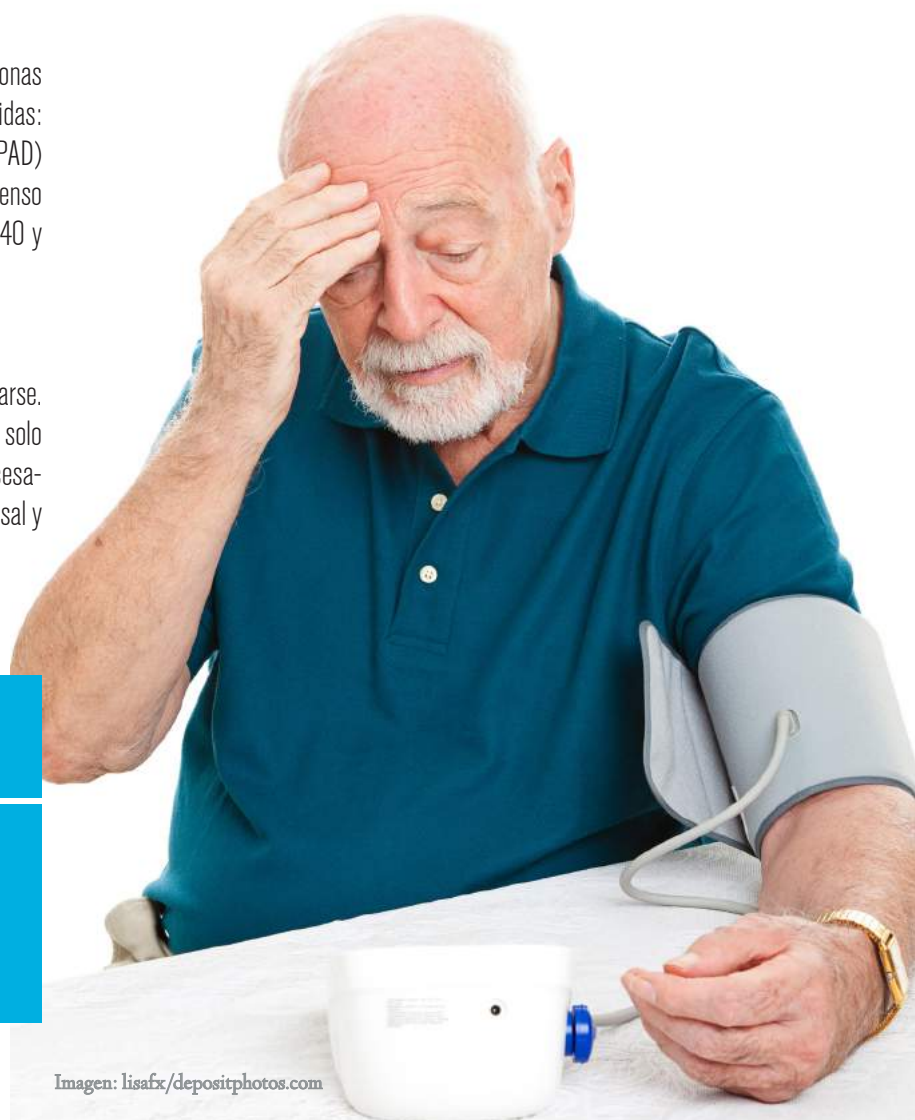
La única manera de detectar la hipertensión es su medición. Muchas personas tienen la presión arterial elevada durante años sin saberlo. Existen dos medidas: la presión arterial sistólica (PAS) o máxima y la presión arterial diastólica (PAD) o mínima. Se considera presión arterial alta (hipertensión, según el consenso Colombiano de HTA) cuando dicha medición máxima es mayor o igual a 140 y la mínima es de 90.

¿Cómo es el tratamiento?

La hipertensión, en la mayoría de los casos, no puede curarse pero sí controlarse. Para lograrlo debe seguirse un tratamiento de por vida. La medicación es solo una parte de ese tratamiento. El médico también suele recomendar, si es necesario, una alimentación saludable para perder peso, no abusar del consumo de sal y alcohol y la importancia de realizar actividad física con regularidad.

Consejos para las personas con hipertensión

- Reducir el peso corporal si tiene sobrepeso
- Reducir el consumo de sal a 3 - 5 gramos al día
- Reducir la ingesta de alcohol, que en las mujeres debe ser inferior a 140 gramos a la semana y en los hombres inferior a 210 gramos.
- Realizar actividad física como caminar, correr, nadar o montar en bicicleta, de 30 a 45 minutos, mínimo 3 veces por semana.
- Reducir el consumo de café
- Consumir alimentos ricos en potasio como legumbres, frutas y verduras.
- No fumar
- Seguir una alimentación saludable rica en ácidos grasos poliinsaturados como pescado, maíz, soja, girasol y nueces, y pobre en grasas saturadas como papas fritas, pasteles y comida chatarra.



Si usted es hipertenso acuda o llame a un servicio de urgencias en caso de:

- Dolor de cabeza muy intenso y repentino
- Dificultad para hablar y levantar un brazo o parálisis facial
- Mareos o vértigo
- Visión borrosa
- Dolor en el pecho o sensación de falta de aire

Dieta y ejercicio,

Dr. Rómulo Paipilla
Cardiólogo Liga Colombiana contra el Infarto

Toda actividad física está vinculada a un trabajo muscular que necesita energía. Así, las necesidades energéticas totales dependen del metabolismo basal (energía que se gasta para el mantenimiento de las funciones vitales en reposo) y del gasto energético que supone cada actividad física realizada.

Uno de los objetivos de la alimentación será ingerir la energía necesaria para compensar los gastos, con el fin de mantener el peso corporal. Por ello, generalmente, un deportista debe comer más que una persona sedentaria de la misma edad, sexo y características físicas (talla, peso y constitución) pero siempre manteniendo las mismas proporciones de principios inmediatos: hidratos de carbono, proteínas y grasas.

En la dieta del deportista se aconseja que entre un **60%** o **70%** de las calorías consumidas diariamente procedan de hidratos de carbono, debido a su gran importancia. Así mismo se prefiere azúcares de índice glucémico bajo (es decir que se absorban en forma lenta), entre los que se destacan la sacarosa, fructosa, arroz integral, papas, legumbres, pan de cereal o integral orgánico.

Los lípidos, además de suministrar energía, constituyen la fuente indispensable para el aporte de vitaminas liposolubles **A, D y E**. La ingesta de grasa debe representar de modo general alrededor del **30%** de las necesidades energéticas diarias, excepto en los deportes de resistencia, que se puede llegar al **35%**. También se recomienda que sean grasas de calidad, procedentes de aceite de oliva, frutos secos y pescados evitando las grasas saturadas procedentes de carnes rojas, mantequillas y natas.

Se recomienda en la dieta del deportista, que el alimento sea rico en proteínas (carne, pollo, pescado, huevos, embutidos magros, lácteos y derivados) se tome en porciones pequeñas y combinadas con otros alimentos que aumenten su digestibilidad.

¿Cuántas calorías debo perder para mejorar el peso y composición corporal?

Para conocer dicha cantidad de calorías a perder debe tener la valoración nutricional completa, con conocimiento del índice de masa corporal, el porcentaje de masa grasa y de masa magra (músculo), con la finalidad de determinar un objetivo de pérdida de

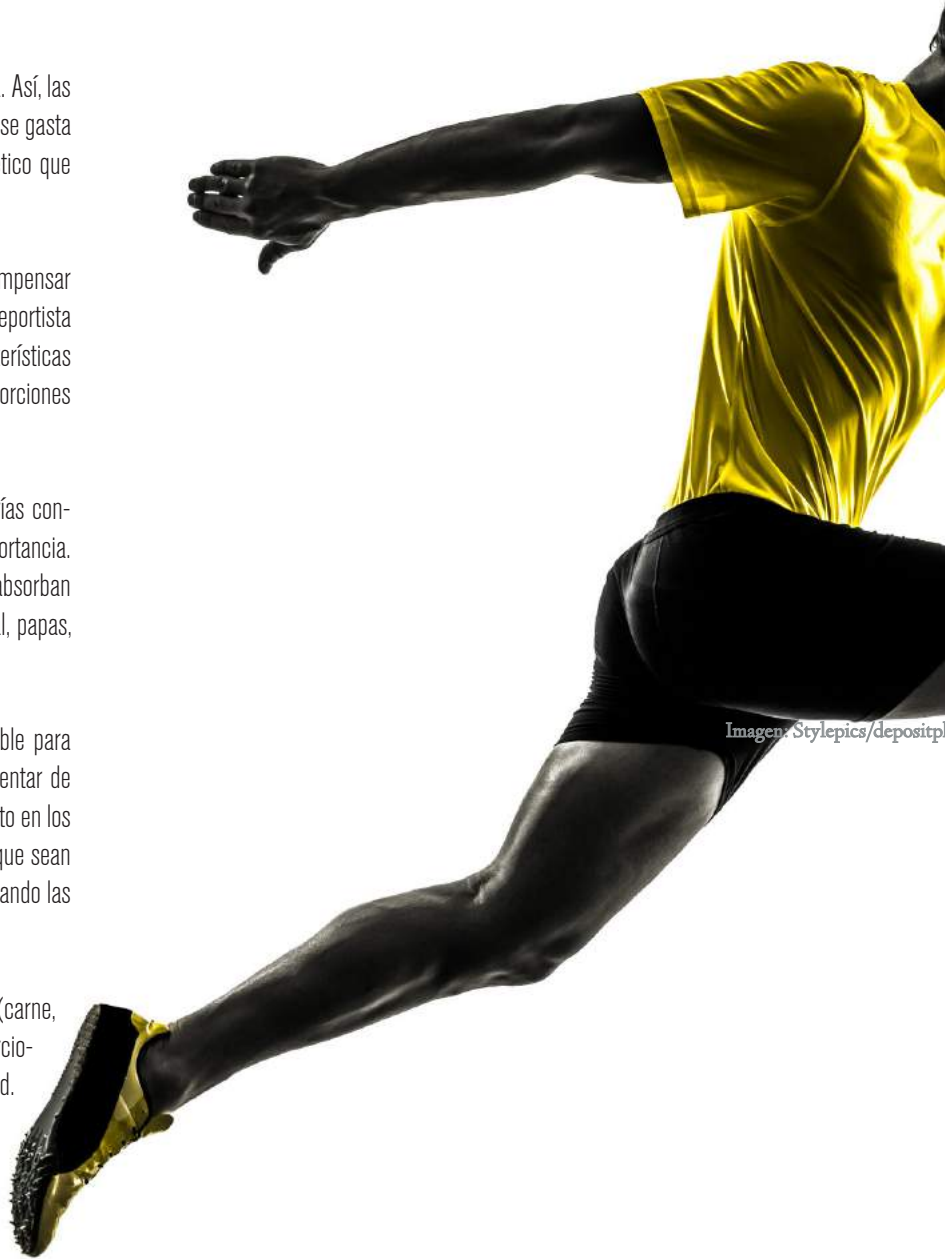


Imagen: Stylepics/depositp

3-4 RACIONES / DÍA

- Verduras y horvatalizas (120-150 g. por ración)
- Al menos 2 / semana en sofritos
- Al menos 1 / día en ensaladas



2-3 RACIONES / DÍA

- Fruta de temporada fresca (150-200 g. por ración)



3 RACIONES / DÍA

- Cereales integrales (50 g. por ración) Sin azúcar añadido



1-2 RACIONES / DÍA

- Lácteos (120-150 g. por ración)



dúo perfecto

P-11
EJERCICIO

corazón sano



calorías, es decir mantener un balance negativo que permita reducción de peso, reducción de masa grasa sin perder masa muscular.

Con respecto a la hidratación, ¿qué se debe hacer?

Aunque no se tenga sed conviene tomar agua antes de iniciar cualquier ejercicio que dure más de 30 minutos. También hay que considerar el hecho de tomar bebidas azucaradas antes del inicio del ejercicio, puede ser contraproducente, ya que éstas producen un aumento rápido e importante de la concentración de glucosa en sangre y se segrega más insulina, provocando una hipoglucemia durante el ejercicio y, por tanto, haciendo disminuir el rendimiento.

Una vez empezado el ejercicio, se recomienda tomar bebidas ligeramente azucaradas que permiten absorber más rápidamente el agua y ayudan a mantener las concentraciones de glucosa en sangre y regenerar las pérdidas de glucógeno (puede diluir al 50% una bebida hidratante con agua). La concentración de azúcar en la bebida depende del clima.

A temperaturas elevadas se recomienda tomar bebidas con baja concentración de azúcar (**20 g/l**) y con un poco de sal. En cambio, a bajas temperaturas (**inferior a 10 °C**) se recomiendan bebidas con más concentración de azúcar (**alrededor de 70 g/l**). Las tomas deberán ser pequeñas pero frecuentes (**cada 15-20 min**) para no sobrecargar el estómago.

Es importante asegurar una hidratación suficiente, por lo que se recomiendan no menos

de 2 litros diarios de ingesta líquida. La persona físicamente activa debe ingerir el **150%** de lo perdido por sudor. Esta pérdida puede variar entre **0,4** y **1,5** litros por hora, dependiendo de las condiciones ambientales, el grado de entrenamiento, etc.

¿Cuántas comidas al día se deben tomar y cuánto tiempo antes del ejercicio?

El número de comidas variará entre **3-4** y **7-8**, dependiendo del número de sesiones de entrenamiento y de si además se combina el deporte con los estudios o con el trabajo. Conviene dejar al menos unas 2 horas entre el final de la comida principal y el comienzo del ejercicio físico. Sin embargo, se puede realizar ejercicio físico 1 hora después de ingerido un alimento ligero (fruta, yogurt, cereal, granos secos, barra de cereal, bocadillo).

¿El uso de complejos proteicos, sustitutos de alimentos, multivitaminas y cafeína está permitido?

Las ayudas ergogénicas son aquellas a las que se les atribuye un incremento de la resistencia, fuerza o rendimiento. Se encuentran en el mercado diferentes productos como la creatina, la cafeína y suplementos proteicos. Su uso dependerá de la condición de salud, enfermedades padecidas, funcionamiento renal y actividad deportiva que deben ser valoradas por el personal médico y de nutrición, dado que no existe la fórmula magistral de uso general.

¿Qué otras recomendaciones en la preparación de los alimentos se deben tener en cuenta?

1. Mantener el valor nutritivo de los alimentos
2. Preparar los alimentos inmediatamente antes de su consumo
3. Lavar bien las frutas y verduras
4. Cocer los alimentos al vapor siempre que sea posible
5. No cortar en trozos muy pequeños
6. Temperatura y tiempo de cocción adecuados
7. Buena conservación de alimentos, tanto los crudos como los ya preparados.

4 CUCHARADAS / DÍA

- Aceite de oliva
(15 g. por ración)



1 RACIÓN / DÍA

- Especies y hierbas aromáticas
- Frutos secos (25-30 g.)
Sin sal añadida



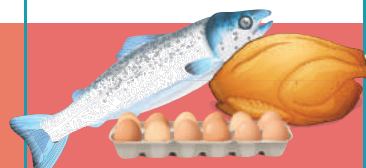
3 RACIÓN / SEMANA

- Legumbres



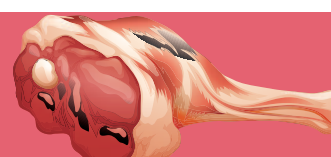
3-5 DÍAS / SEMANA

- Pescado, carnes blancas, huevos



ESPORÁDICO

- Carnes rojas, embutidos, fiambres, dulces



P-12

MEDITERRÁNEA

corazón sano

La Dieta Mediterránea, la mejor para el corazón

La Dieta Mediterránea abarca las costumbres culinarias de ciertas regiones del mediterráneo. Los alimentos que abundan en ella son los que se han cultivado, producido y consumido durante siglos.

Uno de ellos es el yogur griego, el aceite de oliva, los vegetales frescos, las hierbas aromáticas, las especias y los cereales. La riqueza y valor de la Dieta Mediterránea es tal, que la UNESCO la ha reconocido como uno de los elementos de la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

Regular el colesterol o mantener bajos los niveles se consigue mediante una alimentación saludable libre de grasas saturadas.

La Dieta Mediterránea favorece a las personas que tiene el colesterol elevado porque sus grasas provienen de los grasos ácidos monoinsaturados y poliinsaturados. Estas se encuentran en pescados, aceite de oliva y semillas.

Decálogo para mantenerse sano

1. Usar el aceite de oliva como principal grasa de adición. Es un súperalimento rico en vitamina E, betacarotenos y ácidos grasos monoinsaturados.
2. Consumir abundantes y variados productos vegetales, como verduras, frutas, legumbres y frutos secos. Aportan antioxidantes, fibra, agua, vitaminas y minerales.
3. Preferir cereales y panes integrales. Estos aportan fibra que favorece el tránsito intestinal.
4. Elegir alimentos frescos, de temporada y poco procesados.
5. Ingerir lácteos descremados, como yogur y queso, diariamente en cantidades moderadas.
6. Consumir carne roja moderadamente, de preferencia magra y como acompañamiento muchos vegetales. Las carnes procesadas en porciones pequeñas.

7. Incluir pescado azul (anchoa, atún, salmón, sardina, trucha) dos veces por semana y tres huevos por semana. Son fuente de ácido grasos omega 3 y omega 6.

8. Elegir la fruta fresca como postre, en lugar de dulces y pasteles.

9. Beber agua. Se permite tomar vino tinto solo con las comidas, moderadamente y en el contexto de una dieta equilibrada. Nada de refrescos ni otras bebidas azucaradas.

10. Realizar ejercicio todos los días, mínimo 30 minutos.

Otros alimentos favorables

Avena

Puede rebajar el colesterol **LDL** (malo). Gracias a su capacidad para elevar la fibra que inhibe la absorción de colesterol, notarás la mejoría en pocos días, ya que se irá eliminando progresivamente de tu sangre.

Salmón

Es rico en omega 3 porque equilibra el colesterol gracias a su capacidad para aumentar el nivel del **HDL** (colesterol bueno) y reducir el **LDL** (malo). Además, es excelente para reducir los problemas cardiovasculares.

Ajo

Cocinado en cualquiera de sus formas, o incluso crudo, es un complemento ideal para rebajar los niveles de colesterol. Añádelo a tus comidas. Es un analgésico natural de los más potentes que se conocen en el mundo.

El aguacate, las manzanas y las berenjenas, también son óptimos para reducir el colesterol.



La Dieta Dash, regula la hipertensión

P-13
DIETA DASH

corazón sano

La Dieta **DASH** corresponde a las siglas en inglés Dietary Approaches to Stop Hypertension o Enfoque Alimenticio para el control de la Hipertensión.

Es un plan alimenticio saludable diseñado para ayudar a bajar o prevenir la presión arterial alta. Se caracteriza por ser baja en sal, rica en frutas y vegetales, granos integrales, lácteos bajos en grasas y proteínas magras.

¿Cómo baja la presión arterial la dieta DASH?

Las frutas, las verduras y los productos lácteos en la dieta **DASH** tienen alto contenido de calcio, potasio y magnesio. Obtener abundante cantidad de estos minerales y comer menos grasas no saludables y alimentos procesados pueden ayudar a bajar la presión, algunos ejemplos incluyen papas fritas, galletas saladas, queso para untar, comidas rápidas y productos enlatados.

Todos los alimentos procesados tienen mucho sodio y no suficiente potasio, y esto contribuye a aumentar la presión arterial.

Hable con su médico antes de empezar con esta dieta. Algunas personas tienen problemas de salud que provocan que tengan demasiado potasio en su sangre. Las personas que tienen estos problemas necesitan una dieta más baja en potasio que la dieta **DASH**.

Si está tomando medicamento para la presión arterial, hable con su médico antes de comer toronjas, esta fruta podría interferir con ciertos medicamentos.

Siga estas pautas para disminuir su presión arterial

Leche semidescremada o descremada o productos lácteos bajos en grasa o sin grasa

2 a 3 porciones al día. (Una porción es 8 onzas de leche, 1 taza de yogur o 1 1/2 onzas de queso).

Carne magra, aves y pescados

2 o menos porciones al día. (Una porción es 3 onzas, más o menos el tamaño de una baraja de naipes).

Frutas

4 a 5 porciones al día. (Una porción es 1 fruta mediana, 1/2 taza de fruta cortada o enlatada, 4 onzas [1/2 taza] de jugo de fruta o 1/4 taza de fruta seca). Elija la fruta con mayor frecuencia que el jugo de fruta.

Legumbres, nueces y semillas

4 a 5 porciones a la semana. (Una porción es 1/3 taza de nueces, 2 cucharadas de semillas, o 1/2 taza de frijoles o arvejas).

Verduras

4 a 5 porciones al día. (Una porción es 1 taza de lechuga o verduras de hojas crudas, 1/2 taza de verduras cortadas o cocidas, o 4 onzas [1/2 taza] de jugo de verduras). Elija las verduras con mayor frecuencia que el jugo de verduras.

Grasas y aceites

2 a 3 porciones al día. (Una porción es 1 cucharadita de margarina blanda o aceite vegetal, 1 cucharada de mayonesa o 2 cucharadas de aderezo para ensaladas).

Granos integrales

6 a 8 porciones al día. (Una porción es 1 rebanada de pan, 1 onza de cereal seco, o 1/2 taza de arroz cocido, pasta o cereal cocido). Elija los productos de granos enteros tanto como sea posible.

Dulces y azúcares agregados

5 o menos porciones a la semana. (Una porción es 1 cucharada de azúcar o mermelada, 1/2 onza de gomitas [más o menos 20] o 1 taza de limonada).

P-14 DIABETES

corazón sano

Alimentación para controlar el azúcar en sangre

Las personas con diabetes empiezan a presentar altos niveles de glucosa (azúcar) en la sangre. Los niveles, que se consideran normales, son cuando están entre 70 y 100 mg/dL en muestra de sangre tomada en ayunas.

La diabetes usualmente no viene como una enfermedad sola y aislada. Casi siempre va acompañada de hipertensión arterial, obesidad, sedentarismo, colesterol o triglicéridos elevados; todos ellos en conjunto hacen parte de los factores de riesgo mayores para desarrollar aterosclerosis, enfermedad coronaria con infartos cardiacos, accidentes cerebrovasculares, enfermedad arterial de las piernas, enfermedad renal crónica con diálisis incluso y mortalidad.

Si el médico le diagnostica diabetes o prediabetes, lo más probable es que recomendará que consulte con un especialista para empezar un plan de alimentación saludable. Esta dieta le ayudará a controlar los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre, controlar el peso y los factores de riesgo de enfermedades cardíacas, como la presión arterial alta y las grasas en la sangre.

Cuando se consume un exceso de calorías y grasas, el cuerpo genera un aumento no deseado de glucosa en sangre. Y si no se mantienen bajos los niveles de glucosa, puede provocar problemas graves en el organismo.

La Asociación Americana de Diabetes recomienda una alimentación saludable con alto contenido de nutrientes y bajo contenido de grasa y calorías.

Incluya carbohidratos como fruta, vegetales, cereales integrales, legumbres, como frijoles y guisantes, productos lácteos bajos en grasa, como leche y queso.

También alimentos ricos en fibra como las nueces y grasas saludables como las que tiene el aguacate, el pescado y los aceites de canola y oliva; limite las comidas que tengan alto contenido de azúcar y grasas, tampoco ingiera alcohol y con la sal, sea prudente, rempácela por hierbas aromáticas para darle sabor a sus comidas.



Imagen: dml5050v/depositphotos.com

Sigue estos pasos para preparar un plato:

- Llene la mitad del plato con verduras como espinacas, zanahorias, pepinos y tomates.
- Llene un cuarto del plato con una porción de proteína, como atún, cerdo o pollo.
- Llene el último cuarto con una porción de grano entero, como arroz integral, o guisantes verdes.

- Incluya grasas buenas como nueces o aguacates en pequeñas cantidades.
- Agregue una porción de fruta o lácteos y una bebida de agua o té o café sin azúcar.

¿Cómo enseñarles a nuestros hijos desde casa a alimentarse sanamente?

P-15
INFANCIA

corazón sano

Colaboración RED PAPAZ

Desarrollar un hábito es un proceso. Por eso, para que los niños y adolescentes adquieran hábitos de alimentación saludables, el papel de los adultos encargados de su cuidado es esencial. Es muy importante motivarlos a desarrollarlos a través de nuestro ejemplo.

Podemos poner en práctica algunas de estas ideas:

1. Invitar a los niños a que nos acompañen a hacer mercado. De esta manera, ellos no solo lograrán entender de dónde vienen los productos que consumimos, sino que aprenderán progresivamente, cómo elegir alimentos saludables.
2. Leer juntos sobre alimentación y nutrición. Podemos, por ejemplo, buscar recetas para cocinar en familia o investigar sobre el origen de sus alimentos favoritos.
3. Compartir en familia el consumo de alimentos nos permite reforzar hábitos saludables y enseñarles por qué es importante tener una buena alimentación.
4. Participar en las actividades que giran en torno a la alimentación saludable como charlas, talleres y otras actividades interactivas promovidas por la comunidad educativa.
5. Hacer que la comida sea algo divertido para los niños y niñas. Identificar formas, colores, sabores, tamaños y otro tipo de características en la comida es una estrategia muy interesante.
6. Nuestros hijos pueden descubrir que la comida, además de aportarnos nutrientes, es muy divertida, y esto les dará muchos más incentivos para entender los beneficios que puede traerles consumir una dieta balanceada.
7. Plantear juegos en los que se les enseñen las propiedades nutricionales de cada alimento y los beneficios para la salud que trae consumir cada uno de estos. Un ejercicio interesante puede ser escribir el menú de la semana teniendo en cuenta las cosas que más nos gusta comer en casa.
8. Enseñarles a leer las etiquetas nutricionales de los productos para identificar cuáles les proporcionan los nutrientes que necesitan, y cuáles, en cambio, deben evitar consumir regularmente.
9. Compartir las tareas de la cocina con los niños es otra estrategia para generar interés por la alimentación. Esta es una estrategia muy útil para fomentar el trabajo en equipo y es una excelente opción para que los niños sientan que son tenidos en cuenta para las tareas del hogar y las decisiones que se toman dentro de él.
10. Solicitar información sobre la comida que reciben los niños en el restaurante y tienda del colegio también es muy importante ya que no es suficiente con concentrarnos en los hábitos que tienen en el hogar, cuando la mayor parte del tiempo están en sus colegios.



¡No lo olvide!

Una dieta rica en frutas, verduras y hortalizas reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, ictus, hipertensión arterial y obesidad.

El ajo, el chocolate negro y los frutos secos tienen antioxidantes que ayudan a proteger el corazón.

Invitemos a los niños a que nos acompañen a hacer mercado, de esta manera aprenderán a elegir alimentos saludables.

Antes de iniciar cualquier ejercicio que dure más de 30 minutos, aunque no sienta sed, tome agua para hidratar el cuerpo.

No haga ejercicio físico cada 8 días o de fin de semana, es más contraproducente que beneficioso, existe alto riesgo de infarto o evento cerebrovascular.

Ojo con la comida chatarra. Muchas veces para su preparación se usan aceites no saludables y por economía los reutilizan y se convierten en grasa trans, la más perjudicial para el organismo.

El aguacate es una fruta que tiene alto contenido en grasas monoinsaturadas, es muy recomendada para bajar los niveles de colesterol.

Compartir las tareas de la cocina con los niños es otra estrategia para generar interés por la alimentación.

Consuma los alimentos con tranquilidad y disfrute de su comida, ojalá en compañía de familiares o amigos.

Descanse y duerma bien, todas las funciones biológicas deben tener un reposo que permita al día siguiente un desempeño eficaz del ejercicio y de la calidad de vida.

Si el día anterior a consumido en exceso bebidas alcohólicas (más de tres tragos), no se recomienda realizar el ejercicio. Lo más aconsejable es una buena hidratación.

Las bebidas alcohólicas tienen muchas calorías y más aún los refrescos azucarados, definitivamente prefiera tomar agua.



Escribanos

Cualquier inquietud escribanos a comunicaciones@colombiacorazon.com





Imagen: beatohealth.com/depositphotos.com

PREGÚNTELE AL DOCTOR

¿Cuáles son las recomendaciones para llevar una dieta saludable?

- 1** Elija una alimentación variada, rica en frutas y verduras. En lo posible incluya todos los grupos de alimentos.
- 2** Establezca horarios para las comidas, lo ideal es hacer cinco al día: desayuno, merienda, almuerzo, onces y cena.
- 3** Modere el consumo de comidas rápidas como pizza, hamburguesas, papas fritas, gaseosas y golosinas. Son alimentos que aportan grandes cantidades de azúcar, sal y grasas saturadas.
- 4** Evite la sal, replácela por hierbas aromáticas como cilantro, laurel, albahaca o tomillo para saborizar sus comidas.
- 5** Consuma los alimentos con tranquilidad y disfrute de su comida, ojalá en compañía de familiares o amigos.
- 6** Evite picar. Si no puede evitarlo, es preferible elegir frutos secos, fruta o yogur.
- 7** El agua es clave. Tome suficiente a lo largo del día, especialmente antes de practicar algún deporte.
- 8** Realice al menos 30 minutos de actividad física al día como caminar, bailar, trotar o montar en bicicleta, esto acelera el metabolismo y mejora el sistema digestivo.
- 9** Evite el estrés, practique ejercicios como yoga, respire profundo y piense positivo.
- 10** Evite el alcohol, no más de una bebida al día.



Escríbanos

Cualquier inquietud escríbanos a comunicaciones@colombiacorazon.com

P-18
NUTRICIÓN

corazón sano

Recetas para cuidar

Lo invitamos a preparar estas dos recetas,

ENSALADA DE POLLO, CALABAZA Y AGUACATE

INGREDIENTES

Semillas de chía o linaza
3 calabazas
1 aguacate
Pechuga de pollo
Zumo de limón
Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Cocinar en agua la pechuga, después dorar y cortar en cuadritos o julianas. Dorar las calabazas en aceite de oliva hasta que ablanden. Cortar el aguacate en cuadritos, mezclar con las semillas y la pechuga. Sazonar con aceite de oliva, zumo de limón y pimienta.

Beneficios del pollo

Es una buena fuente de nutrientes apta para el consumo por su contenido de vitaminas del complejo B, y contiene ácidos grasos buenos para el organismo como los monoinsaturados y poliinsaturados.

Su contenido calórico es bajo y es una carne con grasas saludables, que ayudan a proteger el corazón.

Tips de

Para mantener el valor nutritivo de los alimentos también es conveniente conocer la técnica culinaria que mejor se ajusta:

1. La fritura se deja para las carnes, pescados y papas
2. El hervido para pastas, arroz, papas, verdura y carnes suaves (pollo, etc.)
3. El estofado de carne con verduras y papas
4. Cocer al vapor papas, hortalizas y pescado

nuestro corazón

fáciles, prácticas y muy saludables.

P-19
NUTRICIÓN

corazón sano

SALMÓN CON PIÑA Y PEPINO

INGREDIENTES

Salmón
Zumo de limón
Jengibre rallado
Miel
Pimienta
Cebolla
Piña
Pepino

PREPARACIÓN

En una sartén antiadherente colocar el salmón con una pizca de pimienta hasta que esté cocido.

En un bowl mezclar la miel, el zumo de limón, el jengibre, la cebolla dorada y la pimienta. Cortar en cuadritos la piña y el pepino. Mezclar toda la preparación y acompañar con arroz blanco.

Beneficios del pescado:

Es fuente de proteínas, ácidos grasos (Omega-3), además es rico en vitaminas B12, B6, niacina y minerales como el selenio, el magnesio y calcio.

La organización Mundial de la Salud (OMS) lo avala al decir que el (omega-3) es esencial para gozar de una buena salud y que el organismo humano no puede producirlos por sí solo, por lo que se aconseja ingerirse en cantidades suficientes.

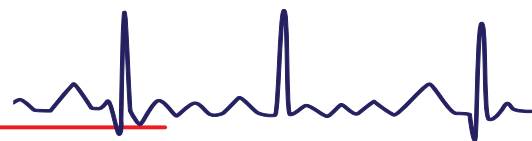
La cantidad recomendable de omega-3 varía entre 2 y 3 gramos semanales, es decir, de una a tres porciones. También fortalece los músculos, baja la presión sanguínea e incluso ayuda a prevenir el endurecimiento de las arterias, hecho que reduce las probabilidades de sufrir un ataque al corazón. Adicionalmente, el salmón reduce el colesterol malo, y eleva el nivel de colesterol bueno (HDL).

nutrición

5. Asar en horno pasteles, suflés, papas
6. Los hervidos se realizarán en ollas y recipientes que cierren bien, para evitar pérdidas de nutrientes.
7. Dele sabor a sus comidas con ajo, perejil, albahaca, eneldo, estragón, laurel, tomillo, romero, azafrán, curry, comino, pimienta (blanca, negra, verde), berros y clavo. Para endulzar: canela, vainilla, anís y nuez moscada.



¿Conoce su riesgo de infarto?



Usted puede ser propenso.

Es fácil prevenirlo.

Dedíquele 40 minutos a su **corazón**.

Chequeo Riesgo de Infarto

Consiste en un completo diagnóstico del estado de salud para medir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas a corto y/o largo plazo.

- ✓ CONSULTA MÉDICA POR ESPECIALISTA EN MEDICINA INTERNA Y CARDIOLOGÍA
- ✓ ELECTROCARDIOGRAMA
- ✓ PRUEBA DE ESFUERZO
- ✓ ECOCARDIOGRAMA TRASTORÁCICO
- ✓ DIAGNÓSTICO Y/O TRATAMIENTO RECOMENDACIONES



LIGA COLOMBIANA CONTRA
EL INFARTO Y LA HIPERTENSION