



## ¿Cómo puedo seguir una dieta saludable?

Los hábitos alimentarios sanos pueden ayudarle a reducir tres factores de riesgo para el ataque al corazón y el ataque cerebral: colesterol en la sangre alto, presión arterial alta y exceso de peso.

La imagen de la derecha muestra los grupos básicos de alimentos. Asegúrese de elegir una variedad de alimentos de cada grupo y comer la cantidad de porciones que recomendamos.



### Granos enteros ricos en fibra (6 a 8 porciones por día)

- Una porción equivale a: 1 rebanada de pan; ½ taza de cereal caliente, 1 taza de cereal en copos; ½ taza de arroz o pasta cocida
- Por lo menos la mitad de sus porciones deben ser granos enteros ricos en fibras. Elija artículos como pan de trigo integral, galletas de grano integral y arroz integral.

### Verduras (4 a 5 porciones por día)

- Una porción equivale a: 1 taza de verduras de hojas verdes crudas; ½ taza de verduras crudas o cocidas cortadas; ½ taza de jugo de verduras.
- Consuma tipos y colores variados, especialmente las verduras de colores fuertes como la espinaca, la zanahoria y el brócoli.

### Frutas (4 a 5 porciones por día)

- Una porción equivale a: 1 fruta mediana (del tamaño de una pelota de béisbol); ¼ taza de fruta seca; ½ taza de fruta fresca, congelada o en lata; ½ taza de jugo de fruta.
- Consuma tipos y colores variados, especialmente las frutas de colores fuertes.

### Carne magra, aves y pescados (no más de 6 onzas cocidas por día)

- Una porción de 3 oz es aproximadamente el tamaño de un mazo de cartas, ½ pechuga de pollo o ¾ de taza de pescado desmenuzado.
- Disfrute al menos 2 porciones de pescado horneado o a la parrilla por semana, especialmente pescados ricos en ácidos grasos omega 3 como el salmón, la trucha y el arenque.
- Elimine la grasa de las carnes; quítele la piel a las aves.

### Nueces, semillas y legumbres (4 a 5 porciones por semana)

- Una porción equivale a: ⅓ taza o 1½ oz de nueces; 2 cucharada de mantequilla de maní (sin sal agregada); 2 cucharada o ½ oz de semillas; ½ taza de legumbres cocidas (frijoles o guisantes secos)

### Productos lácteos sin grasa, con 1 por ciento de grasa o bajos en grasa (2 a 3 porciones por día)

- Una porción equivale a: 1 taza de leche o yogur o 1½ oz de queso bajo en sodio, sin grasa o bajo en grasas.

(continuado)



- Utilizar solo los productos lácteos con 0% a 1% de grasa. La leche 2% no es baja en grasas.
- Consuma solo yogurt sin grasas o bajo en grasas sin azúcar agregado.
- Utilice requesón seco, sin grasa o bajo en grasas.
- Los quesos (bajos en sodio, sin grasa o bajos en grasas) no deben tener más de
  - 3 gramos de grasa por onza y no más de
  - 2 gramos de grasa saturada por onza.

### Grasas y aceites (2 a 3 porciones por día)

- Una porción equivale a: 1 cucharada de aceite vegetal o margarina blanda, 2 cucharaditas de margarina dietética, 1 cucharadas de condimento común para ensaladas, o 1 cucharada de mayonesa común. Elija variedades sin sal o de bajo sodio.
- Elija grasas y aceites con 2 gramos o menos de grasas saturadas por cucharada, como las margarinas líquidas y en tubo, y el aceite de canola, maíz, cártamo, soya y oliva.
- Asegúrese de contar las grasas usadas en alimentos comprados, al cocinar y en verduras y panes.



- Lea cuidadosamente las etiquetas de los alimentos para evitar los aceites y grasas “parcialmente hidrogenados”.

### Dulces y azúcares agregados (5 o menos porciones por semana)

- Una porción equivale a: 1 cucharada de azúcar; 1 cucharada de mermelada o jalea; ½ taza de helado, gelatina; 1 taza de cola o bebida de frutas.
- No beba más de 450 calorías o 36 oz por semana de bebidas endulzadas con azúcar.

### ¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 **Consulte a su médico, enfermera u otros profesionales de la salud.** Si tiene una enfermedad del corazón o ha sufrido un ataque cerebral, es posible que los miembros de su familia tengan un mayor riesgo de padecerlos. Es muy importante para ellos hacer cambios ahora para disminuir sus riesgos.
- 2 Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721) o visite **heart.org** para aprender más sobre las enfermedades del corazón.
- 3 Para obtener información sobre ataques cerebrales, llame al **1-888-4-STROKE** (1-888-478-7653) o visítenos en línea en **StrokeAssociation.org**.

### ¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud:

**¿Qué ocurre con los postres?**

**¿Cuál es un libro de cocina bueno y sano?**

### MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas hojas de datos y folletos educativos que le ayudarán a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar la enfermedad y cuidar a un ser querido. Visite **heart.org/respuestasdelcorazon** para aprender más.

**El conocimiento es poder, por eso, ¡aprenda y viva más!**



American  
Heart  
Association®