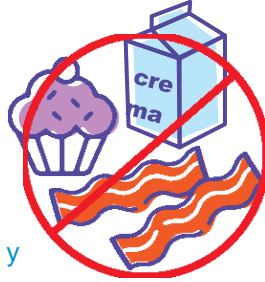


Eligiendo alimentos saludables para el corazón, hacer ejercicio y controlar su peso ayudan a prevenir y tratar la enfermedad cardíaca. Las grasas saturadas, grasas hidrogenadas y grasas trans están vinculadas a un mayor riesgo de enfermedad cardíaca. Una dieta saludable para el corazón tiene bajo contenido de estas grasas e incluye cantidades moderadas de grasas saludables.

LIMITE

estas grasas:

Grasas saturadas, hidrogenadas y trans



- **Sólidas a temperatura ambiente**
- **Grasas de lácteos**
Manteca, queso, queso crema, crema, helado, crema agria, leche entera, aderezos cremosos
- **Grasas de carnes**
Carnes grasosas marmoladas, tocino, costillas, salchicha, salame, hamburguesas, perros calientes, piel de pollo, grasa
- **Productos de panadería**
Croissants, galletitas, pasteles, magdalenas, pastelitos, bizcochos, tartas
- **Alimentos fritos**
Donas, patatas fritas, hash browns, pollo frito, pescado frito, arrolladitos primavera
- **Aceites tropicales**
Aceite de coco, aceite de palma
- **Aceites hidrogenados**
Margarina en barra, *shortening* (grasa alimentaria)
- **Grasas trans**
Lea las etiquetas de los alimentos. Las grasas trans se indican en la sección de grasas totales

ELIJA

estas grasas más saludables:

Grasas mono y poliinsaturadas
Usar con moderación



- **Líquida a temperatura ambiente**
- **Aceites vegetales no tropicales**
Aceite de oliva, de aguacate, de canola, de maní, de cártamo, se girasol, de nuez, de sésamo, de semilla de uva, de lino, de soja
- **Frutos secos**
Nueces, almendras, castañas de cajú, avellanas, nueces pecan, pistachos, maní, nueces de macadamia
- **Semillas**
Semillas de chía, de lino, de cáñamo, de calabaza, de sésamo, de girasol, piñones
- **Pescados y mariscos**
Salmón, caballa, arenque, sardinas, trucha, atún, ostión, mejillones
- **Aguacates y aceitunas**
- **Soja**
Tofu, tempeh, leche de soja edamame, semillas de soja

Grasas

- Reemplace las grasas saturadas, hidrogenadas y trans con aceites saludables para el corazón en la preparación de alimentos, al cocinar y en la mesa.
- Elija grasas saludables para el corazón de alimentos enteros, como aguacates, frutos secos, semillas, pescado y aceitunas.
- Elija aceites vegetales, como el aceite de oliva, de canola, de aguacate y de semilla de uva, en lugar de usar manteca, grasa, *shortening* (grasa alimentaria), aceite de palma o aceite de coco.

Carnes y proteínas

- Elija pescados grasos, como salmón, sardinas, caballa, arenque, trucha y atún ligero dos veces por semana. • Incorpore más comidas vegetarianas. Pruebe el tofu, lentejas, frijoles, frutos secos y alternativas de la carne.
- Elija cortes magros de carne, como nalga, bola de lomo, punta, cuadrada y falda (*loin* o *round*).
- Elija carnes que no estén marmoladas con grasa y recorte la grasa visible antes de cocinar.
- Evite las carnes procesadas con alto contenido graso, como perros calientes, salchichas, salame, costillas, mortadela y tocino
- Retire la piel y recorte la grasa visible de la carne de ave.

Lácteos y alternativas a los lácteos

- Use las versiones descremadas o de bajo contenido graso de los lácteos como la leche, el yogur, y el queso cottage.
- Compre versiones descremadas o de bajo contenido graso de sus quesos favoritos. Busque quesos con un tenor graso del 2%. La mozzarella y la ricota tienen naturalmente un menor contenido graso.
- Elija alternativas para la leche, como leche de soja y de almendra.
- Limite la crema, las salsas cremosas y las sopas crema.

Más consejos útiles

- Lea las etiquetas de Información Nutricional en los envases de los alimentos. Elija alimentos con bajas cantidades de grasas saturadas y evite las grasas trans.
- Al leer las etiquetas en las carnes (por onza):
- Evite los alimentos fritos
- Drene y deseche la grasa visible al cocinar.
- Hornear, asar, hervir, escalfar y cocinar al vapor con métodos de cocción bajos en grasa.
- Use aceites vegetales en aerosol para cubrir las placas y bandejas para cocinar u hornear.

0-3 gramos de grasa = magro
4-7 gramos de grasa = contenido medio de grasa
8 gramos de grasa o más = alto contenido graso