5 Consejos para reducir su riesgo de enfermedad cardiaca

La enfermedad cardiaca es la principal causa de muerte en los EE. UU. 1 de cada 4 muertes cada ano es debido a esta enfermedad. Hasta un tercio de muertes podrían prevenirse si las personas tomaran decisiones de una dieta saludable y realizaran actividad física regularmente. Siga estos consejos para ayudar a mantener su corazón saludable y vivir una vida mas larga.

Siga la dieta Mediterránea

La dieta Mediterránea es mas que la comida griega.

- Funciona tan bien, o hasta mejor, que muchas medicinas que usamos— y también es mas sabrosa![2]
- Y, lo mejor de todo, es que puede reducir su riesgo de sufrir un ataque al corazón hasta en un 50%.[3,4]

Elija granos enteros

Granos enteros:

- Contienen el grano entero.
- Tiene vitaminas, minerales, y fibra esenciales.
- Ayuda a sentirse lleno y ayuda con la digestión.

Para reducir su riesgo de enfermedad cardiaca coma granos enteros (4 o mas porciones/día) en lugar de granos procesados o refinados.

Esto le puede ayudar a disminuir el riesgo de muerte por enfermedad cardiaca por un 50%.[5,6]

Una porción de granos integrales cocidos = ½ taza

En la etiqueta nutricional

Lea la **lista de ingredientes.** Si es un grano entero, el primer ingrediente será uno de estos:

- whole grain
- whole wheat
- whole [*other grain*]
- brown rice
- oats, oatmeal
- wheatberries

Coma verduras y frutas

Las verduras y frutas son buenas para ti. Con el tiempo, su riesgo de enfermedad cardiaca disminuye casi un 5% por CADA porción que usted come/día. Propóngase al menos 5 porciones/dia.[7]



Una porción de verduras = 1 taza cruda o ½ taza cocida

Su dieta ENTERA es mas importante que cualquiera de las partes individuales. Siga <u>todos</u> los 5 consejos.



Omita el azúcar

Comer mucha azúcar aumenta su riesgo de morir a causa de la enfermedad cardiaca.[8]

En promedio, los adultos en los EE.UU. consumen el equivalente de 88 gramos de azúcar/día (22 cucharaditas). Gran parte de esto proviene de bebidas y dulces endulzados con azucar.[8]

- Beba agua en vez de refresco.
- Disfrute de una fruta como postre en lugar de pastel o dulce.
- Lea las etiquetas de nutrición; evite alimentos y bebidas que tengan azúcar como ingrediente principal. Para una buena salud del corazón, limite azúcar de los alimentos a **lo equivalente** de **menos** de:
  - 24 gramos/día para mujeres, o sea, 6 cucharaditas
  - 36 gramos/día para hombres, o sea, 9 cucharaditas

Coma grasas buenas

Las grasas buenas, como el aceite de oliva, lo ayudan a sentirse lleno y ayudan a prevenir enfermedades cardiacas.[9] Incluso, un litro de aceite de oliva por semana puede ser parte de una dieta saludable para el corazón.[9]

Fuentes de Grasas Buenas



Nueces

Grasas malas, como grasas trans, aumentan la inflamación, obstruyen las arterias y aumentan el riesgo de ataque cardiaca y derrame cerebral. Elimine estas grasas de su dieta. *Vea el folleto de las Grasas Buenas.*

PLAN DE ACCION

¿Cual de los consejos va a intentar? Circúlelos.

¿Cuando empezara? _____

¿Que tan seguro esta usted de que va a lograr su objetivo (de 0-100%)? _____

Plan de Seguimiento

_____

_____

_____

References:

[1] CDC MMWR Morb Mortal Wkly Rep 2014;63(17):369.
[2] thennt.com.
[3] Circulation. 1999;99:779-785.
[4] The Lancet. Nov 2002; 360.
[5] Am J Clin Nutr. 2004.
[6] Am J Clin Nutr. 2006.
[7] BMJ 2014.
[8] JAMA Internal Medicine, 2014.;DOI:10.001.
[9] N Engl J Med 2013;368:1279-1290.
[10] Prospective Cohort Study. JACC, 2015.

Author: W. Kohatsu, MD; S. Karpowicz, MD
Contributors: S. Chen, MD
Copy editor: M. Hayes
Designed by: E. Jimenez

ALAMEDA HEALTH SYSTEM

This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NoDerivatives 4.0 International License.
To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/.