

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 año 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 más larga.

Siga la dieta Mediterránea

La dieta Mediterránea es más que la comida griega.

- Funciona tan bien, o hasta mejor, que muchas medicinas que usamos— y también es más 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 más 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 | • brown rice |
| • whole wheat | • oats, oatmeal |
| • whole [other grain] | • 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/día.⁷



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

Su dieta ENTERA es más importante que cualquiera de las partes individuales. Siga **todos 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 azúcar.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



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.

¿Cuándo 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