

Alimentación saludable para el corazón

La alimentación saludable para el corazón es una manera importante de disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Las enfermedades cardíacas son la primera causa de muerte, el accidente cerebrovascular es la tercera. Para obtener el mayor beneficio para tu corazón, debes elegir más frutas, vegetales y alimentos con granos integrales y proteínas saludables. Además, debes comer menos alimentos con azúcares agregados, calorías y grasas no saludables.

¿Qué alimentos debería consumir para disminuir el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular?

- **Frutas y vegetales.** Al menos la mitad de tu plato debe contener frutas y vegetales.
- **Cereales integrales.** Al menos la mitad de los cereales que consume deberían ser cereales integrales. Entre los cereales integrales se incluyen:
 - salvado
 - avena integral
 - harina de avena
 - maíz de grano entero
 - arroz integral
 - Centero entero
 - cebada de grano entero
 - burgol
- **Productos diarios sin grasa o con bajo contenido de grasas.** Estos incluyen leche, bebidas de soja fortificadas con calcio (leche de soja), queso, yogur y otros productos lácteos.
- **Mariscos, aves sin piel, carnes magras, frijoles, huevos y frutos secos sin sal.**

¿Qué alimentos debería limitar para disminuir el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular?

- **Grasas saturadas.** Por lo general, las grasas saturadas se encuentran en la pizza, helado, frituras, tortas, galletas, y hamburguesas. Consulta la etiqueta de información nutricional de las grasas saturadas. Menos del 10 % de tus calorías diarias deben ser grasas saturadas.
- **Grasas trans.** Se encuentran principalmente en los productos horneados comercialmente preparados, refrigerios, alimentos fritos y margarina.
- **Colesterol.** El colesterol se encuentra en los alimentos provenientes de los animales, la leche entera, el queso elaborado con leche entera, el helado, el yogur congelado con grasas y los huevos. Las frutas y los vegetales no contienen colesterol.
- **Sodio.** El sodio se encuentra en la sal. Limita el consumo de sodio diario.
- **Azúcares agregados.** Naturalmente, los alimentos como la fruta y los productos lácteos contienen azúcar. Sin embargo, debes limitar los alimentos que contienen azúcares agregados. Estos incluyen sodas, bebidas deportivas, tortas, dulces y helados.

Superintendencia de servicios de Salud
0800-222-72583-
www.sssalud.gob.ar