



Nutrición:

Consejos para una dieta sana

No es difícil llevar una alimentación saludable para el corazón. Las recomendaciones pueden resumirse en una simple frase: **elija alimentos con bajo contenido de sodio, colesterol y ácidos grasos saturados.**

Cuando modifica su estilo de vida para reducir su riesgo de enfermedad cardíaca, Ud. planea esta actitud para el resto de su vida. Si quiere bajar sus valores de presión arterial y sus niveles de colesterol, aquí figuran algunas pautas que lo pueden ayudar.

¡A restringir el uso de la sal!

¿Porqué la sal aumenta la presión arterial?



El sodio es el componente más importante de la sal común y su acción en el cuerpo humano genera retención de líquidos, aumentando la cantidad de sangre, lo cual produce un aumento de la presión arterial. Por este motivo algunos pacientes solamente al cumplir una dieta pobre en sal consiguen mejorar su presión arterial.

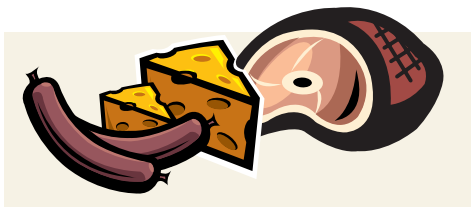
¿Todos los alimentos contienen sodio?

En la naturaleza, la mayoría de los alimentos tiene algo de sodio; por eso es imposible realizar una dieta sin sodio; solamente podemos restringir su cantidad y limitar o suprimir aquellos alimentos que sabemos que tienen exceso de sodio.

¿Qué hacer para tener una dieta pobre en sodio?

Ante todo debe limitar o suprimir – según lo recomiende su médico – la sal al cocinar y al condimentar la comida. Los alimentos que contienen abundante sodio y usted debe evitar consumir son los siguientes:

- Fiambres y embutidos de todo tipo
- Quesos (excepto aquellos cuyo envase y etiquetas dicen expresamente "sin sal")
- Manteca



- Alimentos conservados en latas, frascos u otros envases, sean los mismos vegetales, pescados, carnes, sopas condensadas o lácteos (leche en polvo o condensada y dulce de leche), excepto las frutas en almíbar y los dulces



- De los pescados y mariscos, solo el lenguado, los mejillones, los camarones y la langosta
- De la carne vacuna, el riñón, los chorizos y la carne ahumada
- Productos de panadería: el pan (centeno, francés, integral, pebete, etc.), las pizzas, los bizcochitos de grasa, las tortas y los postres de elaboración rápida
- Todos los llamados "ingredientes del vermouth" (aceitunas, maníes tostados y salados, galletitas con queso, pickles, papas fritas, etc.)
- Las "aguas minerales" contienen más sodio que el agua común o la soda (excepto aquellas cuyo envase y etiquetas dicen expresamente "bajo contenido de sodio")

- La carne fresca de vaca, cerdo o cordero, así como el pollo y el pescado, contiene menos de 90 mg de sodio en cada porción de 90 g. Pero la misma porción de jamón magro contiene 1,025 g (casi la mitad de su límite diario máximo)
- En 30 g de queso descremado hay 150 mg de sodio, mientras que media taza de queso cottage de bajo contenido graso contiene 460 mg.
- Las verduras frescas tienen menos de 70 mg de sodio, pero una taza de salsa de tomate en lata contiene 660 mg.
- La salsa chili o la mostaza (1 cucharadita) no tiene más de 65 mg de sodio, pero la misma proporción de salsa de soja contiene 1,030 g.
- En lugar de sal utilice especias y hierbas para condimentar sus comidas.

¿Se pueden usar las sales sustitutas?

Sí, si expresamente su etiqueta dice que no contienen sodio. También existe la sal con bajo contenido de sodio y mayor contenido de potasio. Su médico debe hacer la elección e indicarle la opción correcta.

¿Con qué se puede condimentar la comida?

Con:

- Aceite
- Vinagre
- Limón
- Pimentón
- Pimienta
- Perejil
- Laurel
- Orégano
- Tomillo
- Azafrán
- Comino
- Nuez moscada
- Canela
- Clavo de olor
- Romero, etc.



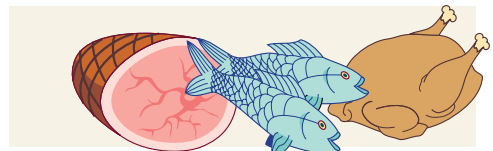
Le aconsejamos especialmente que coma alimentos naturales (no elaborados industrialmente ni conservados). Al hacer esto y no poner sal en su comida, usted disminuye en dos tercios su ingesta de sodio. Si cumple el resto de las recomendaciones según lo indique su médico, el aporte de sodio será el adecuado para sus requerimientos. El éxito de su tratamiento dependerá de la continuidad con que usted lo cumpla. Usted puede hacer mucho para mejorar su pronóstico y su calidad de vida.

El Colesterol y los Triglicéridos

Con un pequeño esfuerzo, Ud. puede preparar comidas deliciosas que lo ayudarán a bajar su colesterol y los niveles de triglicéridos. Aquí le ofrecemos algunos consejos.

Carnes, pollo, pescados

Quite la grasa de la carne. Elimine la piel y grasa del pollo, pavo o pato, etc. Compre atún al natural (o enjuáguelo si está envasado al aceite). En lugar de freír, cocine estos alimentos al horno, a la plancha o a la parrilla. Si debe freírlos utilice una sartén de teflon recubierta con rocío vegetal (o una pequeña cantidad de margarina o aceite). Si cocina al fuego (plancha o parrilla), deje decantar la grasa liberada por la carne. Si prepara un plato de carne fibrosa dórela primero y séquela bien. No condimente la carne o el pollo con sustancias grasas; utilice condimentos tales como vino, jugo de limón, salsa de tomate o caldo de pollo.



Elija sólo los cortes más magros de carne, aves de corral y pescado

- Ciertos cortes de carne vacuna tienen menor contenido de grasa saturada que otros. El peceto, por ejemplo, tiene mucho menos que los costillares.

- Algunos pescados tienen menor contenido de grasa saturada que otros. El bacalao, por ejemplo, tiene menos que el salmón y la caballa.

- Evite los embutidos con alto contenido graso como el tocino, salchichón, salame, salchichas y chorizos.

- Las vísceras y achuras, como el hígado, mollejas y riñones, tienen alto contenido de colesterol.

Salsas, sopas, verduras horneadas

Independientemente de que consuma salsas y sopas caseras o compradas, colóquelas en la heladera luego de calentarlas y una vez enfriadas retire la capa de grasa de la superficie. Cuando prepare verduras horneadas, use queso de bajo contenido graso... o agregue la cantidad de

queso común que normalmente ingiere. Si está preparando sopas o salsas cremosas, utilice únicamente productos descremados o evapore la leche.



Lo que debe saber sobre grasas y aceites

Cuando compre grasas y aceites, lea las etiquetas y elija aquellos productos que contienen compuestos poliinsaturados (aceites de azafrán, girasol, maíz y soja) o monoinsaturados (aceites de oliva y canola). Las grasas insaturadas ayudan a reducir los niveles de colesterol en sangre cuando se emplean como sustituyentes de las grasas saturadas. Sin embargo, aunque sea cuidadoso y sólo seleccione productos insaturados, igual debe limitar la cantidad de grasas y aceite que consume porque son una gran fuente de calorías. Si está intentando perder peso, demasiadas grasas y aceites serán contraproducentes.

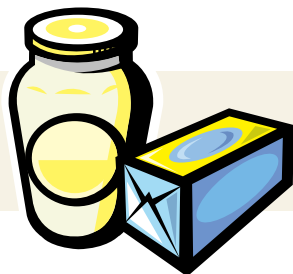
Cuando compre grasas y aceites recuerde:

- Elija aceites líquidos de origen vegetal con alto contenido de grasas insaturadas como los de canola, maíz, oliva, maní, azafrán, sésamo, soja y girasol.

- Evite aceites de regiones tropicales como los de coco, palma y almendra.

- Compre margarinas hechas con aceites vegetales líquidos insaturados como principal ingrediente (¡Lea siempre las etiquetas!) Elija untables de margarina o aceite vegetal. Cuanto más blanda sea la margarina, menos insaturada está. Si está cuidando la ingesta de sal, pruebe la margarina sin sal.

- Reduzca el consumo de manteca, adobos, tocino y grasas sólidas.



- Compre mayonesa dietética o con bajo contenido graso, en lugar de los productos comunes que tienen alta cantidad de grasas. Muchos condimentos para ensalada tienen menor contenido graso que la mayonesa.

La importancia de las fibras

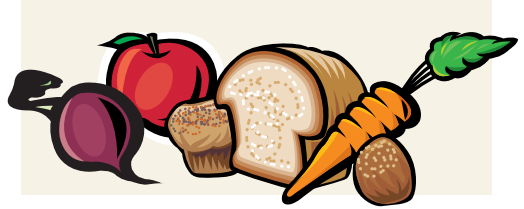
Se ha comprobado que las fibras solubles ayudan a reducir los niveles de colesterol en sangre, cuando se consumen junto con una dieta con bajo contenido de grasas y colesterol. Entre los alimentos con alto contenido de fibras solubles se cuentan:

- el salvado de avena,
- la harina de avena,
- las habas,
- las arvejas,
- el arroz integral,
- la cebada,
- los cítricos,
- las frutillas y
- la pulpa de manzana.

Las fibras insolubles no parecen ayudar a reducir los valores de colesterol, pero tampoco los eleva y

son de gran ayuda para el funcionamiento normal de los intestinos. Entre los alimentos con alto contenido de fibras insolubles se encuentran:

- el pan integral,
 - los productos procesados del trigo (copos, cereales),
 - el repollo,
 - la remolacha,
 - la zanahoria,
 - los repollitos de Bruselas,
 - el nabo,
 - la coliflor y
 - la cáscara de manzana.
-



La ingesta diaria total de fibras debe ser de 25 a 30 gramos a partir de comidas, no de suplementos. Actualmente, la cantidad diaria de fibras consumida por los adultos es de alrededor de 15 gramos; es decir, la mitad de la cantidad recomendada.

Esta información intenta ser un complemento de la conversación entre Usted y su médico, de ninguna forma trata o puede reemplazarla. Consulte a su médico.