



## ¿Cómo puedo seguir una dieta saludable?

American Heart Association recomienda un plan de alimentación que haga hincapié en la ingesta de verduras, frutas y granos integrales e incluya productos lácteos bajos en grasas, aves, pescados, legumbres (frijoles o guisantes secos), aceites vegetales no tropicales, nueces y semillas. Debe limitar el consumo de sodio, dulces, bebidas endulzadas con azúcar y carnes rojas.



### Verduras

- Una porción equivale a: 1 taza de verduras de hojas verdes crudas (aproximadamente el tamaño de un puño pequeño); 1/2 taza de verduras crudas o cocidas cortadas; 1/2 taza de jugo de verduras.
- Consuma tipos y colores variados, especialmente las verduras de colores fuertes como la espinaca, la zanahoria y el brócoli.
- Busque verduras frescas, congeladas o enlatadas en agua sin azúcar agregada, grasas saturadas o grasas *trans* y sin sal.

### Frutas

- Una porción equivale a: 1 fruta mediana (del tamaño de una pelota de béisbol); 1/4 taza de fruta seca; 1/2 taza de fruta fresca, congelada o en lata; 1/2 taza de jugo de fruta 100% naturales.
- Consuma tipos y colores variados, especialmente frutas de colores fuertes como el melocotón y las bayas.
- Consuma frutas enteras para obtener todos los nutrientes (como la fibra) que no están presentes en algunos jugos.

### Granos integrales

- Una porción equivale a: 1 rebanada de pan; 1 1/2 taza de cereal caliente, 1 taza de cereal en copos; 1/2 taza de arroz o pasta cocida (del tamaño de una pelota de béisbol)
- Por lo menos la mitad de sus porciones deben ser granos integrales ricos en fibras. Elija artículos como pan de trigo integral, galletas de grano integral y arroz integral.
- Trate de consumir cerca de 25 a 30 gramos de fibra de los alimentos cada día.

### Aves, pescados y carne magra (menos de 6 onzas cocidas por día)

- Una porción de 3 oz es aproximadamente el tamaño de un mazo de cartas, 1/2 pechuga de pollo o 3/4 de taza de pescado desmenuzado.
- Disfrute al menos 2 porciones de pescado horneado o a la parrilla por semana, especialmente pescados ricos en ácidos grasos omega 3 como el salmón, la trucha y el arenque (3 oz de pescado horneado o a la parrilla tiene aproximadamente el tamaño de una chequera).

(continuado)



- Elimine toda la grasa visible de las carnes antes de cocinarla.
- Retire toda la piel de la carne de ave antes de comerla.

### Nueces, semillas y legumbres

- Una porción equivale a: 1/3 taza o 1 1/2 oz de nueces; 2 cucharada de mantequilla de maní (sin sal agregada); 2 cucharada o 1/2 oz de semillas; 1/2 taza de legumbres cocidas (frijoles o guisantes secos).
- Agregue frijoles a sus sopas, ensaladas y platos de pasta.
- Pruebe usar nueces en sus ensaladas, salteados o en el yogur.

### Productos lácteos bajos en grasa

- Una porción equivale a: 1 taza de leche o yogur o 1 1/2 oz de queso bajo en sodio, sin grasa o bajo en grasas (del tamaño de 6 dados apilados uno sobre el otro).
- Utilizar solo los productos lácteos con 0% a 1% de grasa. La leche 2% no es baja en grasas.
- Consuma solo yogurt sin grasas o bajo en grasas sin azúcar agregado.
- Utilice requesón seco, sin grasa o bajo en grasas.



- Los quesos (bajos en sodio, sin grasa o bajos en grasas) no deben tener más de
  - 3 gramos de grasa por onza y no más de
  - 2 gramos de grasa saturada por onza.

### ¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721) o visite **heart.org** para aprender más sobre las enfermedades del corazón.
- 2 Suscríbese para recibir *Heart Insight*, una revista gratuita para pacientes cardíacos y sus familias en **heartinsight.org**.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedad del corazón y ataque cerebral, uniéndose a la red de apoyo en **heart.org/supportnetwork**.

### ¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud:

**¿Cuántas calorías debo comer por día?**

**¿Cuál es un libro de cocina bueno y sano?**

### MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite **heart.org/respuestasdeltcorazon** para aprender más.



**American  
Heart  
Association®**  
es por **la vida™**