

# Comer sano para un corazón sano



Adoptar hábitos de alimentación saludables para el corazón puede contribuir a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, derrame cerebral e hipertensión (presión arterial alta). Los alimentos que ingerimos aportan nutrientes y energía para que nuestro cuerpo y mente funcionen como es debido. A continuación, aprenda a elegir ingredientes que contribuyen a la salud del corazón (y a la salud general también).

El enfoque DASH (Enfoques alimentarios para detener la hipertensión) es un plan de alimentación que ha demostrado ser eficaz para reducir la presión arterial y se divide en tres áreas principales:

| Enfoque 1                   | Enfoque 2  | Enfoque 3  |
|-----------------------------|--|--|
| Reducir el consumo de sodio | Aumentar el consumo de frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras, nueces, semillas, legumbres y productos lácteos bajos en grasa | Limitar el consumo de azúcares agregados, alcohol, bebidas azucaradas, carnes rojas o procesadas y otros alimentos ultraprocesados |

## Enfoque 1 – Reducir el sodio (sal)

**Objetivo: Menos de 2300 mg de sodio al día**

### • Formas de reducir el sodio:

- Limite el agregado de sal extra al cocinar o al comer.
- Elija alimentos integrales o mínimamente procesados en lugar de alimentos muy procesados.  
*Ejemplo: papas frescas en lugar de papas fritas o chips.*
- Use condimentos sin sal o bajos en sodio.  
*Ejemplo: las especias y hierbas aportan sabor sin agregar sodio.*
- El pollo crudo puede haber sido inyectado con una solución de sodio antes del envasado. Déjelo en remojo en agua antes de usarlo.

## Enfoque 2 – Consuma más alimentos saludables para el corazón

### • Frutas – frescas, congeladas, secas, enlatadas

- La fruta enlatada debe venir en jugo 100 % de fruta (no en almíbar).
- Las frutas secas deben ser sin azúcar agregada.

### • Verduras – frescas, congeladas, enlatadas

- Busque etiquetas que indiquen “bajo en sodio” o “sin sal agregada”.

### • Granos integrales – procure que sean 100 % integrales siempre que sea posible

- Puede incluir productos a base de maíz (como las tortillas de maíz).
- Otros ejemplos: arroz integral, bulgur, teff, espelta, sorgo y quínoa.
- Los productos integrales de marcas comerciales tienen el sello amarillo de grano integral en el envase. Los valores pueden variar.



- **Proteínas magras – pollo, pavo, pescado, huevos**
- **Lácteos bajos en grasa – leches al 1 %, 2 % y descremada, quesos, yogures**
  - Use yogur griego natural en lugar de crema agria.
  - Pruebe alternativas vegetales a los lácteos, elaboradas con nueces, legumbres, avena, soja o arroz.
- **Nueces, semillas y legumbres – nueces/semillas enteras, cremas de nueces o semillas, legumbres enlatadas o secas**
  - Las nueces y semillas (enteras o en crema) son mejores si son ligeramente saladas o sin sal.
  - Las latas de frijoles y lentejas deben tener la etiqueta “bajo en sodio” o “sin sal agregada”. Enjuáguelas con agua antes de usar.



### Enfoque 3 – Limite el consumo de estos alimentos y bebidas:

- **Bebidas azucaradas – gaseosas, jugos, café o té endulzados, bebidas energéticas, bebidas deportivas**
- **Alcohol**
- **Carnes rojas – cerdo, bistec, carne molida, carne de caza**
- **Carnes procesadas – fiambres, bacon, salame, salchichas, hot dogs, carne en conserva**
- **Dulces – caramelos, pasteles, helado, postres, productos horneados**
- **Lácteos enteros – leche entera, helado, crema espesa, yogur o quesos enteros**

| Nutrition Facts               |     |
|-------------------------------|-----|
| 8 servings per container      |     |
| Serving size 2/3 cup (55g)    |     |
| Amount per serving            |     |
| <b>Calories 230</b>           |     |
| % Daily Value*                |     |
| <b>Total Fat</b> 8g           | 10% |
| Saturated Fat 1g              | 5%  |
| Trans Fat 0g                  |     |
| <b>Cholesterol</b> 0mg        | 0%  |
| <b>Sodium</b> 160mg           | 7%  |
| <b>Total Carbohydrate</b> 37g | 13% |
| Dietary Fiber 4g              | 14% |
| Total Sugars 12g              |     |
| Includes 10g Added Sugars     | 20% |
| <b>Protein</b> 3g             |     |
| Vitamin D 2mcg                | 10% |
| Calcium 260mg                 | 20% |
| Iron 8mg                      | 45% |
| Potassium 235mg               | 6%  |

### Etiqueta de Información Nutricional según el enfoque DASH

**Paso 1:** Busque el tamaño de la porción. Es el valor de referencia para entender qué cantidad de este alimento contiene toda la información nutricional que figura debajo.

**Paso 2:** Verifique las grasas trans. Debe ser 0 g.

**Paso 3:** Verifique el sodio. Un producto se considera adecuado para el enfoque DASH si tiene menos de 300 mg de sodio por porción.

**Paso 4:** Verifique el potasio. Un producto se considera rico en potasio si contiene más de 250 mg de potasio por porción.

Adaptado del plan de alimentación DASH del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NIH). Consulte con su médico o nutricionista registrado para un plan de alimentación personalizado.



Visite [www.challiance.org/hypertension](http://www.challiance.org/hypertension) para obtener más información o escanee el código QR.