- Limite la cantidad de embutidos o carnes procesadas (como las salchichas y el salame) que usted come.
- Use margarinas y aceites vegetales líquidos bajos en ácidos grasos saturados, en vez de mantequilla o de otras grasas sólidas. Los aceites vegetales aceptables son el aceite de maíz, de alazor, de girasol, de soja, de colza, de oliva y de cacahuete.
- Use leche descremada o baja en grasa y quesos hechos en parte con leche descremada en vez de usar leche entera y quesos hechos con leche entera y crema.

Para obtener más información sobre los factores de riesgo de las enfermedades del corazón o ayuda para planear comidas bajas en colesterol y en grasas saturadas, comuníquese con la Asociación Americana del Corazón más cercana.

Su contribución a la Asociación Americana del Corazón provee fondos para la investigación científica, que a su vez hace posibles panfletos como éste.

Spanish version of Eat Well, But Wisely — 51-002 (CP)

American Heart Association

National Center
7272 Greenville Avenue • Dallas, Texas 75231-4596

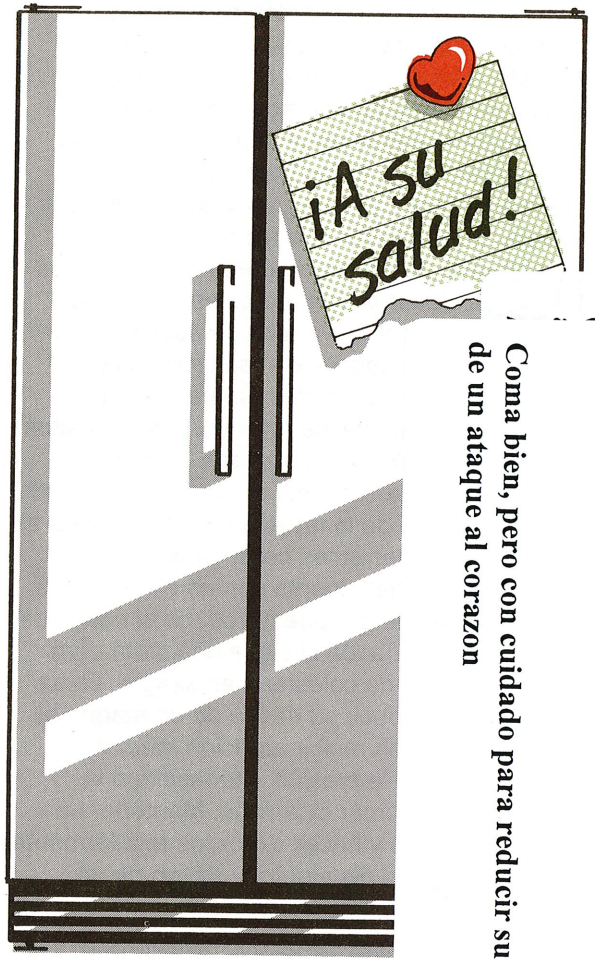
51-0003 (CP)
4-92-35M
87 07 28 C

5189 HEDSHD
PEF

Coma Bien, Pero Con Cuidado

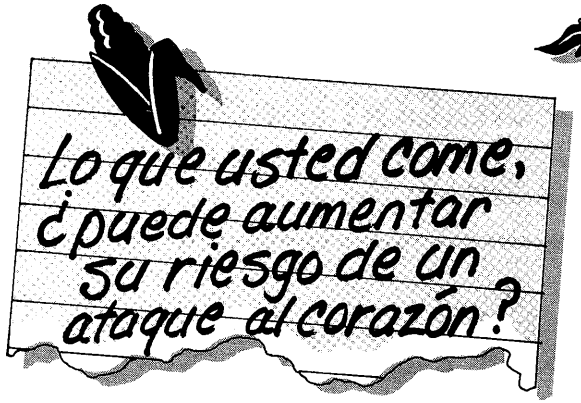
Para reducir su riesgo de un ataque al corazón

American Heart Association



Coma bien, pero con cuidado para reducir su riesgo de un ataque al corazon

Resource ID#: 3721



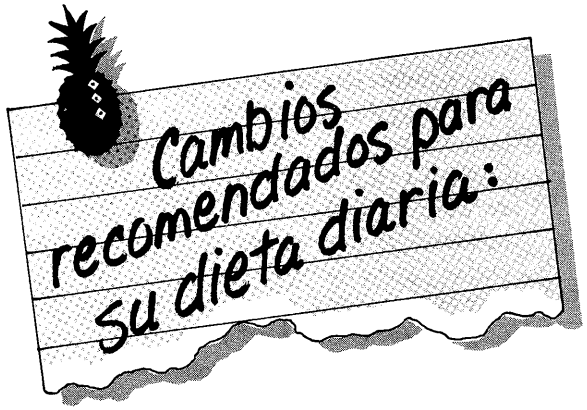
¡Por supuesto! Muchos estudios han demostrado que las personas que comen mucha comida alta en colesterol y grasas animales (saturadas) tienen niveles de colesterol en sangre más altos que lo normal. Y los niveles altos de colesterol en sangre aumentan el riesgo de un ataque al corazón.

La dieta típica en los Estados Unidos tiene muchas yemas, carnes grasosas, mantequilla y crema. Esas son las fuentes principales de colesterol y grasas saturadas. Esos alimentos tienden a elevar el nivel de colesterol en la sangre. Eso contribuye a la aterosclerosis.

La aterosclerosis es el resultado de la acumulación de depósitos de grasa en las paredes internas de las arterias. Los depósitos grasos son malos pues impiden la libre circulación de la sangre. La aterosclerosis es la causa principal de la mayoría de los ataques al corazón y los derrames cerebrales.

La mayoría de la gente con un nivel alto de colesterol en sangre puede reducir el riesgo de un ataque al corazón si sigue una dieta para rebajar el nivel de colesterol en sangre. Otras maneras de reducir su riesgo de un ataque al corazón incluyen recibir atención médica adecuada para la presión arterial alta o la diabetes y no fumar cigarrillos. Mantener un peso apropiado y hacer ejercicios regularmente pueden también disminuír su riesgo de un ataque al corazón.

©1992, American Heart Association. Translated from "Eat Well, But Wisely," ©1990, 1992, American Heart Association



Limite el consumo de alimentos con mucho colesterol.

- Use todas las claras de huevo que quiera pero limítese a 3 o 4 yemas por semana (incluyendo las que usa como ingredientes en otros platos). Coma solamente claras y huevos cocidos. Limite también la cantidad de camarones, de langosta y de vísceras de animales que come.

Limite la cantidad y la clase de grasa que consume.

- Escoja carnes sin grasa, pescado y aves pero limítese a 6 onzas por día. Sustituya proteínas vegetales en lugar de proteínas animales. Por ejemplo, una taza de proteínas vegetales (como los frijoles, los chícharos o las legumbres) tiene tanta proteína como unas 2 o 3 onzas de carne cocida. Sin embargo, apenas contiene grasa. El pescado, las aves y la ternera tienen menos grasa saturada que la mayoría de las carnes rojas. Cómalos con más frecuencia de la que usted come carne de res, de cerdo o de cordero.
- Elija los cortes de carne con poca grasa y quite la grasa que se puede ver. Tire la grasa que suelta la carne al cocinarse.
- Evite freír la comida. Para cocinar, use métodos que ayudan a quitar la grasa. Estos incluyen hornear, hervir, asar al horno o a la parrilla o cocer a fuego lento.