La nutrición y el ejercicio

American Heart Association®
Aprenda y Viva Más℠

La actividad física y la buena costumbre de comer saludable pueden ayudar a prevenir y tratar las enfermedades del corazón, el derrame cerebral, la diabetes, la obesidad y la osteoporosis. Una vida sana puede ayudar a controlar otros factores principales de riesgo de las enfermedades del corazón, como la presión alta y el colesterol alto en la sangre. La actividad física y una dieta balanceada son dos factores importantes para su salud cardiovascular.

La nutrición

Lo que usted come es sumamente importante. Puede ayudar a prevenir un ataque cardíaco o un derrame cerebral. Los hábitos de nutrición saludables pueden ayudar a reducir tres factores de riesgo a sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral – el colesterol alto, la presión alta y el exceso de peso.

De acuerdo con la Asociación Americana del Corazón, usted debería de seguir los siguientes consejos dietarios:

- Comer una variedad de frutas y vegetales. Seleccionar cinco porciones o más por día.
- Comer una variedad de productos de grano, incluyendo granos enteros. Seleccionar seis raciones o más al día.
- Comer pescado por lo menos dos veces a la semana, en particular, el pescado alto en grasa.
- Incluir productos lácteos descremados, legumbres, pollo sin piel y carnes sin grasa.
- Seleccionar grasas y aceites con dos gramos o menos de grasa saturada por cucharada.
- Mantener un equilibrio entre el número de calorías que usted consume y el número de calorías que usted quema cada día para mantener su peso ideal.
- Limitar el consumo de comidas altas en calorías o bajas en nutrición.
- Limitar las comidas altas en grasa saturada, trans grasa y/o colesterol.
- Si bebe alcohol, hágalo con moderación.

Ejercicio

La inactividad física es un factor de riesgo mayor para las enfermedades del corazón. Además de ayudarle a mantener un peso saludable, la actividad física también le puede ayudar a no fumar, controlar su presión sanguínea y elevar su nivel de colesterol HDL (bueno). En combinación con beneficios cardiovasculares, la actividad física practicada regularmente puede ayudarle a verse y sentirse mejor.

Para la mayoría de las personas sanas, la Asociación Americana del Corazón sugiere actividades como caminar rápidamente, ir en excursión, correr, montar en bicicleta, nadar, patinar, saltar a la cuerda y otros deportes o juegos activos. Trate de obtener por lo menos 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana.

Los estudios médicos muestran que hasta las actividades de intensidad más moderadas, cuando se realizan a diario, pueden tener beneficios para la salud a largo plazo. Unos ejemplos incluyen caminar por placer, la jardinería, cortar el césped, bailar y el ejercicio en su hogar. Incluso el subir y bajar escaleras a menudo o el estacionar su automóvil más lejos puede ayudarle a aumentar su actividad.